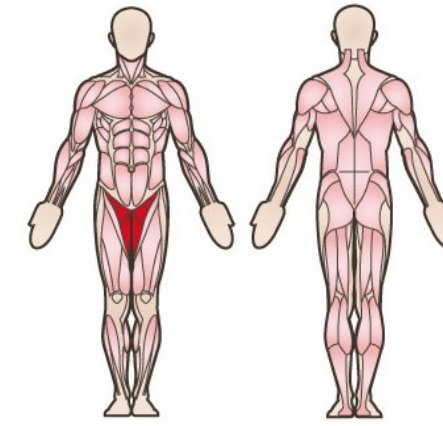


# Adduktion der Beine im Stand

## Unterkörper: Adduktoren



Um das Trainingsbein wird die Fusschlaufe gelegt. In stehender Position, seitlich zum Kabelzug, wird das Bein gegen das Gewicht weggezogen und kontrolliert wieder zurückgeführt.

Achtung: Der Oberkörper bleibt stabil (Bauch anspannen).

### Startposition



- Aufrechter Stand seitlich neben dem Gerät.
- Fusschlaufe am Knöchel des vom Gerät näher platzierten Beines.

### Endposition



- Bein nach innen Richtung Körper gezogen (Beine überkreuzt).

**Material:** Kabelzug (tief)