Kraft – Bauchmuskulatur: Sit-ups schräg

Die schrägen Sit-ups sind eine effiziente Übung, um die schräge Bauchmuskulatur zu trainieren. Aus der Rückenlage wird der Oberkörper dosiert diagonal nach vorne angehoben. Die Beine sind vom Boden gelöst.

Ausgangsposition

Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt und vom Boden abgehoben, beide Arme gestreckt auf der Höhe des linken (bzw. rechten) Oberschenkels.

Endposition

Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, und wieder zurück, die gestreckten Arme stossen mit den Handflächen am linken bzw. rechten Knie vorbei Richtung der Füsse, der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

Material: weiche Unterlage

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO