



BAUCH 2

CRUNCHES II

- _ **Start:** Legen Sie sich auf den Rücken und nehmen Sie die Arme über den Kopf. Zwischen die Beine klemmen Sie einen Ball oder ein Kissen. Strecken Sie die Beine Richtung Decke.
- _ **Bewegung:** Kippen Sie ausatmend das Becken in Richtung Bauchnabel, während Sie die Beine anheben und Arme und Schultern vom Boden lösen. Fassen Sie den Ball und führen Sie ihn mit gestreckten Armen hinter den Kopf, während Sie die Beine gestreckt bis kurz über den Boden absenken.
- _ **Atmen Sie ein.** Die unterste Position, in der Sie den Rücken noch stabilisieren können, kurz halten.
- _ **Atmen Sie aus.** Setzen Sie Bauch- und Hüftbeugemuskulatur ein, um den Ball zu den Beinen zurückzubringen.
- _ **Atmen Sie ein** und gehen Sie in die Ausgangsposition.