



PULS MED AMBULANSEN

Ett pass inspirerat av ambulanspersonalens fystest och vardag.



Tidsåtgång: cirka 10 minuter

Du behöver ingen avancerad utrustning. Det räcker med lite plats att röra sig på och något att använda som vikt.

1. Larmet går

60 sekunder – jogga på stället

15 sekunder vila

2. Trapphuset

60 sekunder – jogga på stället med höga knän och aktiva armar.

15 sekunder vila.

3. Utrustningen ska med

60 sekunder – marklyft

15 sekunder vila

Håll en vikt nära kroppen, böj höfter och knän. Res dig upp med rak rygg.

Tips! Håll varje lyft i några sekunder

4. Hjälp patienten

45 sekunder - plankan

20 sekunder vila.

Ställ dig i plankposition, håll ryggen rakt och spänn magen. Andas...

Enklare variant: sätt knäna i golvet.

5. Till ambulansen

60 sekunder – djupa utfall

15 sekunder vila

Ta ett långt steg fram, böj knäna djupt och pressa dig tillbaka upp. Byt ben

Tips! Kan göras med eller utan vikt.

6. Håll fokus

60 sekunder - armhävningar

20 sekunder vila.

Enklare variant: utför armhävningarna på knä eller mot en vägg.



Framme vid sjukhuset

Bra jobbat! Du har tagit dig hela vägen från larm till överlämning. Vill du ha lite extra pepp och träningssällskap? Scanna QR-koden och träna tillsammans med ambulanspersonalen.

KORPEN