

# Abduktoren Maschine



**Ausrüstung:** Abduktoren Maschine

**Schwierigkeit:** 1/5

**Trainierte Muskulatur:**

**m. gluteus medius**

**m. gluteus minimus**

**Anmerkung:** Auf der Oberschenkelaußenseite befinden sich nur Sehnenplatten, die von diesen Muskeln angesteuert werden. Sie können also so gesehen Ihre Oberschenkelaußenseite nicht trainieren.

**Ausgangsposition:** Ihre Oberschenkel sind soweit wie möglich zusammen.

**Endposition:** Die Beine sind so weit wie möglich gespreizt.

**Keine speziellen Varianten bekannt.**

# Typische Fehlerbilder

## **Schief positionierte Beine**

Achten Sie darauf, dass der Druck stets vom oberen Polster an Ihrem Oberschenkel ausgeht und nicht von den Füßen.

## **Abbruch vor der Endkontraktion**

Mit steigendem Radius wird diese Übung immer schwerer, da Ihre Adduktoren irgendwann zusätzlich gegen die Bewegung spannen. Gehen Sie nicht bis in die maximale Endkontraktion, geht allerdings viel Effektivität verloren. Es ist dabei völlig normal, dass die Bewegungsgeschwindigkeit abnimmt.

[end\_tabset]