

**Maximal dehnen, aber ohne Schmerzen!**

Bei diesen 3 Übungen kann man statisch oder dynamisch dehnen oder die beiden Ausführungsmöglichkeiten verbinden: Federn und Halten.



**3-mal Anspannungs-Entspannungs-Dehnen, einmal Antagonisten-Anspannungs-Dehnen**

5 s anspannen

15 s dehnen



**Bei diesen 5 Übungen 15 s statisch dehnen**

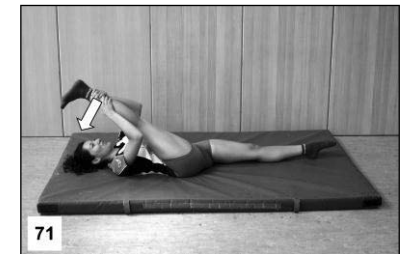
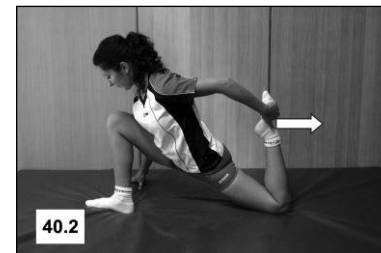


Abb. 149: Umfangreiches Dehnprogramm zur langfristigen Verbesserung der Beweglichkeit des Hüftgelenks.