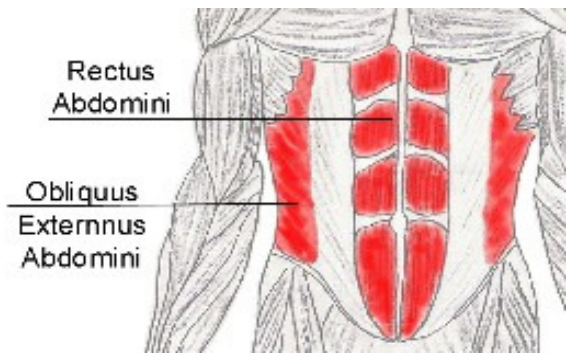


Einfacher Crunch

Um das Bauchmuskeltraining abwechslungsreicher zu gestalten können Sie auch einfache Crunches mit angestelltem Bein machen. Durch das leichte Anheben des Oberkörpers gegen die Schwerkraft werden die obere gerade (Rectus Abdomini) und schrägen Bauchmuskeln (Obliquus Externus Abdomini) trainiert.



Wichtig: Achten Sie während der Übung auf ihre Atmung, damit ihnen nicht allzu schnell die Puste ausgeht.

Wiederholungen: 3 Sets á 40 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. Mit angewinkelten Beinen auf den Boden legen, die Arme liegen entspannt neben dem Oberkörper.



2. Beim Ausatmen heben Sie Kopf und Schultern leicht an und schieben die Hände an den Oberschenkelaußenseiten hinauf. Beim Einatmen führen Sie ihren Oberkörper langsam wieder in die Ausgangshaltung zurück ohne sich dabei vollständig auf den Boden zu legen.
Achten Sie darauf, dass ihre Lendenwirbelsäule fest auf dem Boden liegt. Wenn Sie Schwierigkeiten damit haben schieben Sie ihre Fersen etwas weiter zu ihrem Gesäß.



3. **Variation I:**
Alles wie bei Punkt 2 der Übung nur ziehen Sie jetzt ihre Zehen in Richtung Schienbein.



4. Variation II:

Ausgangshaltung ist wieder wie beim Punkt 2 der Übungen, nur dass Sie diesmal eine Hand in den Nacken legen während die andere Hand wie gehabt an den Oberschenkelaußenseiten hinaufgleitet. So neigt sie der Oberkörper leicht zur Seite und es werden auch die schrägen Bauchmuskeln trainiert. Achten Sie darauf, den Ellbogen immer parallel zum Boden zu halten.