

## Basic Crunch gerade

Date : 2. Oktober 2014

### Basic Crunch gerade – Übungsausführung, Varianten, häufige Fehler

Die hier beschriebene, auch Bauchpresse genannte Grundform der Crunches ist die Basis einer ganzen Übungsfamilie. Ihre Varianten können den Intensitätsgrad dieser Übung verstärken oder abmildern. Daher lassen sich Übungen dieser Übungsfamilie hervorragend in Trainingspläne mit unterschiedlich hohen Ansprüchen eingliedern.

#### Basic Crunch gerade – Die Übungsausführung

Legen Sie sich mit dem Rücken flach auf die Matte. Die Knie haben etwa einen rechten Winkel und die Füße sind geflext (also angezogen) und stehen mit der Ferse fest hüftbreit am Boden. Diese Fußposition bringt mehr Grundspannung in die Beine. Alternativ können Sie auch die Füße flach am Boden abstellen.

Die Hände liegen seitlich am Kopf. Dabei ruhen die Daumen an den Schläfenseiten, sodass die geöffnete Handfläche nach oben zur Decke zeigt.

Der Kopf ist leicht geneigt, Ihr Blick zeigt in die Zimmerecke und das Kinn ist etwa eine Faust breit von der Brust entfernt. So entlasten Sie die Wirbelsäule und vermeiden unangenehme Verspannungen im Bereich der Halsmuskulatur.

Heben Sie zum Übungsstart die Schulterblätter leicht vom Boden und vollenden Sie so Ihre Ausgangsposition. Folgen Sie anschließend diesem Bewegungsablauf:

1. Rollen Sie den Oberkörper rund langsam Wirbel für Wirbel nach oben und atmen Sie dabei aus.
2. Rollen Sie den Oberkörper langsam wieder Wirbel für Wirbel nach unten. Die Schulterblätter bleiben dabei vom Boden abgehoben, um eine Grundspannung zu halten.

Der Lendenwirbelbereich bleibt während der gesamten Übung fest am Boden. Die Position von Kopf und Armen verändert sich nicht.

**Schwierigkeitsgrad:** niedrig

**Übungsform:** Isolationsübung

**Level:** Anfänger

**Studio notwendig:** nein

**Benötigte Ausrüstung:** Matte

## Die trainierte Muskulatur

In der geraden Grundform des Crunches wird der Gerade Bauchmuskel angesprochen. Den Hauptteil der Arbeit verrichten dabei der obere und mittlere Anteil dieses Muskelverbundes. Unterstützend arbeiten die Bauchseiten mit.

## Basic Crunch gerade – Varianten

Der Basic Crunch in der geraden Form lässt sich durch verschiedene Armhaltungen variieren. Nehmen Sie die Grundposition ein und **strecken Sie die Arme nach vorn** oder **legen Sie die Arme über Kreuz vor die Brust**. So wird die Übung vor allem für untrainierte Anfänger leichter. **Mit einem ausgestreckten Arm** hinter dem Kopf intensivieren Sie die Übung einseitig. Nehmen Sie **beide Arme gestreckt** hinter den Kopf, wird die Belastung der geraden Bauchmuskulatur deutlich intensiver. Verschränken Sie bei dieser Variante die Hände und legen Sie den Kopf auf die ausgestreckten Arme. Wer mit der Ausführung mit langen Armen noch nicht ausgelastet ist, kann auch **Gewichtsmanschetten an den Handgelenken** verwenden oder **Hanteln bzw. Hantelscheiben in die Hand** nehmen.

## Basic Crunch gerade – Häufige Fehler

Vor allem Anfänger legen die Hände gern in den Nacken statt an die Schläfen. Das verleitet während der Übung dazu, am Kopf zu ziehen. So wird jedoch nicht nur die Übung ineffektiver, der Zug belastet auch die Halswirbelsäule unnötig.

Viele Sportler neigen auch dazu, das Kinn auf die Brust zu legen. Achten Sie jedoch hier auf den nötigen Abstand. So fällt Ihnen auch die Atmung leichter.

Vor allem, wenn der Muskel durch einige Wiederholungen langsam ermüdet, kommen einige Athleten in die Versuchung, als der Lendenwirbelsäule oder mit den Armen Schwung zu holen. Auch das mindert den Übungserfolg und übt unnötigen Druck auf den Lendenwirbelbereich aus. Achten Sie daher darauf, dass der untere Rücken sowie die Arme bewegungslos bleiben. Die Übung wird ausschließlich mit der Bewegung des Oberkörpers bis zum Ende des Brustkorbes ausgeführt.