

## Sit-Ups

**Muskelgruppe: Gerader Bauchmuskel**

### Ausgangsposition

- Rückenlage
- Füße hüft- bis schulterbreit auseinander



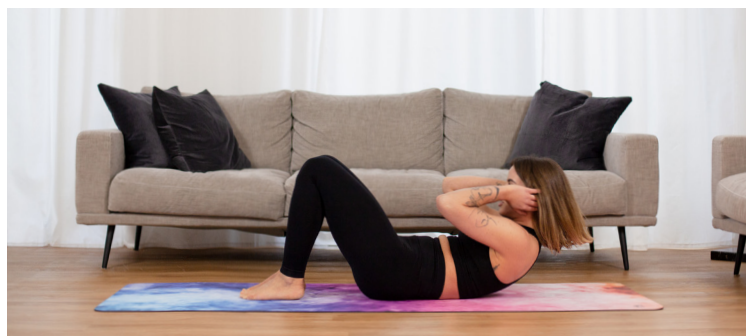
### Ausführung

- Den Brustkorb Richtung Knie heben
- Die Füße bleiben fest am Boden



### Endposition

- Kontrolliert den Oberkörper senken



### Achtung:

- Bei nachfolgenden Wiederholungen die Schulterblätter nicht ganz ablegen, um Spannung zu halten