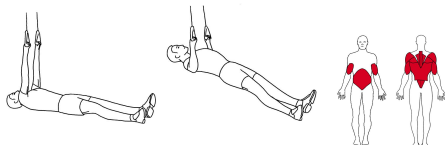


Falck Cirklen - Ambulance Aspirant prøven.

De 7 øvelser laves efter hindanden og dette gøres 3 gange indenfor 15 min. Det er tilladt at holde pause både mellem øvelserne og mellem gentagelserne i de enkelte øvelser.

Vær opmærksom på, at hvis du oplever smerter eller andet ubehag, ifm. udførelse af træningsøvelser i dit program, så skal du stoppe øvelsen og henvende dig til en fysioterapeut via FHC rådgivningscenter, eller andet autoriseret sundhedspersonale, så som egen læge.

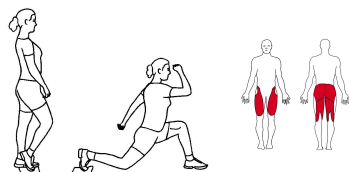


### 1. Rygliggende roing - inverted row

Liggende på ryg med strakte ben. Hænder i TRX/slynge eller lignende. Når armene er strakte, skal ryggen være løftet ca 20 cm fra gulvet. Ophængspunkt er over fødderne (det kan med fordel gøre op af en væg eller i en ribbe)

1. Træk skulderbladene sammen 2. Løft strakt krop ved at udføre en ro-bevægelse med albuer ud til siden 3. Returnere til udgangsposition.

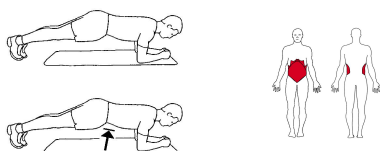
**Reps: 8**



### 2. Et-bens bøjning (højre ben)

Fokuser blikket mod et punkt foran dig. Træk maven ind, placer venstre fod på måtten eller en glat overflad i strøpser og før bagover. Sænk det bagerste knæ mod gulvet. Pres bagdelen mod gulvet, stram maven og før benet tilbage til udgangspunktet. Det er tilladt at bruge ribbe eller stol som balance støtte.

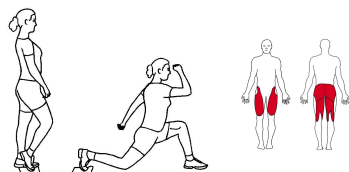
**Reps: 8**



### 3. Planke på albuer og tæer

Hvil på tåspidserne og albuerne. Fødderne i hoftebrede og albuerne under skulderne.

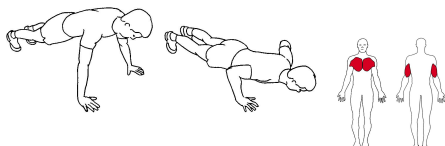
**Varighed: 1 min 0 sek.**



### 4. Et-bens bøjning (venstre ben)

Fokuser blikket mod et punkt foran dig. Træk maven ind, placer højre fod på måtten eller en glat overflad i strøpser og før bagover. Sænk det bagerste knæ mod gulvet. Pres bagdelen mod gulvet, stram maven og før benet tilbage til udgangspunktet. Det er tilladt at bruge ribbe eller stol som balance støtte.

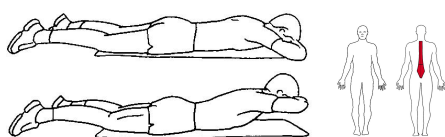
**Reps: 8**



### 5. Armstrækninger

Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres i skulderbrede afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet til brystet rører gulvet og pres op igen.

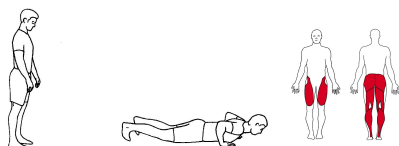
**Reps: 10**



### 6. Kropsbøjning bagud

Lig på maven med hænderne flettet bag nakken (fødderne kan evt placeres nederst i en ribbe). Klem balderne sammen og løft overkroppen op fra gulvet, så navlen kommer fri. Sænk overkroppen tilbage til udgangsstillingen.

**Reps: 12**



### 7. Burpee

Start i en stående position. Start bevægelsen ved at bøje knæene, sætte hænderne i gulvet og strække benene ud bag kroppen. Returner til squat positionen ved at flytte fødderne hurtigt ind under kroppen. Høj op fra den dybe knæbøjet position og klap hænderne sammen over hovedet med strakte arme.

**Reps: 10**

