

Crunch

Geschrieben von: Christin

Mittwoch, den 17. August 2016 um 12:24 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 21. April 2017 um 17:09 Uhr

Der Crunch ist eine Bauchübung. Hierbei liegt man auf dem Rücken, die Beine sind angewinkelt.

Die Hände befinden sich entweder locker hinter dem Kopf oder vor der Brust verschränkt. Der Blick wird nach

oben gerichtet. Nun hebt man den oberen Rücken so weit vom Boden ab, dass sich auch die Schulter-

blätter vom Boden lösen. Dann senkt man wieder ab, wobei der Rücken nicht wieder ganz auf den

Boden gesenkt wird, sondern eine leichte Spannung erhalten bleibt. Der untere Rücken bleibt konstant

auf dem Boden.

<https://www.youtube.com/watch?v=73dXckwoVY8>