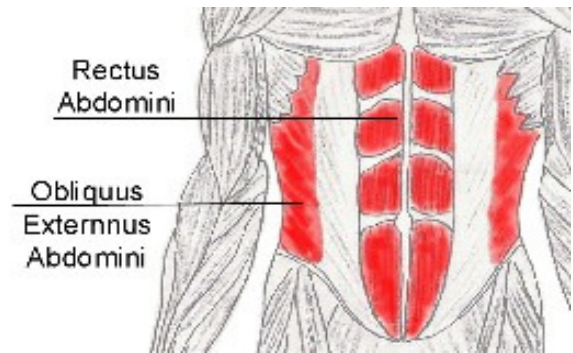


Crunch mit angehobenem Bein

Bei dieser Übung werden die verschiedenen Muskeln der Bauchmuskeln trainiert. Die gerade Bauchmuskulatur (Rectus Abdominis) und zwar den oberen Teil (dicht an den Rippen) und den unteren (dicht am Schambein) und die schräge Bauchmuskulatur (Obliquus Externus Abdominis) an beiden Seiten. Wenn Sie das Bein nicht gerade nach oben strecken können ist die Beinbeugemuskulatur auf der Rückseite der Oberschenkel verkürzt. Achten Sie bei gebeugtem Bein darauf, dass das Knie unterhalb des Bauchnabels bleibt.



Wichtig: Achten Sie darauf, dass während der Übung ihre Lendenwirbelsäule auf der Matte liegen bleibt und Sie nicht ins Hohlkreuz fallen.

Wiederholungen: 3 Sets á 10 – 15 Wiederholungen sind das Ziel. Führen Sie erstmal 2 Sets á 7 Wiederholungen durch und steigern Sie sich langsam. Machen Sie zwischen den Sets immer Pausen von ca. 30 Sekunden.



1. Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln das linke Bein an. Das rechte strecken Sie senkrecht in die Höhe und ziehen die Fußspitze zum Körper.



2. Beim Ausatmen strecken Sie beide Arme in Richtung ihrer rechten Wade und heben dabei leicht den Oberkörper vom Boden ab. Beim Einatmen langsam den Oberkörper wieder senken. Achten Sie darauf, dass ihre Lendenwirbelsäule fest auf dem Boden liegt.