

Crunches

Wiederholung: 3 x 10 Wiederholungen



1. Lege Dich mit dem Rücken auf eine Gymnastikmatte, winkle die Knie an und stelle die Füße flach auf den Boden auf.
2. Verschränke die Arme hinter dem Nacken, spanne die Pomuskeln an und lege das Kinn auf die Brust.
3. Jetzt löse ganz langsam deinen Oberkörper von der Matte.
4. Setze dich aber nicht ganz auf, sondern lasse die Bauchmuskeln angespannt und lege Dich genauso langsam wieder ab.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz
- Rundrücken

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Bauchmuskeln