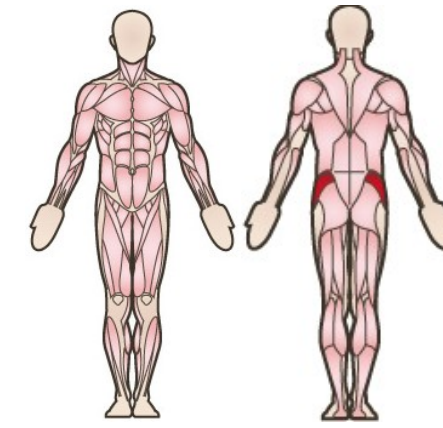


Abduktion der Beine im Stand

Unterkörper: Abduktoren



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

Achtung: Der Oberkörper bleibt stabil (Bauch anspannen).

Startposition



- Aufrechter Stand seitlich neben dem Gerät.
- Fusschlaufe am Knöchel des vom Gerät weiter entfernten Beines.

Endposition



- Bein seitlich abgespreizt.

Material: Kabelzug (tief)