

Bauchaufzüge (Crunches)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuell Decke oder Matte
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Auf den Rücken legen • Beine im rechten Winkel anheben und überkreuzen • Arme vor der Brust verschränken • Oberkörper langsam aufrichten • Bewegung wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Bauchmuskulatur anspannen • Der untere Rücken liegt gut auf der Unterfläche auf • Blick nach oben
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Beine aufstellen • Wiederholungszahl verringern oder Dauer verlängern, dann aber von Training zu Training steigern
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!