1. Sideliggende hofteadduksjon

3 x 8 repetisjoner på hvert ben

- Hensikt: Bedre styrken i lyskemuskulaturen
- Bøy det øverste benet og støtt kneet i bakken
- Løft det underste benet rett opp og ned
- Prøv å holde foten horisontal
- Sakte tempo



1. Copenhagen Adduction kort

3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt kneet
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo



1. Copenhagen Adduction lang

3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt ankelen
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo

