

# Swissball – Rumpf: Crunches

Durch die instabile Unterlage steigt die Herausforderung die Crunch-Übungen kontrolliert und langsam durchzuführen. Dies ist ein effektives Training für die Bauchmuskulatur.

Gesäss und Lendenwirbelsäule auf dem Ball ablegen und Arme an den Seiten stabilisieren. Die Beine werden hüftbreit positioniert. Langsam und kontrolliert mit dem Oberkörper nach vorne oben kommen. Dabei das Kinn nicht aufs Brustbein runterziehen.



## Variation

- Seitliche Crunches (siehe Bild unten). Ausgangsposition wie oben. Die Arme anwinkeln. Die Hände berühren den Kopf an der Seite, jedoch ohne zu ziehen. Kontrolliertes Aufrichten nach links oder nach rechts.



## einfacher

- Auf dem Boden liegen. Die Beine sind aufgestellt. Den Ball auf den Oberschenkeln hoch rollen. Die Brustwirbelsäule und der Kopf werden leicht abgehoben.

Quelle: mobilepraxis 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**