

TRÄNINGSPROGRAM

FÖRBRÄNNING 70 minuter



Typ: Konditionsträning, förbränning och styrketräning

Intensitet: Medel 65-70% av maxpuls under hela passet

Maxpuls: Ex. 220 – ålder (herrar), 226 – ålder (kvinnor)

Tidsåtgång: 70 minuter

Att tänka på: Gå med upprätt hållning, upp med blicken och fram med bröstet. Viktigt att stavisättningen blir precis framför den bakre foten och att ni trycker ”igenom” staven så att den når ”botten” för att få full effekt! Håll en hög hastighet (gärna 7-8 km/h = nästan jogg) och kör styrkeövningarna i hög hastighet utan att tappa tekniken för att behålla puls genom hela passet.

När ni kör styrkeövningar, utnyttja stavens unika fjädrande funktion genom att pressa staven ner mot marken vid t.ex. benövningarna så kopplar ni in bålmskulaturen på ett effektivt sätt.

Uppvärmning 15 minuter

10 min. gång med stavar + 5 min. uppvärmningsövningar

Prova på att gå med olika tryck på stavarna så att du får uppleva skillnaden i arbetsbelastning.

Ex. gå 1 minut med lätt tryck, 1 minut med halva fjäderns tryck och 1 minut med fullt tryck.



Uppvärmning, övning 1

Rörlighetssekvens med stavar

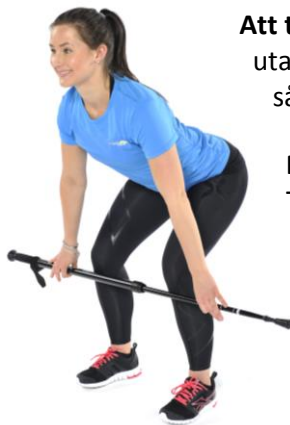
BungyPump Komplex 3

Utförande: Axelbredd mellan fötterna, staven hängande framför höfterna, lätt böjda knän. Fäll överkroppen framåt, böj på knälederna, för staven upp på raka armar och luta överkroppen sakta bakåt. Återgå till startposition.

Att tänka på: Stressa inte igenom övningen utan se till att ni verkligen tänjer ordentligt så långt ni kan.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Totalövning

Repetitioner: 10 ggr.



Uppvärmning, övning 2

Aktiv sidoböjning med stavar

BungyPump Warm-Up



Utförande: Axelbredd mellan fötterna, placera staven på raka armar ovan huvudet, luta överkroppen till sidorna växelvis i ett lugnt tempo.

Att tänka på: Stressa inte igenom övningen utan se till att ni verkligen tänjer ordentligt så långt till sidan ni kan.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Totalövning

Repetitioner: 10 ggr/sida.

Uppvärmning, övning 3

Stående rotation med stavar - golfrotationer

BungyPump Trunc Rotation



Utförande: Axelbredd mellan fötterna, lätt böjda knän, placera staven på axlar bakom nacke, luta överkroppen framåt, rotera överkroppen så långt ni kan till sidorna växelvis i ett lugnt tempo.

Att tänka på: Stressa inte igenom övningen utan se till att ni verkligen tänjer ordentligt så långt till sidan ni kan.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Totalövning

Repetitioner: 10 ggr/sida.

Intervall- och styrketräning 40 minuter

Intervaller:

4 minuters gång med BungyPump-stavar

2 minuters aktiv vila – styrkeövningar

Totalt 7 intervaller med 6 aktiva vilopausar.

För att öka belastningen på armar och bål så utnyttjar ni stavens fjädrande effekt genom att pressa ihop den och hålla den ihoptryckt under utförandet av övningen.

Aktiv vila, intervall 1-3. Ben, övning 1

Benböj/Squats – pushpress från bröst

BungyPump Squats Chest Push Press



Utförande: Stå med fötterna axelbrett och placera staven framför bröstet. Utför en benböj som bilden visar så att sätet hamnar i höjd med knäna, på vägen upp sträcks armarna upp mot taket. Återgå till startposition.



Att tänka på: Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte, ben, bål och axlar.

Repetitioner: 10-12 ggr.



Aktiv vila, intervall 1-3. Ben, övning 2

Korsande utfallssteg bakåt – stavar framför fötter

BungyPump Lunges 8



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, stavarna strax framför

fötterna, tryck stavarna ner mot backen. Kliv ett steg snett bakåt med ena benet. Återgå till startposition. Behåll trycket på stavarna under hela rörelsen.

Att tänka på: Ju längre steg bakåt/utåt ni tar desto större belastning.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte, ben och bål.

Repetitioner: 8-10 ggr/sida.



Aktiv vila 1-3. Bål, övning 3

Paddling med stavar

BungyPump



Utförande: Utgångsposition med böjda ben och staven på raka armar som bilden visar. För staven från sida till sida i en paddlande rörelse – tänk er en ”åtta”. Roterar med överkroppen i rörelsen.

Att tänka på: Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln under hela rörelsen.

Intensiteten ökar ni lätt genom att öka hastigheten i rörelsen utan att tappa god form.

Muskelgrupper som främst aktiveras:

Rygg, mage och balans.

Repetitioner: 8-10 ggr/sida.



Aktiv vila 4-6. Ben, övning 4

Utfallssteg rakt fram + bålrotation – raka armar framåt

BungyPump Lunges with Rotation



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, staven på raka armar framåt. Kliv fram ett steg med ena benet som bilden visar så att det ena knät nästan når i backen samtidigt som du vrider överkroppen över det ben som du går fram med. Återgå till startposition.



Att tänka på: Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte, ben, bål och axlar.

Repetitioner: 8-10 ggr/sida.

Aktiv vila 4-6. Axlar, övning 5

Axellyft + båresning med stavar

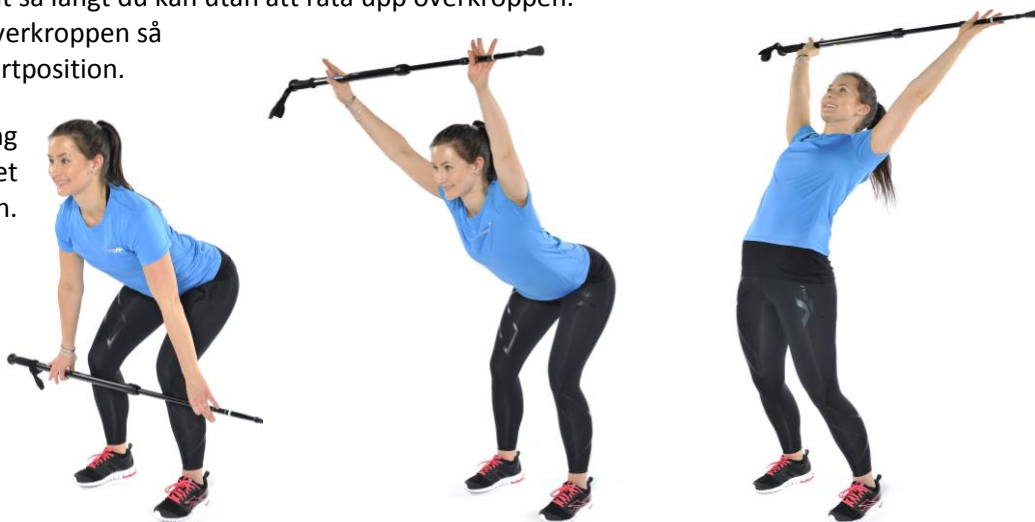
BungyPump Komplex Axel

Utförande: Stå axelbrett med fötterna och lätt böjda knän, fäll överkroppen framåt. Lyft staven med raka armar uppåt så långt du kan utan att räta upp överkroppen. Res därefter dig upp och böjer överkroppen så långt bakåt du kan. Återgå till startposition.

Att tänka på: Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln under hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Axlar och bål.

Repetitioner: 8-10 ggr.



Aktiv vila 4-6. Ben, övning 6

Utfallssteg rakt fram – dubbelt armsträck uppåt

BungyPump One Lunges 2



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, placera staven framför höfterna. Kliv fram ett steg med ena benet som bilden visar så att det ena knät nästan når backen, samtidigt som du lyfter staven med raka armar uppåt. Återgå till startposition.

Att tänka på: Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela övningen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte, ben, bål och axlar.

Repetitioner: 8-10 ggr/sida.



Nedvarvning/stretch 15 minuter

10 min. lätt gång med stavar + 5 min. stretchövningar

Stretch, övning 1

Vadmuskel

BungyPump Calf Stretch

Utförande: Placera båda stavarna framför fötterna. Flytta den ena foten bakåt. Skjut höften framåt till dess att ni känner att det stramar i vaden.

Att tänka på: Den bakre fotens häl ska hela tiden hållas i backen.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Vadmuskler

Repetitioner: 2 ggr/sida, 20-30 sek/rep.



Stretch, övning 2

Höftböjare/Framsida lår

BungyPump Hip & Tigh Stretch

Utförande: Placera båda stavarna framför fötterna. Flytta den ena foten bakåt. Skjut höften framåt samtidigt som ni sträcker överkroppen till dess ni känner att det stramar på framsidan av höften och låret.

Muskelgrupper som främst aktiveras:

Främre lårmuskel och höftböjare.

Repetitioner: 2 ggr/sida, 20-30 sek/rep.



Stretch, övning 3

Baksida lår

BungyPump Hamstring Stretch

Utförande: Placera båda stavarna framför fötterna. I gångstående skjuter ni höften bakåt samtidigt som ni lutar överkroppen framåt till dess att det spänner i lårets baksida.

Att tänka på: Det går lika bra med rakt ben eller med lätt böjd knäled, är en smaksak.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Baksida lår.

Repetitioner: 2 ggr/sida, 20-30 sek/rep.

