

# Stretching-Arten

## Aktiv

### Statisch

MET  
PNF  
Yoga

### Dynamisch

Ballistisches  
Dehnen  
Yoga

## Passiv

### Statisch

Traditionelles  
Dehnen  
Yoga

### Dynamisch

Oszillierendes  
Dehnen  
Rhythmisches  
Dehnen