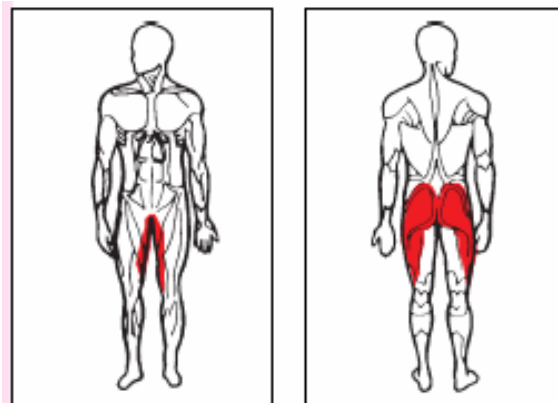


R 11- Abduktorentainer- Adduktoren

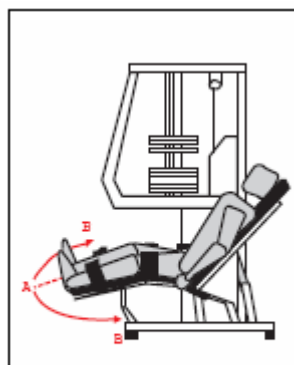


Abduktoren- Übung

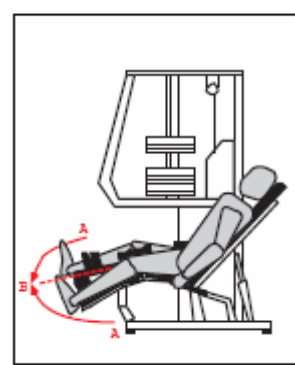
Diese Übung kräftigt die Gesäßmuskulatur und den seitlichen Oberschenkelmuskel. Die verschiedenen Muskelanteile der Gesäßmuskulatur können durch die verstellbare Rückenlehne unterschiedlich stark angesprochen werden. Die Rückenlehne kann stufenlos von einer liegenden bis zu einer sitzenden Haltung eingestellt werden.

Das Bewegungsausmaß ist limitierbar, um beim Üben dem jeweiligen Bewegungsausmaß gerecht zu werden (Kontrakturen, therapeutisch gewollte Bewegungseinschränkung etc.) Der unterschiedlich einstellbare Kniewinkel der Beinauflagen gestattet ein Training bei eingeschränkter Kniebeweglichkeit.

Der Widerstand kann somit proximal als auch distal angesetzt werden. Unerwünschte Scherbelastungen im Kniegelenk werden dadurch vermieden.



**Abduktoren-
Übung**



**Adduktoren-
Übung**

Adduktoren- Übung

Die technische Beschreibung entspricht der Abduktoren- Übung. Der Bewegungsablauf erfolgt von der Abduktion in die Adduktion. Trainiert wird die innere Oberschenkelmuskulatur. Die unterschiedlichen Muskelanteile werden durch die stufenlos variierbare Rückenlehne angesprochen. Durch die variable Kniegelenkeinstellung der Beinauflage kann sowohl die kurze Adduktionsmuskulatur als auch die lange Adduktionsmuskulatur angesprochen und trainiert werden.

Die Umstellung von Abduktion- Übung zu Adduktion- Übung ist denkbar einfach und für jederman durchführbar.