

1. juni 2010



## En lille revolution – ganske enkelt!

*Det kræver minimalt udstyr, det er udfordrende, og det stimulerer både balance, koordination, smidighed og styrke. Slyngetræning er på engang et hårdt og meget skånsomt koncept, der giver mulighed for at træne alle muskelgrupper. Du kan anvende udstyret forebyggende og til personer, der har brug for genoptræning efter en skade.*

R.O.P.E.S., som betyder Rapid and Optimal Physical Exercise in Slings, er godt på vej ind i Danmark og allerede utrolig populært i Norge. Ikke så underligt, for det er et træningskoncept, som aldersmæssigt appellerer bredt. Alle - lige fra børn til personer over 50 år - kan få stort udbytte af træningen.

### **Ustabilitet skaber stabilitet**

Balance er et nøgleord, da den ganske enkelt er nødvendig for at finde tyngdepunktet og stabiliteten i slyngerne. Man får derfor både stimuleret den dybe stabiliserende muskulatur og den store overfladiske på en helt anden måde end, hvis man træner på stationære apparater.

Jens Bo Vestergaard er ledende fysioterapeut ved Århus Elite, hvor han bl.a. genoptræner spillere fra AGF og enkelte fra fodboldlandsholdet. Han blev præsenteret for R.O.P.E.S. i 2009 ved et kursus med Kristian Seest fra SportsPharma. Siden har han brugt udstyret dagligt ved genoptræning efter skader eller til styrke- og koordinationstræning. En lille revolution kalder han det:

– 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, siger Jens Bo Vestergaard storsmilende.

### **Bruger kroppens egen vægt**

Princippet med slyngetræningen er, at man bruger sin egen vægt, og man kan komme til at lave virkelig tung styrketræning, hvis man ændrer på vinklerne i slyngetræningen. Det er muligt at tilpasse vinklerne, så man kommer til at præstere betydeligt mere kraft, end kroppen normalt tilsiger. Konceptet er netop derfor ideelt for både amatører og elitesportsudøvere.

### **Optimale muligheder for variation og præcision**

Normalt kræver det flere maskiner, måske bolde og vægtstænger, når patienter har behov for træning, der omfatter både balance, koordination, smidighed og styrke. Netop fordi R.O.P.E.S. omfatter det hele, kan man træne bredt samtidig med, at man specifikt koncentrerer sig om træningsindsatsen omkring eksempelvis en skade. Hele tanken med at justere vinkler og belastninger ud fra den konkrete persons vægt, styrke- og udholdenhedsniveau bevirker, at det altid er et individuelt træningsprogram, man skaber. I modsætning til stationære maskiner, hvor man for det meste arbejder todimensionelt enten vertikalt eller horisontalt, arbejder man i slyngen tredimensionelt. Bevægelserne kommer derfor tættere på virkeligheden, end det hidtil har været muligt i de velkendte redskaber. Jens Bo Vestergaard fremhæver muligheden for at lave en bred variation af øvelser med slyngetræningen:

– 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. Med R.O.P.E.S. kan jeg komme noget tættere på end før, og det er også sportsfolkernes egen oplevelse, siger Jens

Bo Vestergaard.

### **Alle har brug for en stærk krop**

Træner man sin krop, får man det generelt bedre i dagligdagen. Derudover er det lettere at undgå skader og ulykker både hjemme og på arbejdspladsen, hvis man er veltrænet. Det er derfor svært at forestille sig personer, der ikke har behov for både styrke, koordination, smidighed og balance. Både fagfolk og privatpersoner kan købe R.O.P.E.S gennem SportsPharmas webshop. Patienter kan derfor nemt fortsætte med de øvelser, som de bliver givet i en behandling – og måske i fremtiden gøre dem til en del af deres hverdag! For yderligere oplysninger kontakt venligst SportsPharma på tlf. 75840533 eller se [www.sportspharma.dk](http://www.sportspharma.dk).

### **Fakta om R.O.P.E.S.**

R.O.P.E.S. er et nyt slyngekoncept, udviklet af den norske fysioterapeut Olav Rafoss.

Bogstaverne står for Rapid and Optimal Physical Exercise in Slings.

Udstyret er enkelt og består af to slynger med håndgreb, som man fastgør i loftet, et bredt mellemstykke, der er let at montere ved særlige øvelser, samt et skråbræt til at sætte fødderne på ved træning i skrå vinkler. Derudover kan man benytte en særlig balancestang, der kan øge kravene til balance og styrke betydeligt.

R.O.P.E.S. fylder meget lidt og kan fæstnes i lofter og dørkarme. Man skal naturligvis tage højde for, hvilket materiale loftet er lavet af. Man kan fx ikke hænge det op i porøse materialer som gips. Der findes dog forskellige specialophæng, så der altid er en mulighed. SportsPharma rådgiver om det korrekte ophæng og anbefaler en speciel belastningstest.

R.O.P.E.S. bliver anvendt af både fysioterapeuter og fitnesscentre i Norge. SportsPharma, som forhandler R.O.P.E.S. i Danmark forudser, at træningskonceptet i fremtiden også vil være at finde i danske fitnesscentre.

SportsPharma afholder kurser om R.O.P.E.S. i Danmark.

SportsPharma udvikler totalløsninger inden for plejemidler, som kan forebygge, genoptræne, støtte og behandle sportsskader. Virksomheden er grundlagt i 1982 af Niels Jørn Jensen, der har mange års erfaring med idrætsmedicin. Stort set siden start har SportsPharma været sponsor for bl.a. håndbold- og fodboldlandsholdene.

Få flere oplysninger om R.O.P.E.S. og SportsPharma på [www.sportspharma.dk](http://www.sportspharma.dk), hvor det via links er muligt at se eksempelvis forskellige træningsvideoer.