



R.O.P.E.S passer for alle, for du kan justere øvelsene etter hva du klarer. Fra venstre: Cecille Finckenhagen, Hanne Borg Finkenhagen, Camilla Finckenhagen, Berthe A. Braaen og Olav Rafoss.

Heng i stroppen!

Madonna synger. Kvinner og menn tar push-ups med kroppen festet til slynger. Høstens nye treningsform, R.O.P.E.S, er bevegelse i tau.

mer og fester ekstrautstyr for å få full uttelling. Monteringen gir velkomne pauser i treningen, som kan bli så hard man vil. R.O.P.E.S tilpasses den enkeltes styrke og kondisjon. Balansen kommer etterhvert.

Styrketrening

Camilla Finckenhagen er masterstudent i idrettsfysioterapi ved Norges idrettshøgskole og landets første instruktør som setter slyngetrening i system med musikk. I sommer har hun spilt inn trenings-DVD, og hun starter R.O.P.E.S-grupper i lokalene til HosHanne i Rykkinnhallen.

– Menn liker denne treningen, fordi de får både styrketrening og dingser å sette sammen, sier manuellfysioterapeut Olav Rafoss. Han har utviklet grunntreningen med slynger i Norge og prøvd ut R.O.P.E.S på mannfolk i Horten.

Camilla Finckenhagen har testet ut R.O.P.E.S på kvinner i sommer – med høy humorfaktor – og brukt lang tid på å vel-

ge ut musikken. Konklusjonen er: Slyngetrening som fitness passer både for folk over 50 og for de yngste. Nybegynnere får tilbud om et introduksjonskurs på ti timer før de går over til vanlig fitness.

– R.O.P.E.S gjør det mulig å bruke kroppen i styrketrening slik som den brukes i hverdagen, sier Camilla Finckenhagen.

Utfordrer kroppen

– Fordelen med R.O.P.E.S er at du må stabilisere én del av kroppen mens du bruker en annen del. Dette ligner det bevegelsesmønsteret og utfordringene kroppen er utsatt for i hverdagen. Det gir derfor en bedre funksjonell styrke enn for eksempel trening i apparater på helsestudio, der bare noen muskler jobber mens resten av kroppen blir utfordret i liten grad. R.O.P.E.S er morsomt, fordi du lett kan se fremgang. Avstanden fra slyngen til gulvet og hvordan

Slik starter du

Søk råd dersom du er rundt 50 og har lyst til å begynne å trene

Ikke start opp på egen hånd. De fleste treningsstudioene har kvalifiserte folk som kan lære deg riktige øvelser og lage et program tilpasset deg

Start med et par ganger i uken og øk etter hvert

Treningen bør inneholde noe utholdenhetstrening og noe styrketrening

Det viktigste er å finne frem til en treningsform som er lystbetont

du står i forhold til opphengspunktet forteller deg om fremgangen fra time til time, sier hun.

Mer informasjon:
www.hoshanne.no,
www.ropes.no



Instruktør og fysioterapeut Camilla Finckenhagen har utarbeidet R.O.P.E.S, trening med slynger, som fitness i gruppe.

Gode muligheter for å trene opp golf-muskulaturen ved R.O.P.E.S, viser manuellterapeut og instruktør Olav Rafoss.



MANGE MULIGHETER FOR UTRENTE

Ønsker du å komme i bedre form og øke forbrenningen for å unngå diabetes, hjerte- og karsykdommer og overvekt, må du velge trening som gjør deg sveitt.

Svømming tåler de fleste. Sjekk svømmehallene i Oslo-området, priser og daglig temperatur før du finner bassenget for deg. www.svømming.no.

Bosu: trening på en halv ball, mykt underlag, litt som å gå i ulendt terreng. Skånsomt mot knær og hofter. Godt for ryggproblemer. Kan tilrettelegges for utrente, men også gi treningsutbytte og utfordringer for godt trente. www.bosu.com.

Spinning: er sykling. I spinningstimer på helsestudio kan du sykle på mange nivå og i eget tempo. Morsomt å trene sammen med venner. Lett å bli hekta. www.spinning.com.