

A black adductor/abductor machine is the central focus, positioned on a grey rubber gym floor. The machine has a high backrest and adjustable footplates. In the background, other gym equipment like a wooden box and a punching bag are visible, along with the legs of people standing around.

GYM

Adductor/Abductor Machine

make UR move

W h y :

Abduktionsmaschine (Beine nach außen drücken)

Was bringt das Training?

Stärkt Gluteus medius & minimus

Stabilisiert Becken und Knie (Beinachse)

Reduziert Valgus-Stress (Knie kippt nach innen)

Unterstützt Seitbewegungen & Richtungswechsel

Wichtig für Verletzungsprävention (Knie, Hüfte, IT-Band)

(IT-Band = Iliotibialband

= dicke Sehnenplatte an der Außenseite
des Oberschenkels)

Relevanz für Sportarten:

Fußball, Handball, Basketball

Laufen (v. a. lange Distanzen, Trail)

Tennis, Squash, Badminton

Ski, Snowboard

Kampfsport (Standstabilität)

Adduktionsmaschine (Beine nach innen drücken)

Was bringt das Training?

Kräftigt die Adduktoren (Innenschenkel)

Mediale Kniestabilität

Schutz vor Leistenverletzungen

Kontrolle bei Abbremsen & Richtungswechsel

Unterstützt Kraftübertragung beim Schließen der Beine

Relevanz für Sportarten:

Fußball (Schuss, Pass, Grätsche)

Eishockey

Kampfsport (Klammern, Clinch)

Reiten

Sprint-, Stop-and-Go-Sportarten

Gemeinsamer Nutzen:

Gleichgewicht zwischen Innen- und Außenschenkel

Bessere Hüft- und Kniegesundheit

Sinnvoll in Reha, Prävention & Ergänzungstraining

Kein Ersatz für Grundübungen, aber wichtige Unterstützung