

## Hamstring Curl auf Pezziball

### ASTE:

- Rückenlage auf Isomatte/Airexmatte
- Beine auf Pezziball abgelegt (Mitte Wade)
- Arme neben Körper abgelegt
- Fußspitzen heranziehen + Po anheben
- Bauch anspannen

### ESTE:

- Fersen Richtung Gesäß heranziehen
- Po bleibt angehoben
- Beine wieder strecken in ASTE

### Alternativ:

- Einbeinig
- Erschwerung mit Miniband/Theraband
- Labilität steigern durch das Kreuzen der Arme

