

Crunches – Fitnessband – Partnerübung

Material:

Fitnessband

Trainierte Muskelgruppen:

Schultermuskulatur, Rumpfmuskulatur, Brustmuskulatur, Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung:

Legt euch etwa einen Meter voneinander entfernt in Rückenlage auf den Boden. Eure Köpfe zeigen zueinander. In den Händen haltet ihr jeweils ein Fitnessbandende. Die Arme hebt ihr vor der Brust nach oben.

Übungsausführung:

Spannt die Bauchmuskulatur an und schiebt den Oberkörper nach vorne oben. Zieht euch dabei ein wenig am Fitnessband hoch (Bild 1). Haltet den Oberkörper kurz in dieser Position und legt ihn dann langsam auf dem Boden ab. Versucht, die Bewegung möglichst synchron zu absolvieren, um eine optimale Energieübertragung auf das Band zu erreichen. Wiederholt diesen Vorgang mehrmals.

