

COPENHAGEN ADDUCTION

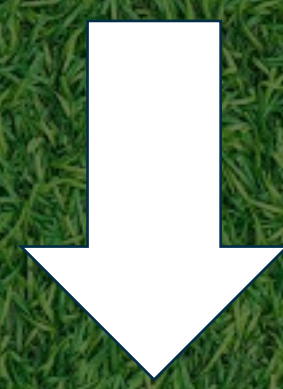
FÆRRE SKADER, STÆRKERE OG BEDRE BALANCE PÅ BANEN

OPTIMERER PERFORMANCE

- ✓ Stærkere hoftemusklers
- ✓ Stærkere core
- ✓ Bedre balance

FOREBYGGER SKADER

- ✓ Op til 41% færre lyskeskader!



FLERE TIMER
MED FODBOLD

TRÆNINGSPROGRAM

Vær opmærksom på færre sessioner i sæsonen/under turnering

Uge	Ugentlige sessioner	Sæt per side	Gentagelser per side
Før sæson/inden turnering			
1	2	1	3-5
2	3	1	3-5
3-4	3	1	7-10
5-6	3	1	12-15
7-8	2	1	12-15
Under turnering			
1	1	1	12-15

INSTRUKTION

Sørg for, at du varm, når du laver øvelsen. Der må ikke komme smerte i lyske eller skulder. Vælg ét niveau, er det for let, så skift til næste niveau.

BEGYNDER



STARTPOSITION



SLUTPOSITION



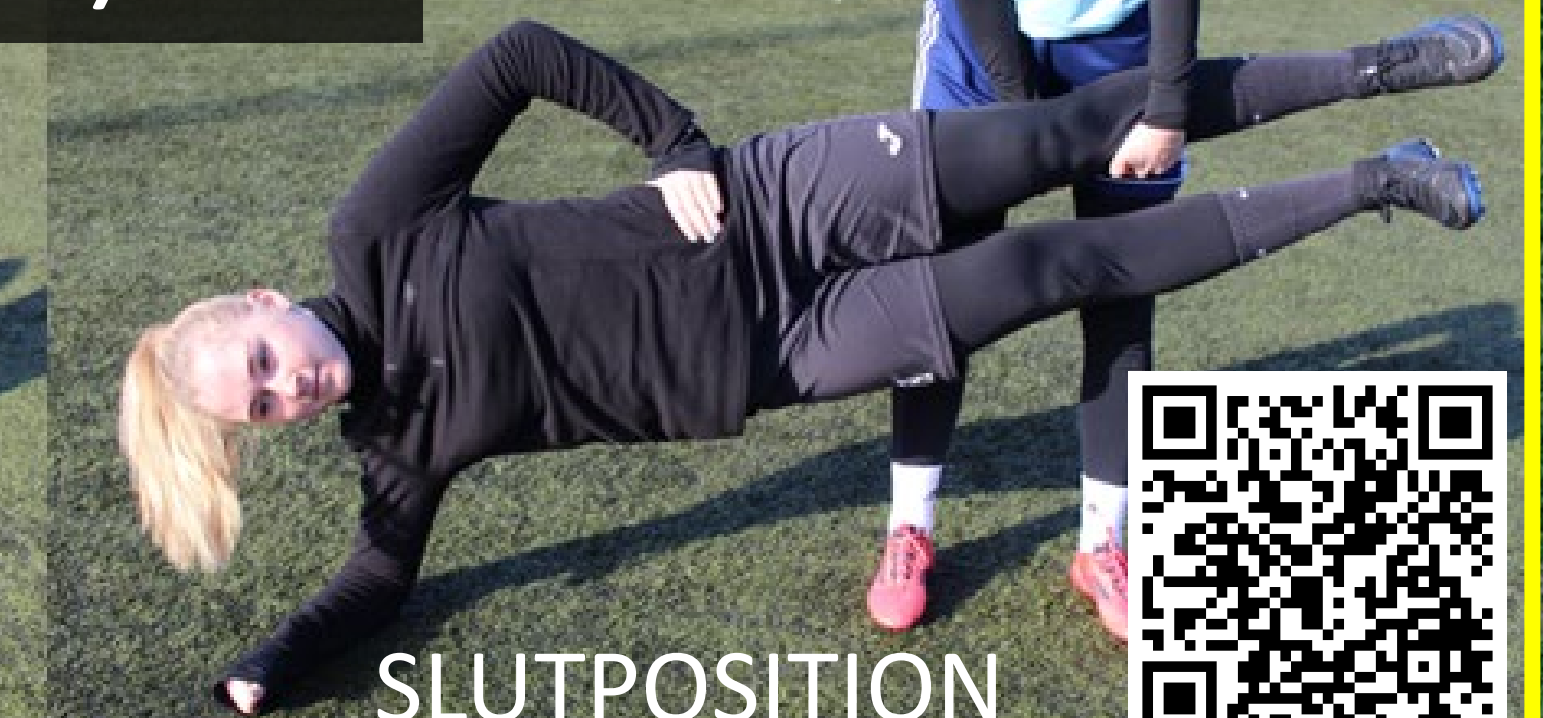
Udgangsposition: Spilleren ligger på siden og hviler på underarm og hofte på det nederste strakte ben. Hoved, krop og nederste ben holdes på en lige linje. Øverste hånd holdes på øverste hofte.

Udførelse: Løft det nederste ben lige op på 3 sekunder og sænk på 3 sekunder, til benet let rører underlaget uden at bruge det som støtte. For antal gentagelser og sæt, se programmet nederst.

LET ØVET



STARTPOSITION



SLUTPOSITION



Udgangsposition: Spilleren ligger på siden og hviler på underarm og kanten af skoen på den nederste fod. Krop og hoved holdes på en lige linje. Øverste hånd på øverste hofte. Makkeren står bagved og holder med begge hænder om spillerens knæ, mens makker holder sin ryg lige og spænder i maven.

Udførelse: Spilleren hæver kroppen fra underlaget og løfter det nederste ben op på 3 sekunder mod det øverste ben, så fødderne rører hinanden, og kroppen er i en lige linje. Herefter sænkes det nederste ben på 3 sekunder, til det let rører jorden uden at bruge det som støtte. For antal gentagelser og sæt, se programmet nederst.

ØVET



STARTPOSITION



SLUTPOSITION



Udgangsposition: Spilleren ligger på siden og hviler på underarm og kanten af skoen på den nederste fod. Krop og hoved holdes på en lige linje. Øverste hånd på øverste hofte. Makkeren står bagved og holder om spillerens ankel med den ene hånd og knæet med den anden hånd, mens makker holder sin ryg lige og spænder i maven.

Udførelse: Spilleren hæver kroppen fra underlaget og løfter det nederste ben op på 3 sekunder mod det øverste ben, så fødderne rører hinanden, og kroppen er i en lige linje. Herefter sænkes det nederste ben på 3 sekunder, til det let rører jorden uden at bruge det som støtte. For antal gentagelser og sæt, se programmet nederst.

- Det er naturligt, at du kan blive øm på lårets inderside i dagene efter, at du har trænet.
- Du må gerne træne fodbold, selvom dine muskler er træningsømme.