

Technik

Bitte schaut euch zunächst das Video und die Bewegungsausführung sehr genau an. Dafür einfach rechts auf den Screenshot klicken.

Falls der Link im Screenshot nicht funktionieren sollte, einfach den Titel des Videos (siehe Screenshot) in die Youtube-Suche eingeben.



1. Der Bewegungsumfang und die Bewegungsgeschwindigkeit:

- Wir machen Crunches – keine Sit-Up's! Das bedeutet, dass der untere Teil des Rückens immer auf dem Boden bleibt.
- Es sind nur wenige Zentimeter bis ihr „oben“ seid und eure Bauchmuskulatur maximal angespannt ist. Aus diesem nur sehr kleinen Bewegungsumfang folgt der wichtigste Hinweis:

Langsame und konstante Bewegungsausführung! Niemals ruckartig!

- Also quasi in Zeitlupe: Beim Hochgehen im Kopf zählen: „21, 22, 23.“ und beim Runtergehen erneut zählen: „21, 22, 23.“
- Niemals Kopf und Schultern vollständig ablegen; immer noch ein wenig Spannung auf der Bauchmuskulatur halten.

2. Die Atmung:

- Beim Hochgehen ausatmen und beim Runtergehen einatmen.

3. Die Schwierigkeitsgrade:

- Je weiter weg ihr die Arme vom Bauch positioniert, desto schwieriger wird die Übung:
 - **Leicht:** Hände auf dem Bauch ablegen.
 - **Mittel:** Hände an den Kopf (keinesfalls mit den Händen am Kopf ziehen).
 - **Schwer:** Arme gestreckt hinter dem Kopf.
 - **Sehr schwer:** Gestreckte Arme hinter dem Kopf mit Zusatzgewicht (z.B. Wasserflasche).
- Die schweren Varianten nur machen, wenn ihr eine absolut saubere und sichere Bewegungsausführung habt.

4. Der Kopf:

- Der Blick geht immer zur Decke; das Kinn berührt niemals die Brust.

Anmerkung: Nehmt euch ein wenig Zeit, um eine perfekte Ausführung sicherzustellen. Filmt euch am Ende selbst oder ihr fragt auch mal Freunde (Videocall) oder Familie, ob das bei euch denn nun tatsächlich so aussieht, wie in dem Youtube-Video.

Workout I: AMRAP

- AMRAP = **A**s **M**any **R**epetitions **A**s **P**ossible
- 3 Sätze AMRAP
- 1 Satz = 1 x AMRAP Crunches und danach 2 Minuten Pause
- Also so viele Wiederholungen bis ihr nicht mehr könnt. Wichtig: Bis ihr wirklich nicht mehr könnt. Denn: Wenn ihr die Übung richtig macht, wird es irgendwann sehr anstrengend und unangenehm im Bereich der Bauchmuskulatur. Diese Phase des *Pushens* zieht sich hier deutlich länger als zum Beispiel bei Liegestützen. Egal. Weiter! Macht die Bauchmuskulatur platt! 😊

Und auch an dieser Stelle nochmals der deutliche Hinweis:

Langsame und konstante Bewegungsausführung! Niemals ruckartig!

Workout II: Pyramide

Yeah, da ist sie wieder, die Pyramide! 💪 Also schnappt euch jemanden via Facetime, Whatsapp-Videocall etc. und auf geht's! Während der eine die Crunches macht, hält der andere die Position oben (also bei angespannter Bauchmuskulatur). Ihr könnt starten jeweils bei:

- **Leicht:** 7
- **Mittel-Schwer:** 10
- **Schwer:** 12
- **Sehr schwer:** 15

Und hier zur Erinnerung nochmals der genaue Ablauf der Pyramide:

- Ihr seid zu zweit: Partner A und Partner B.
- A hält die Endposition des Crunch oben (Bauchmuskulatur ist angespannt).
- B macht in dieser Zeit 10 Crunches.
- Wenn B fertig ist, hält B die Endposition und A macht 10 Crunches.
- Wenn A fertig ist, hält A wieder die Endposition und B macht nun 9 Crunches.
- Wenn B fertig ist, hält B wieder die Endposition und A macht nun 9 Crunches.
- Und so weiter bis ihr bei 0 seid. Also: 10:10, 9:9, 8:8, 7:7, 6:6, 5:5, 4:4, 3:3, 2:2, 1:1. Ende.
- In diesem Beispiel hat also jeder in Summe 55 Crunches gemacht.

Anmerkung:

In welcher Reihenfolge ihr die beiden Workouts macht – oder ob ihr überhaupt beide machen wollt –, bleibt euch selbst überlassen.