

SG STERN AKTIV – TRAININGSBIBLIOTHEK

Folge 6: Crunch auf dem Pezziball

1. Zielgruppe

Diese Übung für die Bauchmuskulatur kann von Fitnesssportlern und Fortgeschrittenen durchgeführt werden. Für absolute Trainingseinsteiger ist die Übung nicht unbedingt geeignet, da als Voraussetzung eine gute Körperwahrnehmung, ein guter Gleichgewichtssinn sowie eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit vorhanden sein müssen.

Der untere Rücken ist während der gesamten Bewegung immer in Kontakt mit dem Pezziball!

Durch die labile Unterlage wird auch die tiefliegende Muskulatur mittrainiert. Da der Crunch auf dem Ball durchgeführt wird, besteht die Möglichkeit, sich mit dem Oberkörper bis ins „Negative“ nach hinten abzurollen. Dadurch erreicht man eine bessere Vordehnung und trainiert den unteren Teil der Bauchmuskulatur mit. Wichtig ist, dass der Kopf nicht nach hinten überstreckt, sondern dass das Kinn eher Richtung Brust geneigt wird. Bei Rückenproblemen sollte die Überstreckung vermieden werden!

- Leicht zurücklehnen und den Oberkörper nur halten (statische Ausführung)

Intensitätssteigerung:

- Ellenbogen seitlich oder Arme gestreckt über den Kopf nehmen (Hebelverlängerung)
- Bewegung mit Zusatzgewicht, wie z.B. Kurzhantel, Hantelscheibe durchführen
- Bewegungen so groß wie möglich – bis in die Überstreckung – nach hinten durchführen
- Bewegungen ganz langsam durchführen



2. Bewegungsausführung

- Auf das vordere Drittel des Pezziballs setzen, so dass nach hinten genügend Platz ist, sich auf den Ball abzulegen
- Beide Füße in sitzender Position parallel zwischen Bauch- und Brusthöhe gegen eine Wand stellen
- Arme vor dem Körper überkreuzen oder seitlich neben dem Körper halten; Handflächen nach oben drehen
- Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule

Ausgangsposition ist in leicht zurückgelehnter Position. Aus der Ausgangsposition wird der Oberkörper nach hinten auf den Ball abgerollt, so dass zuerst der Lendenwirbelsäulen-Bereich und dann der Rest der Wirbelsäule auf den Ball abgelegt wird.

Aus der Endposition wird der Oberkörper dann langsam – ohne Schwung – wieder in die Ausgangsposition nach oben gerollt. Dies nur so weit, dass die Bauchmuskulatur noch angespannt ist! Die Füße werden mit leichtem Druck gegen die Wand gestellt und stabil gehalten. Die Bewegung findet nur im Hüftgelenk und der Wirbelsäule statt!

3. Belastungsnormative

- 2-4 Sätze mit 10-20 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- Bewegungen kleiner ausführen
- Füße unten am Boden gegen die Wand stellen

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen im unteren Bereich der Wirbelsäule
- akuten HWS-Problemen oder/und starken Nackenverspannungen
- akuten Hüftproblemen
- Schwangerschaft

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung!

Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, T.: 0711 17-33101, sgstern.duernholz@extacount.com. (ls)