

# Liebe Leserin, lieber Leser,

egal, ob wir gehen, laufen, springen, uns anziehen oder aufstehen möchten – wir brauchen unsere Hüfte ständig. Viele Menschen in allen Altersklassen kämpfen mit Hüftproblemen. Der kleine Hüft-Coach unterstützt Sie durch wertvolle Tipps und Tricks dabei, Ihre Hüftschmerzen anzugehen. Patientinnen und Patienten, die sich auch selbst helfen können, zeigen in Untersuchungen eine höhere Zufriedenheit und bessere Ergebnisse.

Erfahren Sie in diesem Buch, wie die Hüfte funktioniert und warum sie so häufig Beschwerden macht. Verstehen Sie, warum es zu akuten und chronischen Hüftbeschwerden kommen kann und wie Sie diese selbst positiv beeinflussen können.

Wer seine Beschwerden nachhaltig in den Griff bekommen möchte, sollte langfristig seinen Lebensstil verändern und konsequent trainieren. Der kleine Coach gibt Ihnen praktikable Tipps, wie Sie Ihren Alltag optimieren können, sowie zahlreiche Anregungen, wie Sie Ihr Training optimal steuern können.

Testen Sie, wie fit Ihre Hüfte ist und wo Ihre Potentiale liegen. Entdecken Sie darauf basierend die für Sie passenden Übungen. Da alle Übungen mit Alltagsgegenständen umsetzbar sind, können Sie diese direkt in Ihr Leben integrieren. Beobachten Sie langfristig mithilfe des Trainingstagebuchs Ihre Fortschritte.

Werden Sie selbst aktiv!