



## **Crunning**

### **Krabbeln für die Fitness**

Krabbeln ist offensichtlich nicht nur was für Babys, sondern nun auch bei Erwachsenen ein Thema. Das sogenannte Crunning stammt aus Australien und ist eine Mischung aus Krabbeln (crawl) und Laufen (running). Erfinder Shaun McCarthy suchte eigenen Angaben zufolge nach einer Möglichkeit, seinen gesamten Körper möglichst effektiv zu trainieren. Irgendwann kam er auf die Idee, sich auf allen Vieren fortzubewegen – um den gesamten Körper zu fordern und mehr Kalorien zu verbrennen.

Es ist fraglich, ob diese Art der Bewegung für Menschen geeignet ist. Schließlich ist der menschliche Körper nicht auf die Bewegung auf allen Vieren ausgelegt. Wer ausprobieren kann sich für das eine oder andere überzeugen lassen...