

# Det største kick i mange år



Ledende fysioterapeut for Århus Elite Jens Bo Vestergaard oplever det som intet mindre end en lille revolution, at han med meget enkelt slyngeudstyr selv kan designe øvelser og træningsprogrammer, der passer præcist til den enkelte idrætsudøvers behov. Han har det daglige ansvar for fodboldspillerne i AGF samt Århus Elite Stadion fysioterapi. Endvidere behandler han også håndboldspillerne i Århus GF.

Siden Jens Bo Vestergaard blev præsenteret for slyngetræningsudstyret fra R.O.P.E.S. ved et kursus i 2009 med fysioterapeut Kristian Seest fra SportsPharma og Olav Rafoss, har han brugt udstyret dagligt til diagnosticering og genoptræning efter skader eller til styrke-, balance- og koordinationstræning. Udstyret er enkelt og består af to stroppe med håndgreb, der fastgøres i loftet, et bredt mellemstykke, der let monteres ved særlige øvelser, samt et skråbræt til at sætte fødderne på ved træning i skrå vinkler. Dertil kommer en særlig balancestang, der kan øge kravene til balance og styrke betydeligt.

## Meget sjovere at være fagmand med de nye muligheder

Slyngeudstyret er udviklet af den norske fysioterapeut Olav Rafoss, som dermed har givet både almindelige amatører og topidrætsfolk en suveræn træningsform, der kombinerer styrke, koordination, udholdenhed og smidighed. Jens Bo Vestergaard, der har mødt opfinderen, er rent ud begejstret:

– Med R.O.P.E.S har jeg i langt højere grad end tidligere let og variabel adgang til det, vi kunne kalde tredimensionel træning. Tidligere kendte træningsformer har for det meste foregået todimensionelt i vertikal eller horisontal retning. Man har skullet stå, sidde eller ligge, når man styrketrænede. Nu kan jeg skabe mere komplekse og dynamiske øvelser, hvor jeg fx også bringer idrætsudøveren ud i situationer, hvor de begynder eller afslutter en bevægelse.

– Da jeg første gang så mulighederne i slyngetræning, fik jeg det største faglige kick, jeg har fået i mange år. Så enkelt udstyr, og så store muligheder. Og eftervirkningerne af kicket har ikke fortaget sig endnu, griner Jens Bo Vestergaard.

- Som fysioterapeut har det endvidere givet mig en fantastisk mulighed til at udrede patienternes "weak links". Jeg kan på en meget simpel måde opstille øvelser med forskellig belastning, position og kompleksitet, som afslører patientens muskuloskeletale svagheder.

## Både bred og præcis træning

Jens Bo Vestergaard er i fuld gang med at genoptræne to AGF-spillere Jakob Poulsen og Benny Feilhaber efter nogle skader på fodboldbanen. De er begge landsholdsspillere af fineste karat, Jakob Poulsen for Danmark og Benny Feilhaber for USA. Det er naturligvis vigtigt for både klubben og landsholdene at bringe dem i spil igen så hurtigt som muligt. Jens Bo Vestergaard er dybt koncentreret om sit arbejde med spillerne, og de sveder tran over øvelserne, som ikke alle er lige lette:

– I dag laver vi en bred variation af øvelser. Det gælder om, at spillerne i en skadesperiode ikke mister styrke og koordination. Så de skal på samme tid træne bredt, men også specifikt koncentrere træningsindsats omkring deres skader. Jeg synes slyngetræningen giver optimale muligheder for variation og præcision i træningen.

## Styrketræningen ligner mere virkeligheden

Det har altid været et problem i idrætten at få øvelser i styrketræningsrummet til at hænge godt nok sammen med spillet på banen eller på atletikstadionet. Jens Bo Vestergaard oplever i sit daglige arbejde med sportsfolkene, at det går noget lettere med R.O.P.E.S:

– Nu kan jeg designe masser af øvelser, som ligger meget tæt på virkeligheden, forstået på den måde, at

overførbareheden bliver mere umiddelbar fra den tunge styrketræning til det, der sker på banen. Forskellige sportsfolk oplever jo meget forskellige belastninger i udøvelsen af deres idræt, og det stiller naturligvis meget differentierede krav til, hvor deres styrke især skal udvikles. Med R.O.P.E.S. kan jeg komme noget tættere på end før, og det er også sportsfolkene egen oplevelse.

### **Bedre integration mellem balance- og styrketræning**

I al træning er det vigtigt at styrke sammenhængen mellem balance, koordination og styrke. Jens Bo Vestergaard brugte tidligere bl.a. swissball til balance og koordination kombineret med tung styrketræning i fitnessrummet:

– Men det var svært at integrere den tunge styrketræning med den lettere balancetræning. Det synes jeg er blevet betydeligt lettere med slyngetræningen. Her kan jeg på samme tid skabe stor styrke og stabilitet i kropstammen samt ben og arme og oven i træne koordination og balance.

### **Træner flere muskelgrupper på samme tid**

Jens Bo Vestergaard fremhæver to af de håndboldspillere, som oplever, at de har flyttet sig, efter at de begyndte træningen med R.O.P.E.S.:

– Både Michael Riis og Toke Holst, som spiller i Århus GF giver udtryk for, at deres skud er blevet hårdere og mere præcise, efter at de begyndte med slyngetræningen. Men det hjælper også på andre måder. Når en håndboldspiller står i forsvaret og bliver angrebet, stiller det store krav til styrken i både bryst og mave. Med R.O.P.E.S. kan jeg designe øvelser, der styrker begge muskelgrupper på samme tid. På den måde integrerer jeg øvelserne og gør dem mere direkte anvendelige for den enkelte sportsgren.

### **Tung træning også mulig**

Der er naturligvis også grænser for, hvad man kan med R.O.P.E.S.:

Den helt tunge styrketræning, hvor atleterne ønsker at træne isolerede muskelgrupper ved at sætte fx 200 kg på vægtstangen, er ikke mulig, indrømmer Jens Bo Vestergaard. Men man kan alligevel lave virkelig tung styrketræning, hvis man ændrer på vinklerne i slyngetræningen. I udgangspunktet har man kun sin egen kropsvægt at arbejde med, men hvis man tilpasser træningsvinklerne, kan man komme til at præstere betydeligt mere kraft, end kroppen normalt tilsiger.

### **Kan bruges her og der og alle vegne**

Det enkle og ret billige træningsudstyr opfordrer til at bruge det nærmest når som helst og hvor som helst. Jens Bo Vestergaard har også købt et sæt til at have derhjemme:

– Slyngen fylder jo ingenting og er meget let, og så er det enkelt at flytte på, så selvfølgelig har jeg et sæt derhjemme. Så kan jeg også lettere designe nye øvelser, hvis jeg pludselig får lyst til det. I arbejdet med fodboldspillerne tager vi da også et sæt med ud på træningsbanen. Vi ønsker os selvfølgelig et godt og stabilt stativ til at hænge slyngerne op i, men indtil vi får det, hænger vi dem bare op i et eller andet, vi finder fx på tribunen.

### **Ikke bare for professionelle, men også for amatører**

Jens Bo Vestergaard mener, at langt de fleste kunne have glæde af slyngetræning med R.O.P.E.S.

– Alle har jo god brug for både styrke, koordination og balance. Hvis man træner og styrker sin krop, får man det jo generelt bedre i det daglige. Desuden kan man bedre undgå skader og ulykker både hjemme og på arbejde, hvis man er nogenlunde veltrænet. Man skal lige have en god introduktion, og så kan man gå i gang, i hvert fald med de mere enkle øvelser. Her kan man fx have meget glæde af de øvelser, man kan finde på R.O.P.E.S' egen hjemmeside. Men det mest spændende for mig som fagperson er selvfølgelig, at jeg selv kan udvikle træningen for mine sportsfolk og patienter.

- Det er vigtigt for mig at pointere at udstyret ikke kun er for atleter. På klinikken bruger vi det dagligt til genoptræning af vores patienter. Vi har en meget varieret gruppe af patienter, men mange af vores patienter er mennesker, der dyrker motion og har skader, som er opstået derved.