

R.O.P.E.S

BRUKSANVISNING





ف.ع.س

Innhold

Om R.O.P.E.S	s. 4
Hvordan montere apparatet	s. 6
Hvordan trene 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, treningskonsept utført i slynger, som til enhver tid kan reguleres i forhold til ditt nivå. Apparatet kan monteres der det gir deg best tilgjengelighet, eksempelvis i hjemmet eller på arbeidsplassen, og er i tillegg konstruert slik at det er enkelt i bruk.

Apparatet består av to webtau (1) med fire carabinkroker, to opphengsplater med enten fire treskurer - eller to ekspansjonsbolter for betong, fire metallspenner samt en stor slynge (2) og to håndtak (3).



Hvordan montere apparatet?

Apparatet henger fortrinnsvis fra tak. Det er derfor viktig at monteringen utføres i henhold til beskrivelsen i bruksanvisningen.

1. For å feste beslagene skal man enten:

- Benytte to treskruer per beslag ved feste i tre. Disse skal skrues inn i hvert av de små hullene på sidene uten forboring. Dimensjonen er 6 x 100 millimeter.
eller
- Benytte en ekspansjonsbolt per beslag ved feste i betong. Det midterste hullet skal da benyttes. Dimensjonen på skruen er 8 x 60 millimeter.

NB! Det er viktig at man treffer bærende elementer i taket ved montering av apparatet. Porøse materialer som Siporex, Leca eller liknende er ikke egnet. Hvis du er i tvil, spør en bygningskyndig!

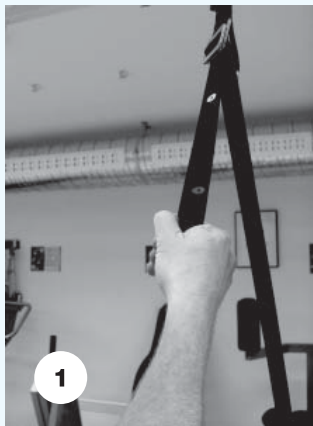
2. Webene bør festes ca en skulderbredde fra hverandre, dvs ca 60 cm. Dette stemmer også godt overens med hvor de bærende elementene i taket befinner seg.

R.O.P.E.S FRASKRIVER SEG ETHVERT ANSVAR FOR UHELL OG SKADER SOM FØLGE AV AT MONTERINGEN ELLER BRUKEN IKKE ER I HENHOLD TIL BRUKSANVISNINGEN. APPARATET MÅ IKKE BRUKES FØR MAN HAR GJENNOMFØRT BELASTNINGSTESTEN BESKREVET PÅ S.6.

DE TO WEBENE HAR ULIK FUNKSJON:

- Den øverste weben er til for at man skal kunne bruke apparatet uavhengig av hvor høyt det henger. I forkant av treningen regulerer du høyden fra taket i forhold til din egen høyde. Denne kan da være på samme nivå så lenge det er du som bruker apparatet
- Den nederste weben er til for å regulere ønsket treningshøyde fra gulvet. Denne reguleres i forhold til ulike øvelser og ønsket motstand.

For å regulere den nederste weben drar man i den løse enden ned slik at karabinkroken går opp. For å få den ned vipper man spennen ut som vist og drar motsatt ende ned slik at karabinkrok går ned. For den øverste weben gjelder tilsvarende, bare motsatt.



Dra i markerte ende for å dra carabin opp. (1)

Vipp opp spenne og dra motsatt ned. (2)

For å få ønsket motstand reguleres som sagt nederste weben. Weben er merket med seks forskjellige farger, slik at det skal være enkelt å danne seg oversikt over hvilket nivå du trener på, om du ønsker progresjon i treningen eller mindre motstand.

For at begge webene skal være likt innstilt gjør du følgende: Still inn på en av fargene på den nederste stroppen. Bruk foten og tråkk ned i håndstroppen, så reguleres den øverste weben slik at håndstroppen blir stram mot foten. Gjør så tilsvarende med den andre, dvs still inn på den samme fargen og reguler igjen med den øverste. Da skal de to stropene være likt innstilt.



NB! IKKE HOLD HENDENE I CARABINKROKENE NÅR DU TRENER I SLYNGEN. MAN KAN FORÅRSÅKE AT DEN BREDE SLYNGEN ELLER HÅNDSTROPPEN FALLER UT!

BELASTNINGSTEST:

Det er viktig at spennene er riktig tredd. Man skal alltid kontrollere dette med en belastningstest.

Fest først en håndstropp i den nederste weben med en carabinkrok. Fest så den øverste weben i taket med en carabinkrok, og reguler høyden på denne slik at håndsløyngen blir hengende litt over bakken. Trå inn i håndstroppen, bruk hele kroppsvekten i weben og gyng opp og ned. Dette for å forsikre seg om at takfestet ikke ryker, samt at webene er riktig tredd!



Hvordan trene med R.O.P.E.S

OPPVARMING

Det er utvilsomt en fordel å være oppvarmet i forkant av treningen. Dette for at bevegelsesutslag og kroppsfunksjoner som hjerterytme og pust har begynt å arbeide. Oppvarmingen kan foregå på mange forskjellige måter, eksempelvis med rask gange, jogging osv, men kan også gjøres i slyngen. Man kan gjerne bruke de øvelsene man har tenkt til å bruke i selve treningsprogrammet, men med lett motstand og med mange repetisjoner. En oppvarmingsdel bør minst vare mellom fem og ti minutter, avhengig av tiden du har til rådighet og individuelle behov. Når du føler deg god og varm kan du øke motstanden.

En artig variant av oppvarming er bruk av R.O.P.E.S sklibrett, i form av skigang, skøyting osv, se bakerst i bruksanvisningen for nærmere fremstilling



HOVEDTRENING

Under selve hovedtreningen vil antall øvelser avhenge av tiden du har til rådighet. Imidlertid skal man huske viktigheten av å trene både over og underkropp, mave og rygg. **MAN ER ALDRI STERKERE ENN DET SVAKESTE LEDDET I KJEDEN!** I vedlegget er det illustrasjoner på noen øvelser som dekker de fleste behov. For flere øvelser kan du få hjelp av fysioterapeuter med slyngeerfaring, se vår web side www.ropes.no for ytterligere informasjon.

Antall repetisjoner, og antall ganger du gjennomfører de ulike øvelsene, avhenger av formen din.

En progresjon kan se noenlunde slik ut:

Første seks uker: Gå gjennom de ulike øvelsene tre ganger, med 10-12 repetisjoner på hver.

Neste seks uker: Gå gjennom de ulike øvelsene tre ganger, med fem til syv repetisjoner på hver. Motstanden skal imidlertid være høyere enn de første ukene.

Færre repetisjoner med høyere motstand er den treningsformen du vil merke størst-fremgang på, men det er også den treningsformen kroppen tilvenner seg raskest, dvs

at fremgangen stagnerer raskere. Derfor er det smart å variere mellom disse treningsformene for å få optimal styrke over tid.

Det er lett å måle fremgang ved å bruke fargene på den nederste weben. Ved å ha et bevisst forhold til hvilken farge du trente på i den aktuelle øvelsene, vil man enkelt kunne ha oversikt over hvordan øke motstanden.

AVSPENNING

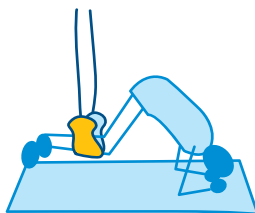
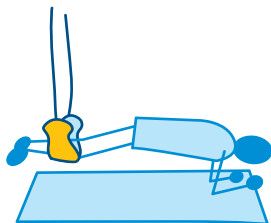
Det vil alltid lurt å avslutte treningen med rolige øvelser, tøyninger eller å lukke øynene litt for å koble ut en stresset hverdag.

Hvis man har tidligere skader eller har store plager er det lurt å kontakte helsepersonell, som f.eks fysioterapeut eller manuellterapeut. Disse har kompetanse på denne typen trening, og vil kunne gi deg instruksjon og tilpassede slyngeøvelser.

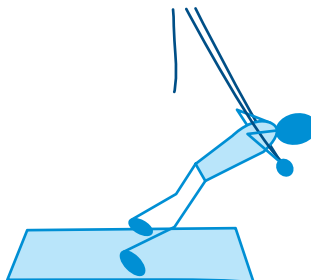
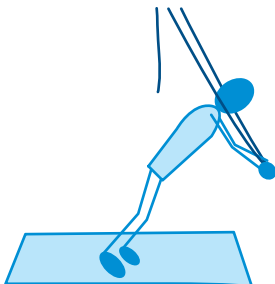
På vår hjemmeside www.ropes.no vil vi prøve å formidle hvem som driver med slynger nær deg. Du er også velkommen til å ta kontakt med oss direkte.

Øvelser

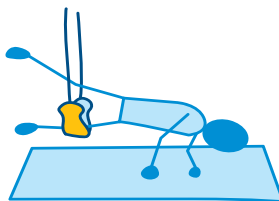
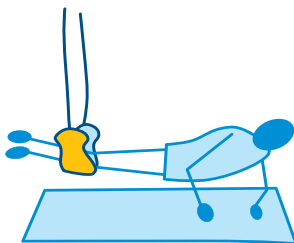
1.



2.



3.



Produkter

Disse produktene kan fåes hos autoriserte forhandlere, se vår oversikt og få mer informasjon på www.ropes.no eller ring til en av våre medarbeidere.



Stor slynge



Håndtak



Webtau



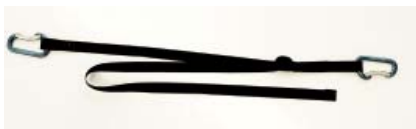
Strikker



Skråbrett



Splittslynge



Ekstraslynge



Balance pole



Mat



Sliding board



r.o.p.e.s

www.ropes.no

R.O.P.E.S AS
Merdevn. 12B
3676 Notodden
Norway

Ph.no. +47 90 12 60 07