

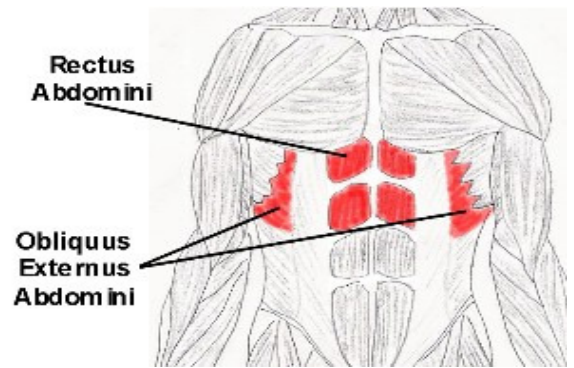
Klassischer Crunch

Der klassische Crunch trainiert in erster Linie die obere gerade (rectus abdomini) und schräge Bauchmuskulatur (obliquus externus abdomini).

Es ist wichtig, dass Sie bei dieser Übung auf ihre Atmung achten. Atmen Sie ein, wenn Sie den Oberkörper leicht anheben und atmen Sie aus, wenn Sie den Oberkörper wieder absenken.

Achtung: Achten Sie darauf den Lendenwirbelbereich fest auf die Unterlage zu pressen um ein Hohlkreuz zu vermeiden!

Wiederholungen: Beginnen Sie mit 2 Serien á 10 Wiederholungen und steigern Sie sich langsam auf 4 Serien á 30 – 40 Wiederholungen. Machen Sie zwischen den Serien immer Pausen von ca. 30 Sekunden.



1. Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Um die natürliche Krümmung der Wirbelsäule zu unterstützen können Sie sich ein zusammengerolltes Handtuch in den Bereich der Lendenwirbelsäule legen. Beugen Sie ihre Arme und legen Sie die Hände hinter den Kopf.
2. Nun heben Sie Kopf und Oberkörper gestreckt etwas an. Spannen Sie dabei die Bauchmuskeln fest an. Beim Abheben des Oberkörpers ausatmen und wenn Sie wieder ablegen atmen Sie ein.