

1. Sideliggende hofteadduksjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Bøy det øverste benet og støtt kneet i bakken
- Løft det underste benet rett opp og ned
- Prøv å holde foten horisontal
- Sakte tempo
- 3 x 8-16 repetisjoner



1. Copenhagen Adduction kort

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Partner holder rundt kneet
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo
- 3 x 6-8 repetisjoner



1. Copenhagen Adduction lang

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Partner holder rundt ankelen
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo
- 3 x 6-8 repetisjoner

