

Sit-ups 2

Trainierte Muskelgruppen:

Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung:

Liege mit dem Rücken auf dem Boden. Die Fersen in den Boden drücken. Die Beine sind etwa schulterbreit auseinander und leicht angewinkelt. Die Arme streckst du gerade nach oben. Die Handinnenflächen berühren sich.

Übungsausführung:

Versuche, zuerst die Brust in Richtung der Knie zu bewegen (Bild 1), dann drücke den Bauch in Richtung der Oberschenkel, bis der Oberkörper senkrecht zum Boden steht. Anschließend weiter hochdrücken (Bild 2). Gleichzeitig ausatmen. Führe die Arme während der Aufwärtsbewegung nach oben.

Danach den geraden Oberkörper wieder langsam nach hinten senken und ihn in gekrümmter Haltung sanft auf den Boden rollen. Zeitgleich einatmen. Achte während der gesamten Übungsausführung darauf, die Schultern unten zu lassen.

