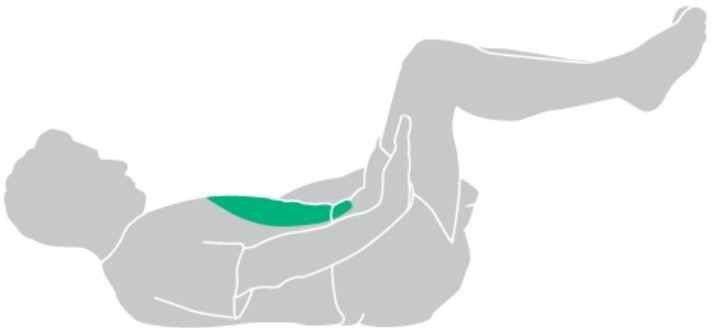
Gerader Bauch

Sit-Ups:

- Starten Sie in Rückenlage. Die Beine sind im rechten Winkel, die Arme seitlich angehoben, die Handflächen zeigen nach vorne.
- Heben Sie nun Kopf und Schultern so weit wie möglich vom Boden weg. Der Blick geht Richtung Knie. Die Lendenwirbelsäule bleibt am Boden. Heben Sie gleichzeitig das Gesäß leicht vom Boden ab.
- Halten Sie die Position zwei Sekunden und entspannen Sie wieder.



Variationen:

- Verschränken Sie während der Übung die Hände vor der Brust oder halten Sie sie seitlich vom Kopf und Ellbogen nach außen.
- Drehen Sie den Oberkörper beim Anheben nach links oder rechts, führen Sie dabei beide Hände auf einer Seite an den Knien vorbei.

>> Starke Bauchmuskeln erleichtern zahlreiche Bewegungsabläufe im Alltag.