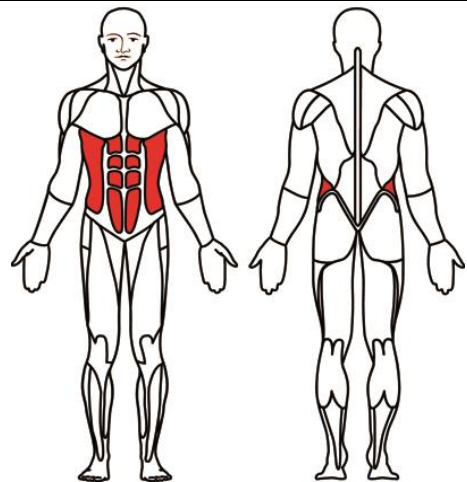


Stationskarte Crunches



Foto: Horst Rudel



© HEINZ KETTLER GmbH & Co.KG

Grundposition

- Unterer Rücken (Becken und Lendenwirbelsäule) und Gesäß fest an die Polster drücken. Füße aufstellen.
- Schulterpolster auflegen und mit den Händen die Griffe greifen.
- Bauchnabel nach innen ziehen.

Bewegungsausführung

- Den Oberkörper gegen das Polster nach vorne einrollen.
- Anschließend langsam und kontrolliert nachgebend wieder zur Grundposition zurückbewegen.
- **Achtung:** Der untere Rücken muss während der gesamten Übungsausführung an das Polster gedrückt werden.

Beanspruchte Muskulatur

- vorwiegend gerader Bauchmuskel (*Musculus rectus abdominis*),
- aber auch schräge Bauchmuskeln (*Musculus obliquus externus + internus abdominis*)
- und querverlaufender Bauchmuskel (*Musculus transversus abdominis*)