



Ausführung

Unter dem Begriff (klassisches) **Bauchpressen** (oder engl. **Crunches**) versteht man eine Übung, die dem Training der **Bauchmuskulatur** dient. Sie wird als bessere Alternative zu den beliebten **Aufrichten** empfohlen, da sie wesentlich schonender und ungefährlicher auszuführen ist. Schädigungen der **Wirbelsäule** werden so vermieden.

Die Übung

Die Übung beginnt mit der gleichen Haltung wie beim Aufrichter: Also auf dem **Rücken** liegend, Beine angewinkelt, um ein Hohlkreuz zu vermeiden, und die Hände zum Kopf. Es muss darauf geachtet werden, dass der Kopf während der Übung nicht nach oben gezogen wird, damit die gesamte Kraft aus den Bauchmuskeln kommt.

Nun zieht man mit Hilfe der Bauchmuskeln den oberen Rücken ein Stück nach oben, wobei der untere Rücken jedoch gerade am Boden liegen bleibt. Währenddessen sollte man nicht die Luft anhalten, sondern ein- und ausatmen. Nachdem diese Position für ein paar Sekunden gehalten wurde, senkt man den oberen Rücken wieder ab. Die Übung sollte etwa 12 bis 15 mal wiederholt werden.