



BAUCH 1

## CRUNCHES I

- **Start:** Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen bequem auf den Rücken, die Füße sind aufgestellt. Drücken Sie die Fersen in den Boden. Bringen Sie beide Arme vor der Brust zusammen und legen Sie die Handflächen fest aneinander.
- **Bewegung:** Spannen Sie nun mit dem Ausatmen die Bauchmuskulatur an, indem Sie versuchen, die unteren Rippen dem Beckenknochen anzunähern. Dadurch bewegt sich Ihr Oberkörper nach oben vorn, und die Schulterblätter lösen sich vom Boden. Strecken Sie gleichzeitig die Arme nach oben.
- Rollen Sie den Oberkörper mit dem Einatmen ab und richten Sie ihn dann erneut auf.
- Variieren Sie die Höhe des Oberkörpers. So fordern Sie mit jeder Stufe einen Abschnitt der geraden Bauchmuskulatur.