

Unterschied zwischen Crunch und Sit-Ups

Written by Christin

Wednesday, 17 August 2016 16:05 - Last Updated Friday, 21 April 2017 17:13

sorry, translation is coming soon

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.

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

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.

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