



R.O.P.E.S

# BRUGSANVISNING





ف.ع.س

# Indhold

Om R.O.P.E.S .....	s. 4
Hvordan monteres apparatet.....	s. 6
Hvordan trænes med R.O.P.E.S .....	s. 10
Øvelser .....	s. 12
Andre produkter .....	s. 14

## R.O.P.E.S

# Rapid and Optimal Physical Exercise in Slings

R.O.P.E.S ( Rapid and Optimal Physical Exercise in Slings) er et hardt, men skånsomt træningskoncept udført i slynger, som til enhver tid kan reguleres i forhold til dit niveau. Apparatet kan monteres der, hvor det er mest tilgængeligt, eksempelvis hjemme eller på arbejdspladsen, og er konstrueret så det er nemt at bruge.

Apparatet består af to ophæng (1) med fire carabinhager, to ophængsbeslag med enten fire træskruer - eller to ekspansionsbolte til beton, fire metalspænder samt en stor slynge (2) og to håndtag (3).



# Hvordan monteres apparatet?

**Apparatet hænger fortrinsvis i loftet. Det er derfor vigtig, at monteringen udføres i henhold til beskrivelsen i brugsanvisningen.**

1. For at fastgøre beslagene skal man enten:

- Benytte to træskruer per beslag ved fastgørelse i træ. Disse skal skrues ind i hver af de små huller på siderne uden forboring. Dimensionen er 6 x 100 millimeter. eller
- Benytte en ekspansionsbolt per beslag ved fastgørelse i beton. Det midterste hul skal her benyttes. Dimensionen på skruen er 8 x 60 millimeter.

NB! Det er vigtig, at man rammer bærende elementer i loftet ved montering af apparatet. Porøse materialer som Siporex, Leca eller lignende er ikke egnet. Hvis du er i tvivl, spørg en byggesagkyndig!

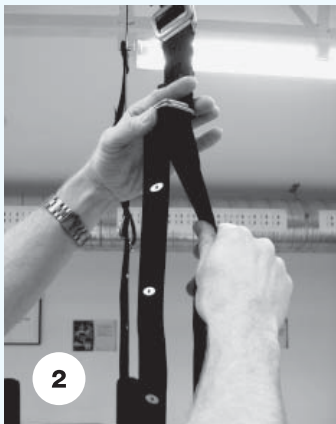
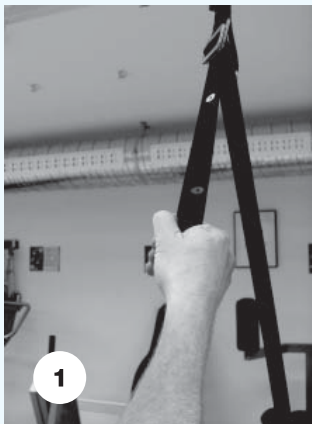
2. Ophængene bør fastgøres ca en skulderbredde fra hinanden, dvs ca 60 cm. Dette passer også godt med, hvor de bærende elementer i loftet befinder sig.

R.O.P.E.S FRASKRIVER SIG ETHVERT ANSVAR FOR UHELD OG SKADER SOM FØLGE AF AT MONTERINGEN ELLER BRUGEN IKKE ER I HENHOLD TIL BRUGSANVISNINGEN. APPARATET MÅ IKKE BRUGES FØR MAN HAR GENNEMFØRT BELASTNINGSTESTEN BESKREVET PÅ S.6.

## DE TO OPHÆNG HAR IKKE SAMME FUNKTION:

- Det øverste ophæng er til for at man skal kunne bruge apparatet uafhængig af hvor højt det hænger. I starten af træningen regulerer du højden fra loftet i forhold til din egen højde. Denne kan da være på samme niveau så længe det er dig som bruger apparatet
- Det nederste ophæng er til for at regulere ønsket træningshøjde fra gulvet. Denne reguleres i forhold til forskellige øvelser og ønsket modstand.

For at regulere det nederste ophæng trækker man den løse ende ned så carabinkrogen går op. For at få den ned vipper man spændet ud som vist og trækker modsatte ende ned så carabinkrogen går ned. For det øverste ophæng gælder tilsvarende, bare modsat.



Træk i markeret ende for at trække carabin op. (1)

Vip spændet op og træk modsat ned. (2)

For at få ønsket modstand reguleres som sagt nederste ophæng. Ophænget er markeret med seks forskellige farver, så det skal være enkelt at få et overblik over, hvilket niveau, du træner på, om du ønsker progression i træningen eller mindre modstand.

For at begge ophæng skal være indstillet ens gør du følgende: Indstil på en af farverne på den nederste strop. Brug foden og træk ned i håndstroppen, så reguleres det øverste ophæng således at håndstroppen bliver stram mod foden. Gør det samme med de andre, dvs indstil på den samme farve og reguler igen med det øverste. Så skulle de to stropper være indstillet ens.



**NB! HOLD IKKE HÆNDERNE I CARABINKROGENE NÅR DU TRÆNER I SLYNGEN. MAN KAN FORÅRSAGE AT DEN BREDE SLYNGE ELLER HÅNDSTROPPE FALDER UD!**



## BELASTNINGSTEST:

**Det er vigtigt at spænderne er rigtig monteret. Man skal altid kontrollere dette med en belastningstest.**

Fastgør først en håndstrop i det nederste ophæng med en carabinhage. Fastgør så det øverste ophæng i loftet med en carabinhage, og reguler højden på denne således at håndsløyngen bliver hængende lidt over gulvet. Træd ind i håndstroppen, brug hele kropsvægten i ophænget og gyng op og ned. Dette for at sikre sig at loftophænget ikke rykker sig, samt at ophængene er monteret korrekt!



# Hvordan trænes med R.O.P.E.S

## OPVARMNING

Det er helt sikkert en fordel at være varmet op i starten af træningen. Dette for at bevægelsesudslag og kropsfunktioner som hjerterytme og puls er begyndt at arbejde. Opvarmningen kan foregå på mange forskellige måder, eksempelvis med hurtig gang, jogging osv, men kan også gøres i slyngen. Man kan godt bruge de øvelser man har tænkt sig at bruge i selve træningsprogrammet, men med let modstand og med mange repetitioner. En opvarmningperiode bør mindst vare mellem fem og ti minutter, afhængig af den tid, du har til rådighed og individuelle behov. Når du føler dig varm kan du øge modstanden.

En variant til opvarmningen kan R.O.P.E.S glidebræt bruges, i form af skigang, skøjteløb osv, se bagerst i brugsanvisningen for nærmere fremstilling



## HOVEDTRÆNING

Under selve hovedtræningen vil antal af øvelser afhænge af den tid, du har til rådighed. Imidlertid skal man huske på vigtigheden af at træne både over-og underkroppen, mave og ryg. **MAN ER ALDRIG STÆRKERE END DET SVAGESTE LED I KÆDEN!** I vedlagte er der illustrationer på nogle øvelser, som dækker de fleste behov. For flere øvelser kan du få hjælp af fysioterapeuter med slyngerfaring.

Antal af repetitioner, og antal gange du gennemfører de forskellige øvelsene, afhænger af din form.

Et forløb kan se nogenlunde således ud:

Første seks uger: Gennemgå de forskellige øvelser tre gange, med 10-12 repetitioner på hver.

Næste seks uger: Gennemgå de forskellige øvelser tre gange, med fem til syv repetitioner på hver. Modstanden skal imidlertid være højere end de første uger.

Færre repetitioner med højere modstand er den træningsform du vil mærke størst fremgang på, men det er også den træningsform, kroppen tilvænnest hurtigst, dvs

at fremgangen stagnerer hurtigere. Derfor er det godt at variere mellem disse træningsformer for at få optimal styrke over tid.

Det er nemt at måle fremgang ved at bruge farverne på det nederste ophæng. Ved at have overblik over, hvilken farve du trænede på i den aktuelle øvelse, vil man enkelt kunne få en oversigt over, hvordan modstanden øges.

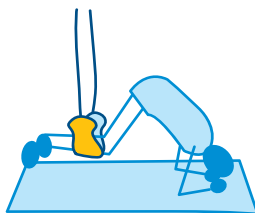
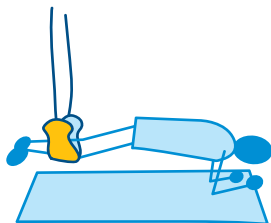
## **AFSPÆNDING**

Det er altid godt at afslutte træningen med rolige øvelser, bøjninger eller at lukke øjnene lidt for at koble af fra en stresset hverdag.

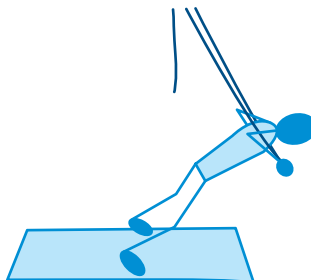
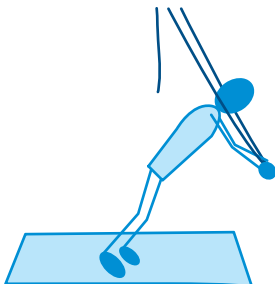
Hvis man har tidligere skader eller har mange smerter er det bedst at kontakte helsepersonale, som f.eks fysioterapeut eller manuel terapeut. Disse har kompetance indenfor denne type træning, og vil kunne give dig instruktion og tilpassede slyngøvelser.

# Øvelser

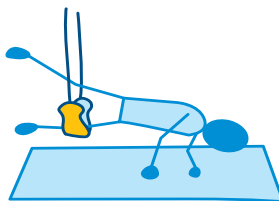
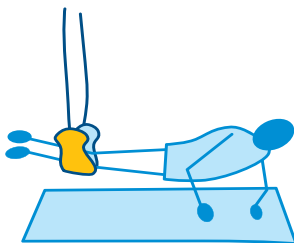
1.



2.



3.



# Produkter

*Disse produkter kan fås hos autoriserede forhandlere.*



Stor slynge



Håndtag



Ophæng





r.o.p.e.s

[www.ropes.no](http://www.ropes.no)

Sports Pharma A/S  
Niels Bohrs Vej 7  
7100 Vejle  
Danark

Tlf: 7584 0533