

Instructions for Progressive Muscle Relaxation (PMR)

Instrukcja progresywnej relaksacji mięśni (PMR)

1. **Tighten both hands into fists. Relax.** Zaciśnij obydwie pięści. Zrelaksuj się.

- **Kid Instruction: Make lemon juice.** Instrukcja dla dzieci: Wyciskaj sok z cytryny.



2. **Tighten biceps and latissimus dorsi by pulling up as if lifting a weight while pressing upper arms against sides. Relax.** Napnij bicepsy i mięsień najszerzy grzbietu poprzez podciąganie do góry, jakbyś podnosił ciężar, przyciskając jednocześnie górną część ramion do boku. Zrelaksuj się.

- **Kid Instructions: Lift weights.** Instrukcja dla dzieci: Podnoś ciężary



3. **Tighten scalp and forehead by raising the eyebrows as high as possible. Relax.** Napnij skórę na głowie i czoło, podnosząc brwi tak wysoko, jak jest to możliwe. Zrelaksuj się

- **Kid Instruction: Make a lion face.** Instrukcja dla dzieci: Zrób lwa.



4. **Grimace with your eyes shut tight and mouth open wide. Relax.** Zrób minę, mocno zaciskając powieki i szeroko otwierając usta. Zrelaksuj się

- **Kid Instruction: Shut your eyes.** Instrukcja dla dzieci: Zamknij oczy.



5. **Extend the neck backwards as far as possible. Relax.** Wyciągnij szyję do tyłu najdalej jak możesz. Zrelaksuj się;

- **Kid Instruction: Be a giraffe – stretch your neck.** Instrukcja dla dzieci: Jesteś żyrafą – wyciągaj szyję.



6. **Extend shoulders upward and backward as far as possible. Relax.** Wyciągaj ręce do góry i do tyłu najdalej, jak możesz. Zrelaksuj się.

- **Kid Instruction: Shrug your shoulders.** Instrukcja dla dzieci: Wzruszaj ramionami.



7. **Suck in the abdomen as if to touch the backbone. Relax.** Wciągnij brzuch, jakbyś chciał dotknąć kręgosłupa. Zrelaksuj się.



CITATION?

- **Kid Instructions: Make bellybutton touch your backbone. Instrukcja dla dzieci: Dotknij pępkiem kręgosłupa.**

8. Raise legs parallel to the floor, tightening the quadriceps. Relax. Podnieś nogi równolegle do podłogi, napinając mięśnie czworogłowe. Zrelaksuj się

- **Kid Instructions: Lift your legs. Don't let the alligators get you. Instrukcja dla dzieci: Podnieś nogi. Nie daj się dopaść aligatorowi.**

