

# KINESIOLOGIEÜBUNG

ERLEBE DIE SCHÖNHEIT  
DER TÄGLICHEN DISZIPLIN

## CROSS CRAWL IM RADFAHRER-STIL

Wenn wir uns müde und schlapp fühlen, wenn wir zu nichts mehr Lust haben, dann ist "Sich überkreuz aufrichten im Radfahrer-Stil" die Übung, die jetzt dran ist.

### Wirkung:

Diese Bewegung stimuliert die Rückenmarksflüssigkeit, sie stärkt die Bauchmuskulatur und vertieft die Atmung. Die Ohrenenergie wird balanciert, Wahrnehmung und Konzentration erhöhen sich.

### Dauer:

Cross Crawl im Radfahrer-Stil sollten wir sachte auf je 50 x steigern - 2 x täglich.

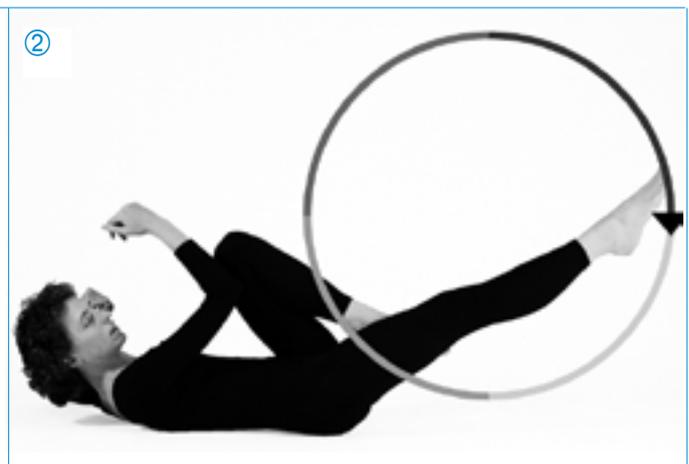
Um uns für diese besonders anspruchsvolle Übung einzuschalten, empfehle ich, vorher die Gehirnknochen (Nabel und Niere 27 links & rechts) jeweils 1 Minute zu massieren.

### Anleitung:

Du liegst auf dem Boden und winkelst Arme und Beine an. Dabei sollten die Ellbogen neben dem Kopf liegen. Nun hebst Du den Kopf möglichst hoch und spannst dabei die Bauchmuskeln an.

In dieser Position beginnst du nun mit der Bewegung: Bring den linken Ellbogen zum rechten Knie ① und dann den rechten Ellbogen zum linken Knie ② (Cross Crawl - Bewegung). Die Beine beschreiben dabei einen schönen, großen Kreis, als würdest du Rad fahren.

Achte darauf, dass du das ausgestreckte Bein möglichst weit zum Boden bringst und dass du den Ellbogen immer wieder in die Ausgangsposition (nach oben neben den Kopf) zurück bringst.



### Hinweis:

Diese Übung findest Du unter folgendem Link von Do-Ri ausgeführt: [http://www.youtube.com/watch?v=tQg\\_labgWxM](http://www.youtube.com/watch?v=tQg_labgWxM)

*Fröhliches Üben wünscht Euch*

*Do-Ri*



### Do-Ri Amtmann

Kinesiologin  
Instructor für Touch for Health, Mensch-Sein  
Kinesiologie und Zellular-Medizin

### Kontakt:

A -2511 Pfaffstätten, Feldgasse 8  
Tel./Fax: 02252 / 43 243  
E-Mail: [eMail@Do-Ri.com](mailto:eMail@Do-Ri.com)  
Home: [www.Do-Ri.com](http://www.Do-Ri.com)



Einladung zum Workshop

## Die Wirkung von kinesiologischen Übungen

*Übungen und ihren Sinn kennen lernen und erleben*

Termin: **Samstag, 5. April 2014 von 9 bis 18 Uhr**  
Ort: bei **Do-Ri** in 2511 Pfaffstätten, Feldgasse 8  
Kosten: € 130,- pro Person inkl. Unterlagen und MwSt  
Anmeldung: unter 02252 43243 oder [eMail@Do-Ri.com](mailto:eMail@Do-Ri.com)

Wir bewegen uns, um auch andere zum Bewegen zu bewegen!