

## ***Darauf sollte man beim Cross-Shaping besonders achten***

- Aufrecht bleiben und vermeiden, sich beim Cross-Shaping nach vorne zu beugen. Dies belastet unnötig den Rücken.
- Den Kopf hoch nehmen, fünf Meter nach vorne schauen.
- Die Schultern locker hängen lassen.
- Die Armschale nicht hochziehen, sondern mit dem Ellenbogen nach unten drücken. Dadurch werden die Hände während der Schubphase entlastet.
- Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper führen! Nicht seitlich abwinkeln!
- Füße über die ganze Fußsohle abrollen!
- Die Knie sind beim Aufsetzen leicht gebeugt zu halten.



### **Tipp:**

Wenn beim Shapen der Unterarm aus der Schale rutscht, kann das zwei Gründe haben:

1. Der Shaper ist zu niedrig eingestellt.  
Grundsätzlich gilt: Lieber höher, als zu niedrig.
2. Die Elastomere sind zu locker eingestellt.  
Dadurch entsteht kein Druck bei der Bewegung nach vorne.