

Sit-ups 1

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 am Körper nach unten. Die Hände berühren die seitliche Gesäßmuskulatur oder den oberen Teil des seitlichen Oberschenkels.

Übungsausführung:

Zuerst versuche 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 (Bild 2). Gleichzeitig atme aus. Führe die Arme während der Aufwärtsbewegung an den Oberschenkeln nach oben.

Danach senke den geraden Oberkörper wieder langsam nach hinten und krümme ihn wieder, um deinen Oberkörper sanft auf dem Boden zu bringen. Zeitgleich solltest du einatmen. Achte während der gesamten Übungsausführung darauf, die Schultern unten zu lassen.

