

Name: Hamstring Curl mit Pezzi-Ball
Kategorie: Kräftigung / Stabilisation
Übungs-ID: KS-11



Übungsbeschreibung:

In Rückenlage werden die Fersen auf dem Pezzi-Ball abgelegt. Kopf, Schultern und Arme liegen auf dem Boden auf. Zu Stabilisierung können die Arme dabei seitlich vom Körper abgespreizt werden. Rumpf und Beine bilden eine gerade Linie (1). Aus dieser Position werden die Knie um 90° angewinkelt, sodass der Ball sich leicht dem Rumpf annähert. Der Körper beschreibt zwischen Schultern und Kniegelenken weiterhin eine gerade Linie (2). Nachdem diese Position kurz gehalten wird, erfolgt die Rückkehr in die Ausgangsposition in gleicher Geschwindigkeit. Diese Übung ca. 10-20-mal wiederholen.