

# 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]