

Sit-ups/Crunches



© Alexander Weiler

Gerätebedarf pro Person

Turnmatte,
Kleinkasten oder Langbank



Foto: Horst Rudel

Bewegungsbeschreibung

- Unterschenkel auf Kleinkasten legen.
- Hände an den Hinterkopf, den Kopf in die Hände legen.
- Beim Ausatmen Bauchnabel nach innen ziehen und den Oberkörper so weit wie möglich einrollen / anheben.



© Alexander Weiler

- Ellenbogen bleiben von den Ohren weg! Nicht am Nacken ziehen.
- Übung langsam (!) und kontrolliert ausführen, keinen Schwung holen.