

Bauch-Crunches

Ort: Zuhause, im Garten oder im Park

Material: Matte oder ein Handtuch

Durchführung:

1. **Lege dich auf den Rücken.**
2. **Stelle die Füße auf den Boden und beuge die Knie.**
3. **Lege die Hände leicht hinter den Kopf.**
4. **Hebe deinen Oberkörper leicht an und spanne den Bauch an.**
5. **Senke dich wieder langsam ab.**
6. **Wiederhole die Übung 15–20-mal.**

Mögliche Variation:

Halte die obere Position 5 Sekunden.

Versuche 30 Crunches am Stück.

Was trainiert wird: Bauchmuskulatur und Körperspannung