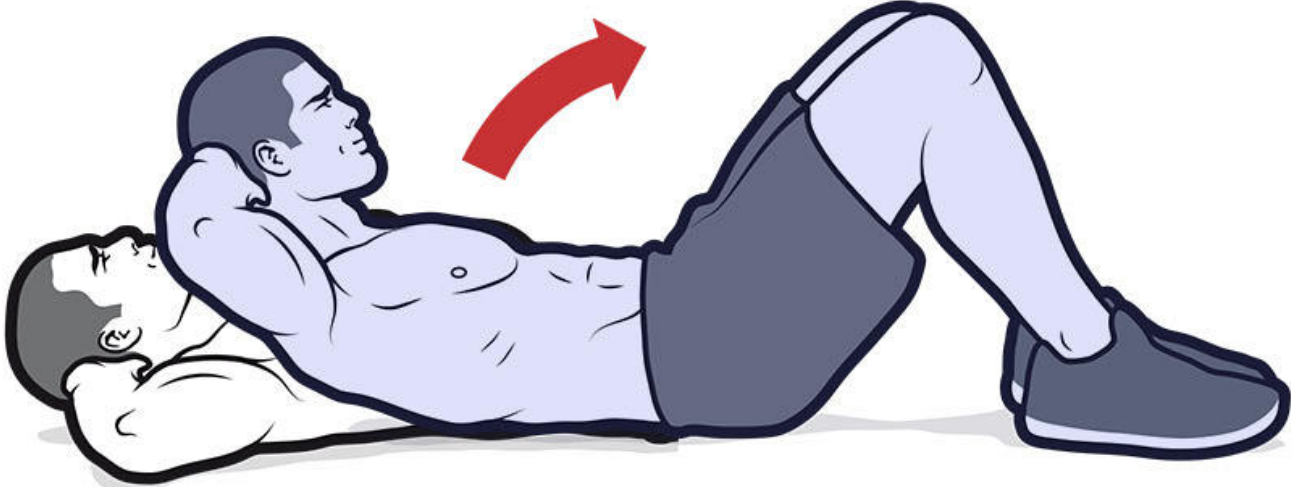
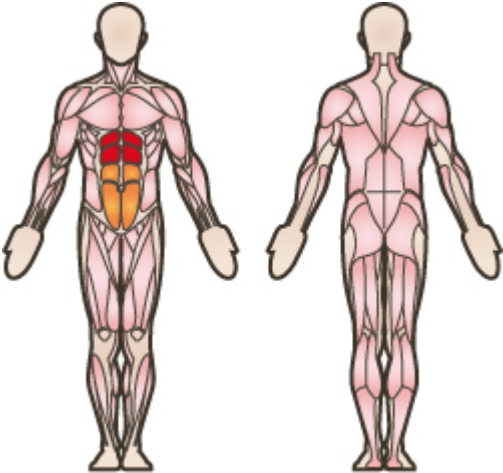


# Crunches



Level	Einsteiger - Anfänger
Major Muscle	Bauch

Main Joint	Mehrachsig Bewegung
Equipment	Matte <p>Lege dich in Rückenlage auf den Boden oder auf die Trainingsmatte und winkle deine Beine an, so dass deine Fußsohlen flach auf dem Boden stehen. Der Abstand zwischen deinen Beinen ist maximal hüftbreit. Deine Hände berühren mit den Fingerspitzen rechts und links den Kopf und deine Ellenbogen zeigen zur rechten und linken Seite. Dein Kopf ist in seiner natürlichen Position, mit Blick nach schräg oben. Das Kinn liegt nicht auf der Brust und der Kopf sollte nicht im Nacken liegen.</p>
Ausführung	<p>Jetzt hebst du die Brust vom Boden ab und bewegst sie in Richtung der Kniegelenke. Dabei wird der Oberkörper leicht gekrümmt (daher: crunch). Während dieser Bewegung atmest du aus. Im Anschluss atmest du ein und senkst den Oberkörper wieder nach hinten ab. Um die Muskelspannung aufrecht zu erhalten, senkst du den Oberkörper nicht völlig ab, sondern hältst Kopf, Arme und Schultern in der Luft. Die Schulterblätter dürfen den Boden erst wieder berühren, wenn die Übung abgeschlossen ist!</p> <p>Während der gesamten Übungsdurchführung bleibt deine Kopf- und Armstellung völlig unverändert. Lediglich dein Oberkörper bewegt sich, um die Crunch-Bewegung auszuführen.</p>
Target Muscle	Gerader Bauchmuskel - musculus rectus abdominis Pyramidenförmiger Muskel - musculus pyramidalis
Secondary Muscle	Schräger Bauchmuskel - musculus obliquus abdominis
Other Names	Bauchpressen
error correction	<p>Einer der beliebtesten Fehler beim Crunch ist das Verschränken der Hände im Nacken. Diese Position der Arme verleitet dazu, die Übung mit Hilfe der Arme und des Kopfes abzufälschen. Das ist kontraproduktiv und obendrein ungesund. Außerdem sollte das Kinn nicht auf der Brust aufliegen.</p> <p>Wer mit den Armen bzw. den Ellenbogen Schwung holt, diese also bei der Aufwärtsbewegung des Crunches nach vorne in Richtung der Knie führt, fälscht die Übung in erheblichem Maße ab, was zu deutlich schwächeren Trainingsergebnissen im Zielmuskelbereich führt. Um einen möglichst hohen Trainingsreiz zu setzen, solltest du darauf achten, beim Crunch tatsächlich nur den Oberkörper zu bewegen, während der Rest des Körpers bewegungslos bleibt.</p>