

1. juni 2010

Mobilt træningscenter for 1400 kr.



Det er udfordrende, det giver mulighed for at træne alle kroppens muskelgrupper, og det kræver ikke, at din bolig rummer plads til et træningslokale. Slyngetræningskonceptet R.O.P.E.S., som kombinerer styrke, koordination, smidighed og udholdenhed er utrolig populært i Norge og er herhjemme taget i brug af flere professionelle sportsfolk.

Minigyms i hjemmet bliver mere og mere populære, fordi det er en god, fleksibel løsning i en travl hverdag, men hvad skal man investere i? Skal det være en motionscykel, crosstrainer, træningsbænk, vægte eller det hele? Vil du gerne bruge tiden effektivt og træne alle muskelgrupper, når du motionerer, er R.O.P.E.S. et nyt og effektivt alternativ til de traditionelle træningsredskaber. Du kan komme i gang for 1400 kr., og træner du blot 20-30 minutter 2-3 om ugen, vil du opnå en god effekt.

Udstyret er meget enkelt at sætte op. Du fæstner det i kroge i loftet, i et specielt ophæng i en dørkarm eller i et træ i skoven – oplagt, nu hvor sommeren er her.

Er der balance?

Balance er helt centralt og simpelthen nødvendig for at finde tyngdepunktet og stabiliteten, når man træner med R.O.P.E.S., som betyder Rapid and Optimal Physical Exercise in Slings. Du får derfor både stimuleret den dybe stabiliserende muskulatur og den store overfladiske på en anden måde, end hvis du træner på stationære maskiner. Her arbejder du oftest todimensionelt enten vertikalt eller horisontalt, hvor du ved slyngetræningen arbejder tredimensionelt.

Bruger kroppens egen vægt

Princippet med slyngetræningen er, at du bruger din egen vægt. Det er muligt at tilpasse vinklerne, så du kommer til at præstere betydeligt mere kraft, end din krop normalt giver mulighed for. Du kan derfor komme til at lave virkelig tung styrketræning. Hele tanken med at justere vinkler og belastninger ud fra din vægt, styrke og dit udholdenhedsniveau betyder, at du får et træningsprogram, der passer præcist til dig. Netop fordi du med R.O.P.E.S. har mulighed for at komme omkring alle muskelgrupper, kan du træne bredt, men du kan også vælge at koncentrere din træningsindsats omkring eksempelvis en skade.

Få en stærk krop

Træner du din krop, får du det ikke blot bedre i dagligdagen. Det er også nemmere at undgå skader. Alle - lige fra børn til personer over 50 år - kan få stort udbytte af træningen med slyngerne, som de fleste meget hurtigt forstår at bruge.

R.O.P.E.S kan nu købes på SportsPharmas webshop. Sammen med udstyret får du en brugsanvisning, så du ikke er i tvivl om, hvordan du fæstner udstyret. Du får også en plakat med øvelser og kan derudover finde yderligere inspiration i træningsvideoer på R.O.P.E.S. egen hjemmeside.

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 be-

tydeligt.

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, hvor det via links er muligt at se eksempelvis forskellige træningsvideoer.