

Adduktoren Maschine

Ausrüstung: Adduktoren Maschine

Schwierigkeit: 1/5

Trainierte Muskulatur:



m. adductor brevis

m. adductor longus

m. adductor magnus

m. gracilis

m. pectineus

Ausgangsposition: Sie sitzen aufrecht. Die Beine sind so weit wie möglich gespreizt.

Endposition: Ihre Oberschenkel sind soweit wie möglich zusammen.

Legen Sie sich nicht auf eine Geräteeinstellung fest. Wenn Sie im Laufe des Trainings beweglicher werden, sollten Sie den Bewegungsradius erhöhen.

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.

Einsatz mit falscher Zielsetzung

Viele Frauen benutzen dieses Gerät mit der Zielsetzung, schmalere Oberschenkel zu bekommen und Fett an entsprechenden Stellen abbauen oder die Oberschenkel gezielt zu straffen. Das funktioniert nicht. Wählen Sie für straffere Oberschenkel hier lieber die Beinpresse oder Kniebeugen.

[end_tabset]