

# Training mit Hilfsmitteln – Mini-Band: Beinstrecken nach hinten

Mit dieser Übung wird die hintere Oberschenkelmuskulatur des Spielbeins effektiv gekräftigt. Das Becken wird durchs Anspannen der Bauchmuskulatur stabilisiert.

**Ausgangslage:** In Bauchlage das Spielbein angewinkelt mit dem Unterschenkel etwa 90 Grad senkrecht nach oben ausrichten. Das andere Bein ist am Boden ausgestreckt. Mini- Band oberhalb des Knies am Boden und über den Fussballen des oberen Beines platzieren. Stirn auf die gefalteten Hände legen.



**Ablauf:** Das Spielbein möglichst weit nach oben anheben, ohne die Beckenposition zu verändern und die Länge im unteren Rücken zu verlieren. Bauchmuskeln aktivieren und Schultern entspannt halten.

**Wiederholungen:** Pro Seite 10–15 ×, 2–3 Sets Bemerkung: Nur aus dem Spielbein bewegen. Das untere Bein und Hüfte bleiben auf dem Boden.

## Schwieriger

### Beinstrecken nach hinten

In dieser Übung wird der gesamte Körper stabilisiert. Im Besonderen werden die Arme, Schultern und die hintere Oberschenkelmuskulatur des Spielbeins gekräftigt.

**Ausgangslage:** Brett, das Spielbein ausgestreckt halten. Das Band an den Unterschenkeln unterhalb der Knie platzieren.

**Ablauf:** Das gestreckte Spielbein nach hinten-oben anheben. Um die Haltung zu stabilisieren ist eine stärkere Aktivierung der Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur erforderlich.

**Wiederholungen:** Pro Seite 10–15 ×, 2–3 Sets

**Bemerkung:** Schultern «breit» machen und den Kopf nicht hängen lassen.



## Zu beachten

- Korrekte Ausrichtung der Gelenke, gezielte konzentrische, exzentrische und isolierte

Kräftigung, geführte Bewegungen, individuell anpassbare Widerstände.

- Für jede der folgenden Übungen gilt: mit einem leichten Band starten und sobald die Ausrichtung und der Übungsablauf bekannt sind, den Widerstand erhöhen.

---

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**