

# *FITNESS PARCOURS*

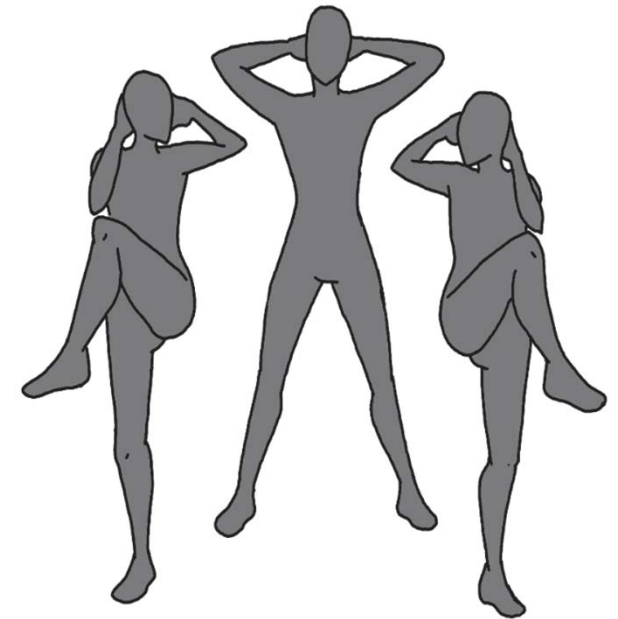
## Übung: Seitliche Crunches

### Ausgangsposition

- Einen hüftbreiten Stand einnehmen
- Die Knie locker, nicht durchgestreckt
- Hände locker an den Hinterkopf angewinkelt

### Endposition

- Das linke Knie dynamisch anheben, dabei den Oberkörper nach links drehen, bis mit dem rechten Ellenbogen das angewinkelte Knie (fast) berührt wird
- Zurück in die Ausgangsposition und wechselseitig fortfahren



**Einsteiger: 10 x pro Seite**  
**Fortgeschrittene: 15 x pro Seite**