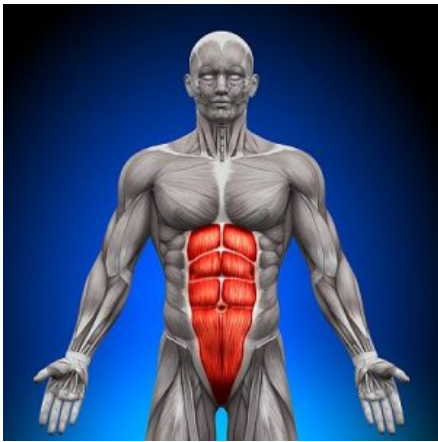


Crunches



Ausrüstung: Bauchbank oder auch ohne Ausrüstung

Schwierigkeit: 2/5

Trainierte Muskulatur:

m. rectus abdominis (spez. untere Fasern)

(m. iliopsoas)

Ausgangsposition: Sie liegen flach auf der Bank, die Füße können erhöht liegen oder auch fixiert sein. Die Bauchmuskeln sind so vorgespannt, dass die Wirbelsäule ihre natürliche Krümmung beibehält.

Endposition: Der Rücken ist durch Kontraktion der Bauchmuskeln aufgerollt. Der Hüftwinkel verändert sich nicht.

Fixiert/Unfixiert



Die Fixierung der Beine sorgt bei vielen dafür, dass sie den Hüftwinkel zu sehr verändern. Dann führen

Sie Situps und keine Crunches durch. Bei Situps werden vermehrt die Hüftbeuger trainiert. Versuchen Sie deshalb trotz Fixierung Ihre Beine entspannt zu halten. Wenn Ihnen das zu schwer fällt, wählen Sie die Variante mit „frei schwebenden“ Beinen oder zumindest die Variante ohne Fixierung. Hier ist eine Belastung der Hüftbeuger dann kaum möglich.

Je weiter Sie mit dem Po von der Ablage wegrutschen, desto eher werden die Hüftbeuger mit einbezogen. Das Selbe gilt für den Füße/Po-Abstand, wenn Sie die Übung am vollständig am Boden ausführen.

Typische Fehlerbilder

Ziehen am Kopf

Am besten legen Sie die Hände an die Ohren, damit Sie gar nicht erst auf die Idee kommen, mit den Händen an Ihrem Kopf zu ziehen. Damit täuschen Sie sich nur einen größeren Bewegungsradius vor, als Sie wirklich erreichen. Der Kopf bleibt ständig in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Hohlkreuz am unteren Punkt

Wenn Sie merken, dass Sie im unteren Punkt ins Hohlkreuz gehen, liegt das meist daran, dass die Spannung Ihrer Bauchmuskulatur im Gegensatz zu Ihren Hüftbeugern zu schwach ist. Sie können das vermeiden, indem Sie versuchen, den unteren Rücken aktiv in Richtung Boden zu pressen. Oft wird von Trainern der Tipp gegeben, den Rücken stets vollständig am Boden zu halten – das ist jedoch auch nicht ganz korrekt. Zwar ist diese Variante besser, als ins Hohlkreuz zu gehen, dennoch entspricht auch ein Flachrücken nicht unserer natürlichen Anatomie. Konzentrieren Sie sich darauf, die natürliche leichte Lordose in der Lendenwirbelsäule zu erhalten.

[end_tabset]