

# Training mit Hilfsmitteln – Swissball: Gerade Crunches

Durch die instabile Unterlage steigt die Herausforderung der Crunch-Übungen und die Bauchmuskeln werden besonders effektiv trainiert.

**Ausgangslage:** Auf Höhe von Gesäss und Lendenwirbelsäule auf den Ball liegen, Beine hüftbreit positionieren. Hände hinter dem Nacken verschränken, Ellenbögen weit geöffnet halten.

**Ablauf:** Langsam und kontrolliert mit dem Oberkörper nach oben kommen. Dabei das Kinn nicht aufs Brustbein pressen.

**Wiederholungen:** 10–20 ×, 2–3 Sets

**Bemerkung:** Nacken lang und Kinn angehoben halten. Die Schultern bleiben entspannt. Mit den Händen nicht am Kopf ziehen. Die Bauchdecke zurückziehen, nicht herausdrücken!



## Variationen

### Balance-Crunch

Mit dieser anspruchsvollen Übung wird die Bauchmuskulatur noch intensiver trainiert. Sie dient zudem der Stabilisierung des ganzen Oberkörpers.

**Ausgangslage:** Wie bei der geraden Crunch-Übung – diesmal die Füße an die Wand stellen. Versuchen die Ausweichbewegungen nach rechts und links durch vermehrtes Anspannen der Bauchmuskulatur auszugleichen.

**Ablauf:** Langsam und kontrolliert mit dem Oberkörper nach oben kommen. Dabei das Kinn nicht auf das Brustbein pressen.

Wiederholungen: 10–20 ×, 2–3 Sets



## Seitliche Crunches

**Diese diagonal ausgeführte Crunch-Variante wirkt besonders intensiv auf die seitliche Bauchmuskulatur.**

**Ausgangslage:** wie bei den geraden Crunches, bloss weniger weit nach oben kommen. Arme seitlich anwinkeln, Hände stützen den Kopf.

**Ablauf:** Kontrolliertes Aufrichten und Rotieren nach links und nach rechts – jedoch ohne am Kopf zu ziehen. Dabei nähern sich die unteren Rippen zum gegenüberliegenden Beckenkamm.

**Wiederholungen:** 10–20 × pro Seite, 2–3 Sets



## Circle-Motion

**Durch eine Halbkreisbewegung des Oberkörpers werden die geraden und schrägen Bauchmuskeln in dieser Übung zusammen trainiert.**

**Ausgangslage:** Wie bei der geraden Crunch-Übung.

**Ablauf:** Um die geraden und schrägen Bauchmuskeln zusammen zu trainieren, mit dem Oberkörper eine Halbkreisbewegung ausführen. Wiederholungen: 10–20 ×, 2–3 Sets

### Zu beachten

- Rumpf- und Ganzkörperstabilität, rollende
- fließende und hüpfende Bewegungen
- Bewegungskontrolle
- Balancefähigkeit, besonders: laterale Neigung
- Streckung der Brustwirbelsäule (BWS).
- Tipp: Je praller der Ball, desto grösser die Herausforderung beim Stabilisieren

## Richtwerte für den passenden Ball-Durchmesser

Körpergrösse	Armlänge	Durchmesser
140 cm	45-55 cm	45 cm
bis 155 cm	56-65 cm	55 cm
bis 175 cm	66-80 cm	65 cm
bis 185 cm	81-90 cm	75 cm
ab 190 cm	91-100 cm	85 cm

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**