

# Bauchaufzüge (Crunches)

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



So geht's!