

CROSS CRAWLS

GEHEN, MARSCHIEREN UND VIEL MEHR

Eine der natürlichsten Bewegungsformen des Menschen?

Gehen!

Wenn du einmal beobachtest wie viel Menschen durch den Alltag gehen, wirst du bemerken, dass bei vielen diese Bewegungsform eher einem „NICHT – HINFALLEN“ als dem natürlichen Gangbild des Menschen ähnelt.

Die Art und Weise wie jeder einzelne Mensch geht, sagt viel über seine Kraft, Ausdauer und Mobilität aus.

Eine einfache Möglichkeit unser Gangmuster zu verbessern sind die | **Cross Crawls**.



AUSFÜHRUNG

Aus dem Stand versuchst du einfach **immer die gegengleichen Extremitäten zusammen zu führen**: Also den linken Ellbogen und das rechte Knie und umgekehrt.

Falls dir die Beweglichkeit fehlt, um mit dem Ellbogen das Knie zu erreichen, mach es einfach mit der Hand.

Atme durch die Nase in den Bauch und leg die Zungenspitze zu den Schneidezähnen.

Gehe in der Art und Weise so lange es sich für dich gut anfühlt. Mach dir keinen Stress dabei – **einfach nur gehen!**