

# Kraft – Bauchmuskulatur: Sit-ups gerade

Bei den Sit-ups aus der Rückenlage mit angewinkelten Knien werden der Kopf und die Schulterblätter vom Boden gelöst. Beim effizienten Training der Bauchmuskulatur gilt es dosiert zu kräftigen und nicht zu «reissen».

## Ausgangsposition



Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt und vom Boden abgehoben, Arme gestreckt, Handflächen zeigen zu den Füßen.

## Endposition



Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, und wieder zurück, die gestreckten Arme stossen mit den Handflächen in 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**