

Crunches 1

Trainierte Muskelgruppen:
Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung:

Liege in Rückenlage auf dem Boden oder auf einer Matte und winkle deine Beine an, so dass die Fußsohlen flach auf dem Boden stehen. Der Abstand zwischen den Beinen sollte maximal hüftbreit sein. Die Hände berühren mit den Fingerspitzen rechts und links den Kopf. Die Ellenbogen zeigen zur rechten und linken Seite. Der Kopf ist in seiner natürlichen Position, mit Blickrichtung nach schräg oben. Das Kinn liegt nicht auf der Brust, der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Halswirbelsäule.

Übungsausführung:

Hebe den Kopf und die Schulterblätter vom Boden ab (Bild 1). Dabei krüme den Oberkörper leicht (Bild 2). Während dieser Bewegung atme aus. Im Anschluss atme ein und senke Kopf und Schulterblätter wieder nach unten ab. Um die Muskelspannung aufrecht zu erhalten, senke den Oberkörper nicht völlig ab, sondern halte Kopf, Arme und Schultern leicht vom Boden abgehoben. Die Schulterblätter dürfen den Boden erst wieder berühren, wenn die Übung abgeschlossen ist!

Während der gesamten Übung bleibt deine Kopf- und Armstellung völlig unverändert. Lediglich dein Oberkörper bewegt sich, um die Crunch-Bewegung auszuführen.

