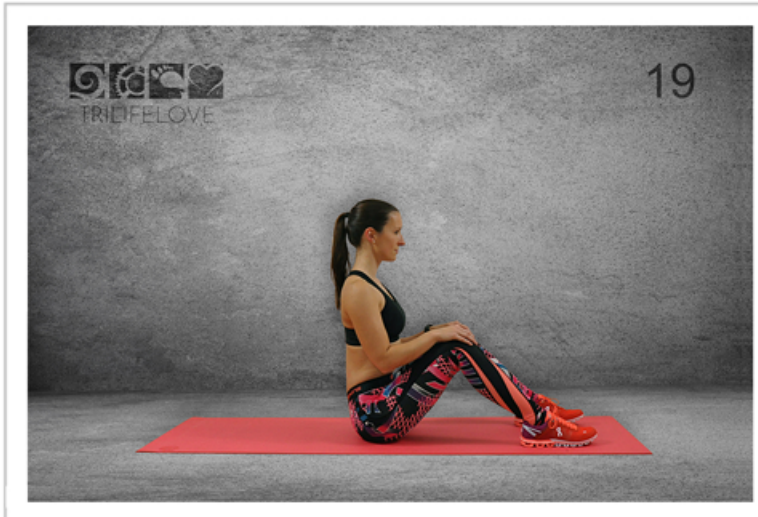


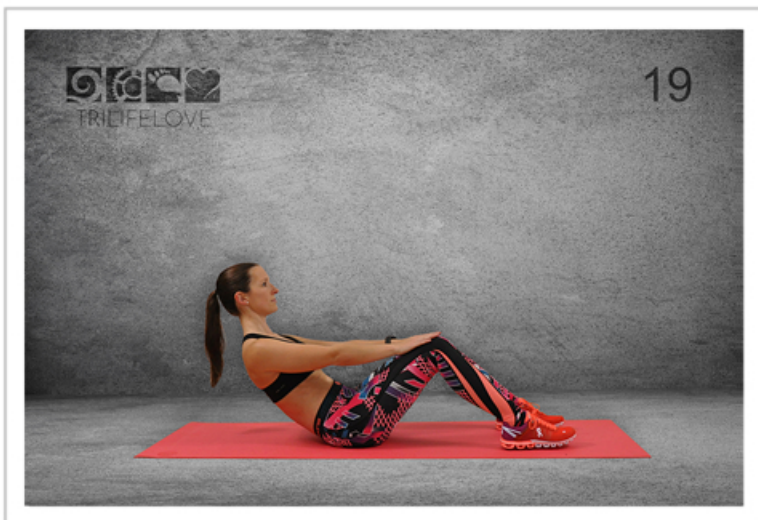
# 19. REVERSE CRUNCH

Muskelgruppe: Bauch



## Ausführung:

- Setzt euch aufrecht hin.
- Winkelt eure Beine an und legt die Hände auf die Knie.
- Nun geht ihr langsam und mit geradem Rücken mit dem Oberkörper nach hinten.



- Wichtig: nur soweit gehen, dass der Rücken noch gerade ist.
- Kommt wieder in die Ausgangsposition.

Führe diese Übung jeweils 20, 30 oder 40 Sekunden (je nach Fitnessstand) durch.