

Grundtræning til brandmanden.

Dynamisk Mountain climer:



Start i en armstræknings position med strakte arme. Hold mave og bryst stabil mens du trækker knæet op til albue før du fører foden tilbage til startposition. Dette gøres i en dynamisk bevægelse skiftevis højre og venstre ben. Øg tempoet i forhold til ønsket intensitet.



Jump Squat:

Start i stående position. Bøj derefter i knæene, og rør gulvet med hænderne. Hop op med maksimal kraft fra knæbøjningsposition, og stræk armene op over hoved.



Dumbbell push up:

Stå i armstræknings udgangsposition og hav en håndvægt i hver hånd (kan også gøres uden vægte), lav en push up og derefter træk den ene arm op og roligt ned igen. Gentag med modsatte arm.



Stående lunges:

Stå med samlede ben (kan have håndvægte med, en i hver hånd). Gå et skridt frem på det ene ben i lige linje, tag her en dyb knæbøjning til knæet rammer gulvet. Op igen og derefter nyt skridt med andet ben osv.



Stivbenet dødsløft:

Stå med stangen hængende foran hoften. Bøj overkroppen frem så langt frem som hasemusklene (baglår) tillader det. Hold ryggen og benene/knæ let strakte under udførelsen. OBS dette er en risikobetonet øvelse for lænden



Side rotation:

Sid på gulvet med let bøjet ben, hold en håndvægt i begge hænder foran kroppen. Læn overkroppen lidt bagover løft benene op fra gulvet. Roter overkroppen roligt til siden.