



**BASIS
BALL.**

TRENINGSAAPP

Vi mennesker er skapt for steinalderen, men lever i skjermalderen. Back to Start fikser begge deler! Ta et steg tilbake – tilbake til basisen – back to start. Vi tror på det enkle, effektive og utilgjorte – derfor velger vi basistrening. Dette vet vi funker!



A geometric logo on a yellow background. The logo consists of a central dark grey circle containing the text 'BACK2 START' in white, bold, sans-serif font. The text is arranged in two lines: 'BACK2' on the top line and 'START' on the bottom line. Surrounding the central circle are several thin black lines forming geometric shapes. A large circle is positioned to the left of the central circle, with a triangle inscribed inside it. To the right of the central circle, there is a complex arrangement of overlapping circles and triangles, creating a series of smaller geometric shapes. The overall design is minimalist and modern.

**BACK2
START**

Basisball?

Basisball er et nytt treningskonsept som er utviklet av Back to Start. Treningen er basert på basisøvelser og bruk av vektball med håndtak. Dette gir en svært effektiv treningsform som gjør at du kan korte ned på treningsøktene dine!







**BACK2
START**

Leken



Utliggjort



Energifrisk



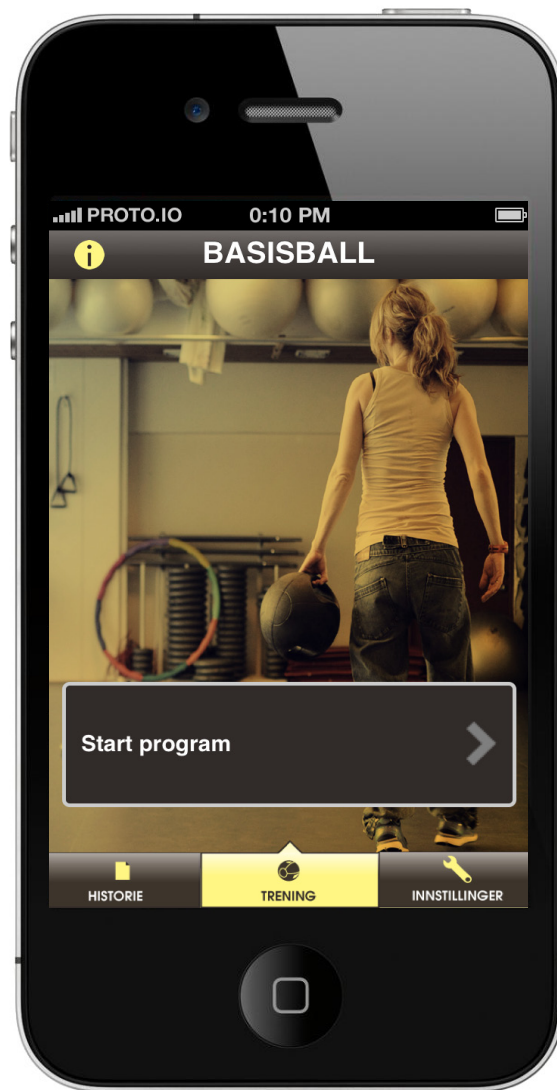
Effektiv



APP

OG BASISBALL MED SENSOR!

Back to Start tilbyr egen trenings-app som kan brukes sammen med Basisball med akselerometer. Appen gir deg effektive treningsprogram og mulighet til å se din fremgang.



HVOR MYE TID HAR DU I DAG?

Med Basisball treningsapp kan du selv bestemme hvor lenge og hvor hardt du vil trene. Appen gir deg program på mellom 5 og 30 minutter og du kan velge LETT, MIDDELS eller HARD. Husk at 5 minutter er bedre enn ingenting!



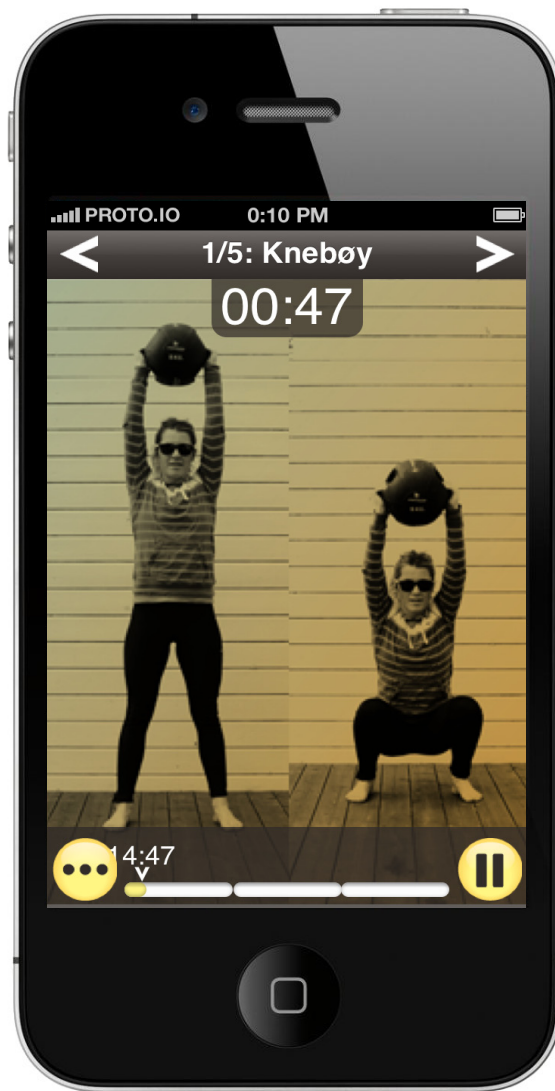
HVA VIL DU TRENE I DAG?

Armer og bryst? Rumpe og lår? Eller
litt av alt? Med Basisball treningsapp
kan du velge det du føler for.



ENKELT OG EFFEKTIVT

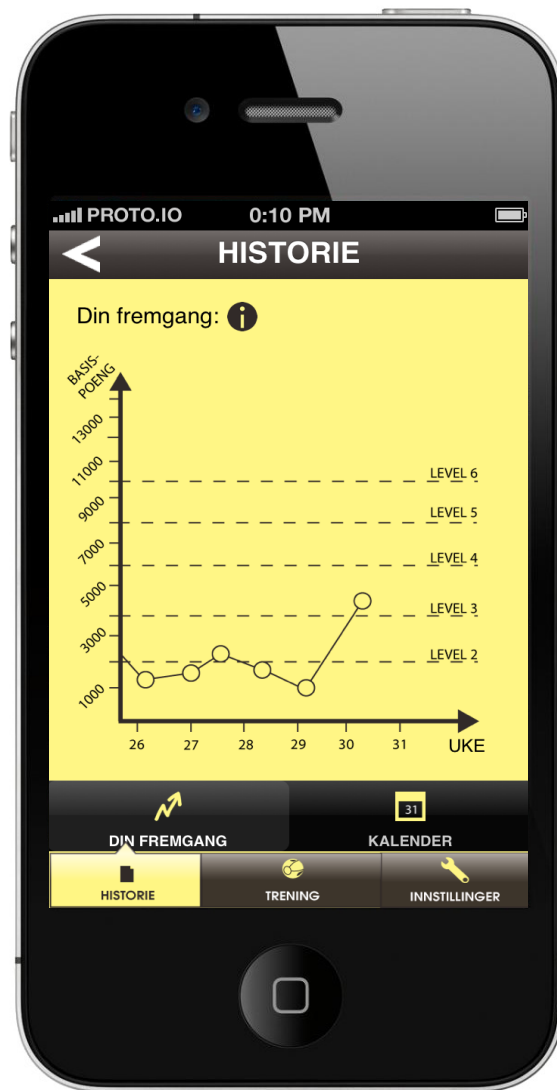
Øvelsene er enkle og effektive. Dette vil du klare, men vi kan love deg at du kommer til å bli sliten!



LIKER DU Å LEVLE?

Med appen kan du opparbeide deg
Basispoeng og nå nye levels.

Ny level = ny øvelse!



Kom deg ut!

Med Basisball treningsapp kan du ta med din personlige trener hvor enn du vil. Ha det gøy og tren hardt!



Øvelser



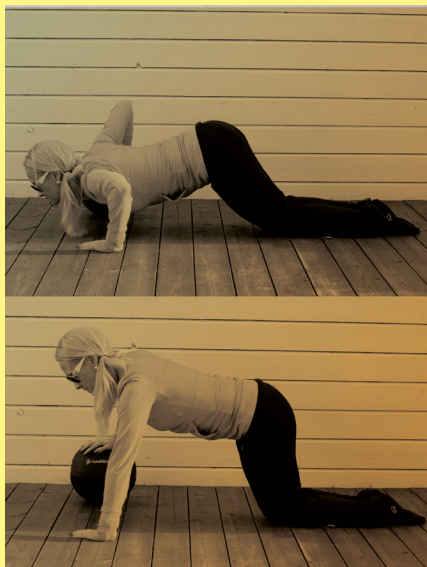
KNEBØY



KNEBØY



UTFALL



PUSHUPS - LETT



PUSHUPS - MIDDELS



PUSHUPS - HARD

MARI ELILSE HATLO 2012
GRAPHICS BY ANTI