

Sit-Up

Geschrieben von: Christin

Mittwoch, den 17. August 2016 um 12:41 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 21. April 2017 um 17:25 Uhr

Der Sit-Up ist eine Bauchübung. Hierbei liegt man auf dem Rücken, die Beine sind angewinkelt. Im Gegensatz zum Crunch wird nun der gesamte Oberkörper vom Boden gelöst. Dabei ist es einfacher seine Füße zu fixieren, entweder mit Gewichtsmanschetten, Langhantelstange etc., damit sich die Füße bei der Übung nicht auch vom Boden abheben.

<https://www.youtube.com/watch?v=czKvGbo5zAo>