

# Training mit Hilfsmitteln – Mini-Band: Beinstrecken «Switch»

Das Beinstrecken mit dem Gummiband zwischen beiden Füßen ist eine effektive Übung um die Beine mit der Anwendung von Zug- und Druckkraft ganzheitlich zu kräftigen.

**Ausgangslage:** In Rückenlage das Mini-Band um beide Füße legen. Die Beine nach oben führen, sodass die Oberschenkel senkrecht zum Rumpf stehen und die Unterschenkel einen 90°-Grad-Winkel mit den Oberschenkeln bilden. Die Arme entspannt zur Seite legen.



**Ablauf:** Die Lendenwirbelsäule stets in einer Neutralstellung halten und ein Bein nach vorne ausstrecken. Das andere Bein bleibt in der Ausgangsposition bzw. zieht etwas in die entgegengesetzte Richtung.  
Wiederholungen: Pro Seite 10–15 ×, 2–3 Sets

**Bemerkung:** Den Rumpf gut anspannen, die Bauchwand einziehen anstatt sie rauszupressen. Darauf achten stets ruhig weiter zu atmen und Nacken und Schultern entspannt zu halten.

## 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**