

TRAINING WITH R.O.P.E.S.[®]

Enkel og effektiv træning af alle muskler i kroppen. Giver styrke, koordination, smidighed og udholdenhed.
 Enkel og effektiv træning af alle muskler i kroppen. Giver styrke, koordination, smidighed og udholdenhed.



Dansk: Brystmuskulatur samt bagside af armene.
English: Chest and triceps muscles.



Dansk: Bagside af arme og overfladiske rygmuskler.
English: Triceps and superficial back muscles.



Dansk: Musklerne mellem skulderbladene.
English: Muscles between shoulderblades.



Dansk: Mavemuskulatur, skulder og overfladiske rygmuskler.
English: Stomach, shoulder and superficial back muscles.



Dansk: Bagside af ben, balder og rygmuskulatur.
English: Hamstrings, Gluts and back muscles.



Dansk: Forside af overarm.
English: Biceps muscles.



Dansk: Mavemuskulatur, hoftebøjere samt skuldermuskler.
English: Stomach, Hip flexor and shoulder muscles.



Dansk: Hoftemusklér, flanke samt skuldermuskler.
English: Hip muscles, truncus and shoulder muscles.



Dansk: Bagside af ben, balder og nedre rygmuskulatur.
English: Hamstrings, Gluts and lower back muscles.



SLING TRAINING WITH R.O.P.E.S.®

En lille pose over skulderen og du kan sætte R.O.P.E.S. op næsten lige, hvor du ønsker det. Enkle instruktioner følger med udstyret, så du kommer sikkert og let i gang.

En lille pose over skulderen og du kan sætte R.O.P.E.S. op næsten lige, hvor du ønsker det. Enkle instruktioner følger med udstyret, så du kommer sikkert og let i gang.



GRUNDPAKKE

- #1. To slyngestropper.
- #2. To skruer til at sætte i loft. Skal have sikkert fæste.

EKSTRAUDSTYR

- #3. Skråbræt, der øger muligheden for øvelser i skråstilling.
- #4. Hoftebælte for øget komfort.
- #5. Balancestang til fæste af slynger i ét punkt. Øger svarhedsgrad.
- #6. Ekspansionsstang til dørkarm, hvis man vil undgå fæste i loft.

GRUNDPAKKE

- #1. To slyngestropper.
- #2. To skruer til at sætte i loft. Skal have sikkert fæste.

EKSTRAUDSTYR

- #3. Skråbræt, der øger muligheden for øvelser i skråstilling.
- #4. Hoftebælte for øget komfort.
- #5. Balancestang til fæste af slynger i ét punkt. Øger svarhedsgrad.
- #6. Ekspansionsstang til dørkarm, hvis man vil undgå fæste i loft.



HOFTESTØTTE

De to slynger kan sammenkobles foruden ved at sætte karabinerne fast i de dertil indrettede øjer på overforhængende slyngestrop.

HOFTESTØTTE

De to slynger kan sammenkobles foruden ved at sætte karabinerne fast i de dertil indrettede øjer på overforhængende slyngestrop.



MONTERING

Øjeskurer fæstnes i bærende og sikker loftsbjælke med en afstand på ca. 60 cm. Anvend ekspansionsbolt i beton. Vær sikker på, at øverste del af spændet ikke har vredet sig en halv omgang, da den så vil give efter ved belastning. Hvis den har, skal spændet vrides tilbage til rigtig position, så den låser.

MONTERING

Øjeskurer fæstnes i bærende og sikker loftsbjælke med en afstand på ca. 60 cm. Anvend ekspansionsbolt i beton. Vær sikker på, at øverste del af spændet ikke har vredet sig en halv omgang, da den så vil give efter ved belastning. Hvis den har, skal spændet vrides tilbage til rigtig position, så den låser.

BELASTNINGSTEST

Sæt slyngernes karabinhager i loftsæstet. Forlæng stropperne, så de kun er få centimeter over gulv. Træd op og gyng med små fjedrende hop, så du bruger hele din kropsvægt.

BELASTNINGSTEST

Sæt slyngernes karabinhager i loftsæstet. Forlæng stropperne, så de kun er få centimeter over gulv. Træd op og gyng med små fjedrende hop, så du bruger hele din kropsvægt.



OPVARMNING

Lav opvarmning før slyngetræning i 5-10 minutter med hurtig gang, let løb eller ved slyngetræning med let modstand / lette træningsvinkler. Efter opvarmning øges modstanden i slyngetræningen til det ønskede niveau.

HOVEDTRÆNING

Når du træner, er det vigtigt at arbejde hele kroppen igennem: over- og underkrop, mave og ryg. De grundlæggende øvelser finder du på bagsiden af denne instruktionsvejledning. Hæng den op i træningsrummet. Du finder flere øvelser på www.slingtraining.com. Ved særlige behov skal du rådføre dig med fysioterapeut eller en anden træner med erfaring inden for slyngetræning.

PROGRESSION

De første 6 uger:

Gennemgå de forskellige øvelser 3 gange med 10-12 repetitioner for hver øvelse.

De næste 6 uger:

Gennemgå de forskellige øvelser 3 gange med 5-7 repetitioner for hver øvelse, men med højere modstand. Varier herefter i perioder med mindre modstand og flere repetitioner og større modstand med færre repetitioner.

AFSPÆNDING

Husk afspænding med rolige øvelser til sidst, og afslut med udstrækningsøvelser.

SKADER

Når du bruger slyngetræning efter skader eller operationer, skal du aftale øvelser og modstand med din læge eller fysioterapeut.

OPVARMNING

Lav opvarmning før slyngetræning i 5-10 minutter med hurtig gang, let løb eller ved slyngetræning med let modstand / lette træningsvinkler. Efter opvarmning øges modstanden i slyngetræningen til det ønskede niveau.

HOVEDTRÆNING

Når du træner, er det vigtigt at arbejde hele kroppen igennem: over- og underkrop, mave og ryg. De grundlæggende øvelser finder du på bagsiden af denne instruktionsvejledning. Hæng den op i træningsrummet. Du finder flere øvelser på www.slingtraining.com. Ved særlige behov skal du rådføre dig med fysioterapeut eller en anden træner med erfaring inden for slyngetræning.

PROGRESSION

De første 6 uger:

Gennemgå de forskellige øvelser 3 gange med 10-12 repetitioner for hver øvelse.

De næste 6 uger:

Gennemgå de forskellige øvelser 3 gange med 5-7 repetitioner for hver øvelse, men med højere modstand. Varier herefter i perioder med mindre modstand og flere repetitioner og større modstand med færre repetitioner.

AFSPÆNDING

Husk afspænding med rolige øvelser til sidst, og afslut med udstrækningsøvelser.

SKADER

Når du bruger slyngetræning efter skader eller operationer, skal du aftale øvelser og modstand med din læge eller fysioterapeut.

ADVARSEL

R.O.P.E.S. fraskriver sig ethvert ansvar for uheld og skader som følge af montering eller brug, der ikke er i overensstemmelse med brugsanvisningen. Brugeren har det fulde ansvar for, at udstyret monteres i holdbart materiale. R.O.P.E.S. må ikke anvendes for belastningstesten er gennemført. Hold ikke i karabinhagerne, når du træner, da du utilsigtet kan løsne dem af krogene. Børn må ikke lege alene med slyngerne.

WARNING

R.O.P.E.S. fraskriver sig ethvert ansvar for uheld og skader som følge af montering eller brug, der ikke er i overensstemmelse med brugsanvisningen. Brugeren har det fulde ansvar for, at udstyret monteres i holdbart materiale. R.O.P.E.S. må ikke anvendes for belastningstesten er gennemført. Hold ikke i karabinhagerne, når du træner, da du utilsigtet kan løsne dem af krogene. Børn må ikke lege alene med slyngerne.



REGULERING OP OG NED

Slyngen afkortes ved træk opad i løs strop. Hold igen med den anden hånd i håndgrebet. Slyngen forlænges ved at vippe spændet til vandret og trække nedad i håndgrebet. Spændet låser selv ved belastning.

REGULERING OP OG NED

Slyngen afkortes ved træk opad i løs strop. Hold igen med den anden hånd i håndgrebet. Slyngen forlænges ved at vippe spændet til vandret og trække nedad i håndgrebet. Spændet låser selv ved belastning.

