

Allgemeine Regeln für das Dehnen:

Vorbereitende Maßnahmen wie aktives Aufwärmen und/oder passives Erwärmen der zu dehnenden Muskulatur verbessern die subjektive Dehntoleranz und den Längenzuwachs der Muskulatur. Die Verletzungsgefahr wird gesenkt.

Die Dehnung nur bis zur gut tolerablen Schmerzgrenze ausführen. Es besteht Verletzungsgefahr.

Jede Dehnung muss langsam und kontrolliert ausgeführt werden. Sonst wird über die Erregung der Muskelspindeln (Fühler in der Muskulatur, die den Dehnungszustand messen) der Muskeleigenreflex ausgelöst, der die Verlängerung des Muskels verhindert. Außerdem besteht bei kurzer, schneller Dehnung Verletzungsgefahr.

Während der Dehnung muss der Atem ruhig und gleichmäßig weiterfließen, nicht die Luft anhalten, wenn sich das Muskelziehen aufbaut, Ausatmen unterstützt die Entspannung.

Kontraindikationen:

- Schwangerschaft
- Tumorerkrankung
- schwere oder absolute knöcherne Spinalkanalstenose
- hochgradige Wirbelsäuleninstabilität oder Wirbelgleiten Grad III und IV Meyerding
- hochgradige Skoliose
- schwere manifeste Osteoporose mit frischen Wirbelbrüchen
- Infekt
- Frische Voroperation an der Wirbelsäule
- Implantate
- Bluthochdruck