



# 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