

Basic Crunch schräg

Date : 18. Oktober 2014

Basic Crunch schräg – Übungsausführung, Varianten, häufige Fehler

Der Basic Crunch schräg gehört zu einer Übungsfamilie, deren Grundform die Bauchpresse, auch [gerader Crunch](#) genannt, bildet. Wie dieser lässt sich auch der schräge Crunch vielfältig variieren.

Basic Crunch schräg – Die Übungsausführung

Nehmen Sie sich eine Matte und legen Sie sich mit flachem Rücken darauf. Die Füße sind flex (also angezogen), drücken mit den Fersen in den Boden und stehen hüftbreit geöffnet so weit vom Po weg, dass die Knie in etwa einen rechten Winkel bilden. So bringen Sie eine Grundspannung in den unteren Teil des Körpers. Wem das anfangs schwer fällt, der kann auch die Füße flach auf den Boden stellen.

Ihre Hände legen Sie seitlich an den Kopf. Drehen Sie dabei die Daumen nach vorn und legen Sie sie an die Schläfenseiten. Die Handfläche zeigt dann in Richtung der Raumdecke. So verhindern Sie, dass Ihre Ellenbogen im Bewegungsfluss zu weit nach vorn wandern. Neigen Sie den Kopf so, dass Sie eine Faust breit unter dem Kinn Platz haben und der Blick diagonal in die obere Raumecke zeigt. Das entlastet Wirbelsäule und Muskulatur im Nackenbereich und hilft vor allem Anfängern, die mangels Kraft schnell zu Verspannungen und Schmerzen neigen.

Für die Grundspannung in Bauch und Oberkörper heben Sie die Schulterblätter leicht vom Boden ab. Aus dieser Ausgangsposition starten Sie:

1. Rollen Sie den Oberkörper rund langsam Wirbel für Wirbel nach oben und ziehen Sie dabei die Schulter diagonal in Richtung des Knies. Die rechte Schulter zieht also zum linken Knie und umgekehrt. Die verlängerte Linie, in der sich die Schulter bewegt, führt dabei außen am Knie vorbei. Atmen Sie bei dieser Aufwärtsbewegung aus.
2. Rollen Sie den Oberkörper langsam wieder Wirbel für Wirbel nach unten in die gerade Ausgangsposition. 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.

Führen Sie erst alle Wiederholungen auf einer Seite aus und wechseln Sie dann zur anderen Seite.

Schwierigkeitsgrad: niedrig

Übungsform: Isolation

Level: Anfänger

Benötigte Ausrüstung: Matte

Die trainierte Muskulatur

Durch die eingedrehte Bewegung wird die schräge Bauchmuskulatur intensiver angesprochen. Der gerade Bauchmuskel unterstützt die Aufwärtsbewegung.

Basic Crunch schräg – Varianten

Ähnlich wie der gerade Crunch lässt sich auch der schräge Crunch in seiner Intensität durch **verschiedene Armhaltungen** anpassen. Nehmen Sie beispielsweise die **Arme nach vorn** und ziehen Sie mit den Händen in der verlängerten Linie an einem der beiden Knie vorbei. So wird der Crunch etwas einfacher. **Ein ausgestreckter Arm hinter dem Kopf** intensiviert die Übung. Strecken Sie dabei den rechten Arm aus, wenn Sie den Crunch nach links wenden und den linken Arm bei der Bewegung nach rechts. Strecken Sie **beide Arme lang** aus und verschränken sie hinter dem Kopf, wird die Übung noch eine Stufe anstrengender. Sie können auch die **Beine im rechten Winkel vom Boden heben** und so die Kraftanstrengung im mittleren und unteren Bauchbereich intensivieren.

Mit Gewichtsmanschetten oder Gewichten in der Hand (z.B. Hantelscheibe oder Kurzhantel) können auch fortgeschrittene Athleten mit dieser Übung den Muskelaufbau und das Muskeltraining forcieren.

Basic Crunch schräg – Häufige Fehler

Einsteiger nehmen die **Hände** gern **in den Nacken**, statt sie an die Schläfen zu legen. Dadurch werden sie schnell verleitet, am Kopf zu ziehen. Dieser Zug belastet jedoch die Halswirbelsäule unnötig stark und kann dauerhaft zu Schmerzen und sogar Verletzungen führen. Zudem macht das Ziehen die Übung ineffektiver.

Einige Sportler legen das **Kinn ganz auf die Brust**. Das behindert jedoch eine freie Atmung. Achten Sie also auf den Abstand, der groß genug sein sollte, dass Ihre Faust zwischen Brust und Kinn passt.

Mit zunehmender Muskelermüdung holt so mancher Athlet **Schwung** mit den Armen oder aus

der Lendenwirbelsäule, um noch einige Wiederholung zu schaffen. Dies bringt aber nicht den gewünschten Trainingserfolg und übt zudem noch unnötigen Druck auf die Lendenwirbelsäule aus. Achten Sie also in jedem Fall auf eine langsame und gleichmäßige Bewegung. Unterer Rücken und Arme bleiben fest in ihrer Position.

Das könnte Sie auch interessieren: