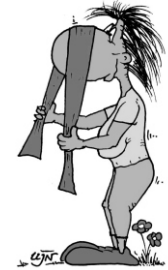


Crunch vereinfacht mit Theraband

Beanspruchte Muskulatur:

- gerader Bauchmuskel - unterer Teil (*m. rectus abdominis*)
- gerader Schenkelmuskel (*m. rectus femoris*)



Übungsausführung:

- Theraband an beiden Enden erfassen und unter beiden Füßen fixieren
- Crunchposition einnehmen (Fußspitzen angezogen; Füße schulterbreit)
- nur geringer Armeinsatz beim Aufrichten und Rumpfaufstrecken
- Körper langsam ablegen