

<b>2-3x pro Woche</b>	<b>CR-Modul 5-8 Sekunden</b>	<b>AC-Modul 5-8 Sekunden</b>
<b>Brust</b>	Brustdehnung am Boden vorgebeugt	
2-3 Sekunden Pause		
		Rudern vorgebeugt
2-3 Sekunden Pause		
<b>Rücken</b>	Flankendehnung stehend	
2-3 Sekunden Pause		
		Überzüge stehend
2-3 Sekunden Pause		
<b>Schulter</b>	Schulterdehnung nach hinten	
2-3 Sekunden Pause		
		Rudern f. hintere Schulter
2-3 Sekunden Pause		
<b>Beinstrecker</b>	Oberschenkeldehnung stehend	
2-3 Sekunden Pause		
		AuXoCise®-Lunge reverse
2-3 Sekunden Pause		
<b>Kniebeuger</b>	Kniebeugerdehnung liegend	
2-3 Sekunden Pause		
		Hüftbeuger sitzend
2-3 Sekunden Pause		
<b>Adduktoren</b>	Adduktorendehnung liegend	
2-3 Sekunden Pause		
		AuXoCise®-Squat

- 2-3 mal pro Woche Beweglichkeitstraining durchführen
- aktives Dehnen nach dem Krafttraining vermeiden
- wie vor dem Krafttraining, gut aufwärmen
- zunächst für 20-30 Sekunden den jeweiligen Muskel in einen leichten Schmerzbereich hineindehnen
- Im Anschluss CR-Modul: den zu dehnenden Muskel für 5-8 Sekunden isometrisch anspannen. Danach für 2-3 Sekunden locker lassen
- Danach AC-Modul: Gegenspieler der zu dehnenden Muskulatur für 5-8 Sekunden fest anspannen
- Nach dieser CRAC-Einheit erneut für 20-30 Sekunden langsam tiefer dehnen, evtl. auch mit leicht pumpenden Bewegungen
- Diese Abfolge 2-3 Mal wiederholen