



Crunch

Bei dieser Übung trainieren Sie Ihre gerade Bauchmuskeln. Diese spielen eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung Ihrer Wirbelsäule. Legen Sie sich auf Ihren Rücken auf eine Turnmatte. Die Beine sind angewinkelt. Jetzt ziehen Sie Ihr Kinn etwas ein, so dass ein Doppelkinn entsteht, dann heben Sie Ihren Kopf ab (Abb.1). Dabei sollte das Doppelkinn bleiben. Jetzt erst heben Sie langsam Ihre Schulterblätter von der Matte (Abb. 2a.). Atmen Sie aus wenn Sie nach oben gehen und ein wenn Sie nach unten gehen. Wenn Sie unten sind, dürfen Sie den Kopf wieder ablegen, Sie können aber auch während der ganzen Übung den Kopf angehoben lassen. Bei manchen klappt es nicht den Kopf so lange zu halten und dann kann die Übung für Schmerzen in der Nackenregion sorgen. In dem Fall nehmen Sie ein kleineres Handtuch und legen es, wie im Film in Ihrem Nacken (Abb. 2c.). Greifen Sie das Handtuch, gekreuzt mit beiden Händen und legen Sie die Hände fest auf die Brust. Wichtig ist dass Sie dabei nicht an das Handtuch ziehen und die ganze Zeit das Doppelkinn halten.

Wiederholen Sie die Übung 3 x 15 Wiederholungen. Zwischen die einzelnen Sätze sollten Sie eine Minute Pause machen. Eventuell können Sie in der Pause die Übung; die Brücke machen.



Abbildung 1 Kinn einziehen und dann erst anheben



Abbildung 2 a. Ausgangsposition, b. Schulter angehoben, achten Sie auf das Doppelkinn! c. Unterstützung mit dem Handtuch

Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: www.physiotherapie-jeuring.de