

## **Estos puntos se debe tener en cuenta, cuando se empieza practicar el Cross-Shaping**

- Quedate recto y evita inclinarte durante el Cross-Shaping adelante. Esto carga inútilmente la espalda.
- Levanta la cabeza, mira cinco metros adelante.
- Deja los hombros colgar con ligereza.
- No tira arriba los apoyabrazos con el mano, sino aprietalos con el codo hacia abajo. De esta manera las manos están despedidas durante la fase del empujón.
- Dobla los brazos y léalos lateralmente junto al cuerpo.
- Desenrolla los pies sobre toda la planta del pie.
- Flexiona las rodillas fácilmente en el movimiento adelante.



### **Consejo:**

Si durante el Shaping el brazo desliza de los apoyabrazos, lo puedo tener dos causas:

1. El Shaper está puesto demasiado bajo.  
Básicamente es válido: Más bien más alto, que demasiado bajo.
2. Las Elastomere (gomas de extensión) están puestas demasiado flojas.  
No se produce ninguna presión en el movimiento adelante.