

Falck – cirklen:

- 7 øvelser
- 3 runder
- 15 minutter til at gennemføre alle 21 x øvelser
- 1 instruktør ved hver aspirant, vejlede og tæller.

1. øvelse, 8 gentagelser.

Inverted Row TRX

- TRX'en placeres i ribbe og stroppe længden indstilles
- Man placerer sig på ryggen med fødderne ind til ribben
- Tag fat i TRX håndtagene (ryggen skal være fri af gulvet, 20 cm. fra gulv) og træk dem ind mod brystet.
- Kroppen skal være strakt i hele øvelsen



2. øvelse, 8 gentagelser.

Et bens knæbøjning/Lunge:

- Fat med hånd i ribbe ud for hofte
- Bøj det knæ som er længst fra ribbe, så benet hviler på fodryggen
- Bøj det knæ som er inderst, således at den yderste knæ rammer gulvet
- Rejs dig op igen, uden at bruge hånden som støtter som hjælp.

3. øvelse, ligge i 1. minut.

Planke:

- Albuerne placeres under skulderne
- Fødderne i hoftebrede og strakte ben
- Kig ned i gulvet
- Overkroppen og hoften løftes fri af gulvet, så kroppen bæres af tæerne og albuer/underarme.
- Observer på følgende:
 - Hoftene stritter op mod loftet
 - Hoftene hænger ned mod gulvet
 - Bøjer i benene
 - Skuldre og hoved hænger

4. øvelse 8 gentagelser:

Et bens knæbøjning/Lunge:

- Fat med hånd i ribbe ud for hofte
- Bøj det knæ som er længst fra ribbe, så benet hviler på fodryggen
- Bøj det knæ som er inderst, således at den yderste knæ rammer gulvet
- Rejs dig op igen, uden at bruge hånden som støtter som hjælp.

5. øvelse, 10 gentagelser.

Armstrækning:

- Fødder mod ribben på gulvet, ligger på maven
- Hænder lige udfor/under skulderen
- Armene strækkes
- Derefter brystkasse til berøring af gulv
- Armene strækkes igen
- Man ligger stiv som en dør.

6. øvelse, 12 gentagelser.

Kropsbøjninger bagud:

- Fødder i ribben mellem trin 1 og 2, ligger på maven
- Hænder flettet bag nakke, under hele forløbet
- Man vipper så bagud, indtil navlen er fri af gulvet
- Så tilbage til udgangsstilling

7. øvelse, 10 gentagelser.

Burpees:

- Start i stående position
- Gå ned i en squat position med hænderne i gulvet
- Spark benene bagud og stå i en planke position med strakte arme
- Returner til squat position
- Sæt af og hop op med strakte arme



Skulder test:

- Højre håndflade placeres mellem skulderbladene.
- Venstre hånddryg placeres på rygsøjlen
- De to hænder bevæges nu mod hinanden.
- Afstanden mellem de to langfingre måles.
- Testen laves med både højre og venstre hånd øverst.



Sit & Reach:

- Et målebånd eller lignende placeres på gulvet med et stykke tape vinkelret over nulpunktet.
- Man sætter sig på gulvet med målebåndet mellem benene og hælene op til tape stykket (25-30 cm afstand mellem fødderne)
- Hænderne placeres ovenpå hinanden og i et roligt tempo rækker man så langt frem som muligt. Knæene skal være strakte hele tiden (testlederen må ikke hjælpe med at holde knæene strakte).



- Der måles hvor nederste fingerspids kan holdes i 2 sekunder (man skal altså ikke hugge sig frem).
- Det bedste af to forsøg registreres.