



## Slyngetrening - snart for alle!



**Trening i slynger har lenge vært brukt til fysisk opptrening av pasienter. Resultatene kommer raskt og treningen er lystbetont.**

Tekst og foto: Lisa Agathe Winther

10. oktober 2007

Fysioterapeut Olav Raufoss syntes alle burde få kjennskap til denne effektive og morsomme treningsformen og gikk videre med ideen! - Jeg hadde lyst til å lage en artig gruppetrening som også menn ville like, det er jo mest damene som trener sammen i grupper. Treningen skulle samtidig være bygd på fysioterapiens prinsipper. Med det utgangspunktet kontaktet jeg fysioterapeut Hanne Borg Finckenhagen, forteller han.

Finckenhagen driver sitt eget treningsstudio "Hos Hanne", i Rykkinhallen i Bærum. Hun har vært tidlig ute med nye treningsformer, blant annet introduserte hun Bosu for det norske markedet i fjor. Hanne tente på ideen og datteren Camilla, som også er fysioterapeut, satte i gang med å lage R.O.P.E.S. for fitness. Bokstavene står for rapid and optimal physical exercise in slings.

Når samarbeidet var opprettet fikk Rafoss hjelp av Bergans til å utvikle slyngen til bruk for gruppetrening og egentrening. Resultatet ble svært bra og slyngene er solid nok til å huske på, selv for kraftige menn, hevdes det. Ved siden av "sitteslyngen" er det to stropper til å bruke for hendene.

### Trening for alt og alle

Drivende musikk, enkle øvelser og din egen vekt som hovedapparat er oppskriften. Treningen passer absolutt alle uansett nivå. Toppidrettsutøvere kan trene side om side med pasienter som trenger opptrening.

- Det geniale er at du hele tiden bærer din egen vekt og øvelsene er naturlige bevegelser du gjør i det daglige. Trening i slynger kan tilpasses alt og alle idrettsgrener.

Øvelsene krever stabilitet, koordinasjon og bevegelse, bare fantasien setter grenser for hva slyngene kan brukes til. - En viss teknikk må til, men det er ikke vanskeligere enn at du etter et par ganger har taket på det, forteller Camilla Finckenhagen. Undertegnede har fått utdelt en slynge for å bli med på oppvarmingen, og damen ved siden av kan forsikre meg om at dette kommer til å gå supert, hun står og tripper og gleder seg til å komme i gang.

En treningstime varer 50 minutter og da er du god og varm. - Alle muskelgrupper har fått noe å jobbe med og etter en dag eller to kan du bli overrasket over å være støl i muskler du ikke ante du hadde. Men slik er det med all ny trening, det går over etter noen ganger, forsikrer Camilla.

### Tren deg sprek og glad

Så er vi i gang! Fengende musikk, Camilla smiler, forklarer og tar knebøy, så opp på tærne. Alle i gruppen er konsentrerte, men smilet og latteren sitter løst! Så noen salsatrinn, det her er gøy! De fleste overdriver litt og blir korrigeret av Camilla, ikke nødvendig å slite seg ut på oppvarmingen! Gjengen på åtte henger bokstavelig talt i stroppene og er rød i toppen og litt andpusten, men ikke verre enn at de henger med. Dette er først og fremst styrketrening, men pulsen kommer også opp på et bra nivå.

Camilla har tro på at denne treningsformen kan spres til mange treningssentere. - Se på Bosu, i løpet av kort tid har svært mange over hele landet et tilbud om Bosutrening. Folk trenger nye måter å trene på og muligheter til variasjon, de fleste vil ha effektiv og lystbetont trening, mener hun. De aller fleste treningssentene har fysioterapeuter som kan lede timene. Det eneste man trenger er noe å henge slyngene i, bjelker i taket eller kroker går fint. Når timen er over hektes slyngene ned. Fem introduksjonskurskurs er allerede holdt og det satses på flere til høsten.

Slynger fås kjøpt via nettet ( <http://www.ropes.no/>) og koster kr 1995,- Tilleggsutstyr kan også kjøpes for spesielle øvelser. DVD med R.O.P.E.S.