

Crunches 2

Trainierte Muskelgruppen:

Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung:

Liege mit dem Rücken auf einer Turnmatte oder dem Boden und strecke die Beine in einem 90°-Winkel in Richtung Decke. Strecke die Arme zur Seite weg (Bild 1).

Übungsausführung:

Spanne die Bauchmuskulatur an und schiebe den Oberkörper nach vorne oben. Führe im Zuge der Aufwärtsbewegung die Hände Richtung Füße (Bild 2). Anschließend senke den Oberkörper wieder langsam ab.

