

BUNGYPUMP
of Sweden

KOM-I-GÅNG-PROGRAM

med 6-veckorsschema



Innehåll

1. Introduktion	3
1.2 Vad är BungyPump?	3
2. Träning.....	4
2.1 Olika träningsnivåer.....	4
2.2 Allmänna träningsråd.....	4
2.3 Förbättringar av fysisk aktivitet.....	5
2.4 Pulsträning.....	6
3. BungyPump 6-veckors träningsprogram	7
4. Träningsövningar	9
4.1 Uppvärmning och stretchning.....	9
4.2 Styrka.....	14
5. Helhetssyn på välbefinnande.....	18
5.1 Kostråd.....	18
5.2 Mental träning.....	19

1. Introduktion

1.2 Vad är BungyPump?

Träning med BungyPump – ett MULTIFUNKTIONELLT sätt att träna

Fitness | **Viktminskning** | **Rehabilitering** | **Styrketräning** | **Uthållighet** | **Hälsa**

Vid träning med BungyPump kombinerar man promenad tillsammans med styrke-, koordinations-, uthållighets- och stretchövningar. Träningen riktar sig till både över- och underkropp, vilket resulterar i att 90% av kroppens muskler aktiveras och ger upp till 77% ökad förbränning av kalorier jämfört med vanlig promenad. BungyPump är en träningsform för alla som vill förbättra sin kondition och bygga upp en starkare och mer flexibel kropp.

BungyPump är en av de mest framgångsrika fitnessprodukterna på den svenska marknaden idag. Den har visat sig vara mycket populär bland alla åldrar och nivåer, och har lyckats fånga intresset hos de som inte brukar träna regelbundet.

BungyPump träningsstav har lyckats ta bort jämförelsen med Nordic Walking och visat sig vara ett multifunktionell träningsredskap som är lämplig för mycket mer än att bara gå med. Det riktar sig till allas behov, vare sig det är rehabilitering, regelbunden motion, mer krävande fysisk aktivitet eller viktminskning, stavar-
na fungerar utmärkt att använda både utomhus och inomhus.

Träning med BungyPump är nyckeln till ett livslångt välmående



2. Träning

2.1 Olika träningsnivåer

När du tränar förbättrar du inte bara din kondition, du får också en bättre hållning och mer energi för din vardag. Det finns olika nivåer av träning beroende på vilken typ av aktivitet som utförs.

Daglig aktivitet – hit räknas allt man gör under en dag som till exempel städning, matlagning, handling och mycket mer.

Fysisk aktivitet – planerad fysisk aktivitet som till exempel en halvtimmes promenad per dag i högt tempo.

Träning – all planerad fysisk aktivitet i syfte att förbättra prestationsförmåga, condition och styrka som till exempel löpning, styrketräning, aerobics eller gympa.



2.2 Allmänna träningsråd

- Kunskap om träning ger dig verktyg och möjlighet att förbättra din hälsa.
- Alla kan träna oavsett ålder, styrka och kondition.
- Lägg till intervallträning och använd trappor och uppförsbackar för att förbättra din uthållighet, styrka och kondition.
- Vara ute i friska luften och var nära träd och natur i allmänhet. Allt detta frigör endorfiner i kroppen och skapar välbefinnande.
- Hitta en bra balans mellan träning, vila och diet. Vi är alla olika – hitta en balans som är rätt för just dig.
- Kom ihåg att ha roligt när du tränar.
- Njut av att vara utomhus.
- Allt eftersom våra vanor förbättras, förbättra även vår hälsa.
- Rådgör med till exempel en personlig tränare eller sjukgymnast, för att få en träningsrutin som passar för just dig och som rymmer dina behov och önskemål.

2.3 Förbättringar av fysisk aktivitet

- ◆ **HJÄRNAN** – påverkas. Vårt minne, inlärnings- och koncentrationsförmågan förbättras. Fri sättningen av signalsubstanser som dopamin och serotonin ökar vårt välbefinnande och vi blir mer stresståliga.
- ◆ **BLODTRYCKET** – stabiliseras vilket resulterar i att hjärta och blodkärl inte blir så ansträngda.
- ◆ **BLODSOCKRET** – sjunker till en mer hälsosam nivå.
- ◆ **HJÄRTAT** – pumpar mer effektivt. Det blir starkare och som i sin tur gör att vilopulsen sänks.
- ◆ **BLODKÄRLEN** – vidgas. Blodflödet till och från hjärta och muskler underlättas. Risken för blodproppar minskar.
- ◆ **IMMUNSYSTEMET** – förstärks redan vid måttlig träning.
- ◆ **ENERGIFÖRBRUKNINGEN** – ökar vilket resulterar i att den farliga bukfetman minskar.
- ◆ **BLODFETTÄRDENA** – förbättras.
- ◆ **MUSKULATUREN** – blir mer uthållig. Tar upp och använder glycol och fettsyror bättre vilket resulterar i att blodsockernivån stabiliseras.
- ◆ **STRESSHORMONERNA** – i blodet, som t.ex. adrenalin sjunker. Detta avlastar i sin tur hjärtat och förbättrar både sömnvanor och den övergripande välbefinnande.
- ◆ **KOORDINATIONEN** – förbättras, liksom balans och reaktionsförmåga. Risken för att ramla minskar.
- ◆ **DEN MAXIMALA SYREUPPTAGNINGSFÖRMÅGAN** – förbättras.
- ◆ **BENSTOMMEN** – stärks, precis som bindväv och brosk.



2.4 Pulsträning

En puls är det genomsnittliga antalet hjärtslag per minut, och ett hjärtslag är när hjärtat pumpar blod genom kroppen. För att beräkna din maxpuls, följ instruktionerna nedan.

Män – 220 minus din ålder.

Kvinnor – 226 minus din ålder.

Exempel (kvinnor): 226 – ålder 45 år = 181 maxpuls.



Varför är pulsträning så viktig?

Det är lämpligt att hålla reda på din maxpuls när du tränar eftersom den kan användas för att mäta om den träning du utför faktiskt är tillräcklig för att höja pulsen till en tillfredsställande nivå. Om du lär dig att förstå olika typer av hjärtfrekvenser och vad de innebär, kan du bättre förstå din kropp och förbättra din kondition och hälsa.

För att få reda på det allmänna hälsotillståndet i hjärta och kondition, kan man mäta sin vilopuls. Ju högre vilopulsen är, desto mer får hjärtat arbeta för att pumpa blod genom kroppen. Ju lägre din vilopuls är desto bättre är din kondition.

Nedan finns riktlinjer för rekommenderad puls för olika typer av träning.

50–60% av maxpuls = mycket lågintensiv träning

Uppvärmning eller promenad när man fortfarande kan prata normalt med varandra.

60–70% av maxpuls = lågintensiv träning

Din kondition förbättras samtidigt som din kropp använder fett som bränsle.

70–80% av maxpuls = medelintensiv träning

Uthålligheten förbättras, lungorna blir starkare och syreupptagningsförmågan blir bättre.

80–90% av maxpuls = högintensiv träning

Mycket ansträngande, syreupptagningsförmågan förbättras och nivån på mjölktsyraströskeln höjs.

Kombineras med lågintensiv träning.

90–100% av maxpuls = högintensiv elitnivåträning

Extremt ansträngande med höga mjölksyranivåer. Används vanligtvis av elitidrottare vid intervallträning.

3. BungyPump 6-veckors träningsprogram

Ett 6-veckors träningsprogram som kommer att förvandla vem som helst till en BungyPump-expert! Innan de 6 veckorna har gått kommer du att ha förbättrat din kondition och styrka, ökat din kaloriförbrukning och förbättrat ditt totala välmående. Efter att ha genomgått det här 6-veckors träningsprogrammet kommer du enkelt att kunna fortsätta träna 4–5 gånger i veckan med varierande tid och procent av maxpuls.

Vecka	Total min.	Uppv. min.	Promenad min.	Styrka min.	Stretch min.	Intervall dagar	Vila dagar
1	30	–	30	–	–	–	–
2	40	5	30	–	5	–	2
3	50	5	30	10	5	2	2
4	60	5	40	10	5	3	2
5	70–90	10	50–60	10–20	5	5	2
6	70–90	10	50–60	10–20	5	2	2

Intervallträning = Blanda mellan olika tekniker och variera tempot, växla till exempel mellan växelgång och dubbelstakning fem minuter vardera.

Här nedan, se exempel på tre olika gångtekniker:

Växelgång – den klassiska gångtekniken

Dubbelstakning – används oftast i uppförsbackar och vid löpning.

Pendelgång – det vill säga 4 steg med fötterna och endast 2 tag med armarna. Den här tekniken passar bra som en variation i träningen samt vid löpning där det kan vara svårt att hinna med ett armtag/steg.



Exempel på ett 6-veckors träningsprogram

Vecka 1

Bekanta dig med BungyPump träningsstavar och rätt teknik genom att ta dagliga promenader på 30 minuter med 50–60% av din maxpuls. Värm upp din kropp och bli van med BungyPump-stavarna under första veckan. Vila: 0 dagar.

Vecka 2

Ta vid tre tillfällen 40 minuterspromenader i tempo som gör att du kommer upp till 50–60% av din maxpuls och vid två tillfällen 40 minuterspromenader som gör att du kommer upp till 60–70% av din maxpuls. Din kropp börjar vänja sig vid de nya träningsrutinerna. Vila: 2 dagar.

Vecka 3

Öka antalet minuter för varje promenad och även hastigheten. Ta vid tre tillfällen 50-minuterspromenader som gör att du kommer upp till 60–70% av maxpuls och vid två tillfällen 50-minuterspromenader med intervallträning som gör att du kommer upp till 70–80% av din maxpuls. Din kropp börjar komma igång med fettförbränningen. Vila: 2 dagar.

Vecka 4

Öka antalet minuter för varje promenad ytterligare. Ta vid två tillfällen 60-minuterspromenader som gör att du kommer upp till 60–70% av din maxpuls och vid tre tillfällen 45-minuterspromenader med intervallträning som gör att du kommer upp till 70–80% av din maxpuls. Nu har din kropp kommit igång ordentligt med fettförbränningen. Vila: 2 dagar.

Vecka 5

Nu är du en erfaren användare av BungyPump. Öka antalet minuter på varje promenad och pressa dig själv ytterligare. Ta vid tre tillfällen 60-minuterspromenader med intervallträning som gör att du kommer upp till 70–80% av din maxpuls och vid två tillfällen 30-minuterspromenader med intervallträning som gör att du kommer upp till 80–90% av din maxpuls. Nu förbättras din kondition. Vila: 2 dagar.

Vecka 6

Sista veckan, nu promenerar och tränar du för fullt. Pressa dig själv maximalt. Ta vid två tillfällen 60-minuterspromenader som gör att du kommer upp till 70–80% av din maxpuls, vid två tillfällen 60-minuterspromenader med intervallträning som gör att du kommer upp till 80–90% av din maxpuls och vid ett tillfälle 30-minuterspromenad som gör att du kommer upp till 100% av din maxpuls. Nu ska du se tydliga resultat både i kaloriförbrukning och konditionsförbättring. Vila: 2 dagar.

Kom ihåg! För att nå sina vikt- och konditionsmål och framförallt må bra är det viktigt att även fortsättningsvis träna regelbundet med BungyPump. Det är viktigt att hitta en balans mellan kost, träning och vila.



Lycka till och tro på dig själv!

4. Träningsövningar

4.1 Uppvärmning och stretching

Övningar här nedan kan användas både till uppvärmning och stretching.

Armsvängningar

Håll en stav i varje hand ungefär mitt på. Pendla med armarna fram och tillbaka och lyft samtidigt ena benet upp till 90 graders vinkel, som om du marscherade, men stå kvar på samma plats. Pendla med motsatt arm och ben.

Utmaning: Fortsätt marschera på plats, men hoppa högre och lyft dina ben högre upp.



Nackstretch

Håll i båda stavar med raka armar låt de hänga ner. Sträck på ryggen och sänk ner axlarna. Luta huvudet åt höger och stretcha nacken. Upprepa på vänster sida.



Axelryckning

Håll i båda stavarna med båda händerna och låt armarna hänga ner. Sträck på ryggen och sänk ner axlarna. Lyft upp axlarna upp mot dina öron och släpp sedan ner de. Upprepa.



Överkroppsvidning

Håll i båda stavarna och placera de bakom dina axlar. Stå med båda fötterna vinklade framåt och sträva med axlarna bakåt. Använd stavarna för att hålla din överkropp rak medan du vrider överkroppen till höger. Upprepa sedan samma rörelse men till vänster.



Axelstretch

Stå med fötterna bredvid varandra och håll båda stavarna ovanför huvudet med händerna brett isär. Håll ryggen rak och rör armarna i en rörelse bakåt.



Halvmånstretch

Håll en stav med båda händerna brett isär ovanför huvudet med båda armarna lite böjda. Böj hela bålen i linje med kroppen till höger, men se till att hålla dina ben och höfter stilla. Upprepa rörelsen åt vänster håll.



Ryggstretch

Håll en stav med raka armar bakom dig. Ha framsidan av handen vänd mot din kropp. Pressa staven utåt och uppåt, känn stretchningen i bröst och armar. Variera med att ha dina händer vända från din kropp.



Tålyft

Sätt båda stavarna på golvet axelbrett framför dig, håll i stavarne. Stå med fötterna höftbrett isär. Lyft ena fotens häl så att du kommer upp på tå och sänk sedan ner hälen till golvet. Repetera samma rörelse med den andra foten. Variera med att komma upp på tå med båda fötterna samtidigt.



Stretch för baksida lår

Håll båda stavarna framför kroppen med lite böjda armar. Sträck fram ditt högra ben, placera hälen mot golvet och peka med tårna upp mot taket. Böj ditt vänstra knä och känn hur baksidan av det främre benet stretchas. Byt ben och repetera.



Stretch höftböjaren

Håll båda stavarna framför kroppen med lite böjda armar. Ta ett litet steg framåt med ena foten så att den kommer i linje med stavarna. Ta ett stort steg bakåt med det andra benet, böj det främre benet till ett utfall och känn hur du sträcker ut höftens framsida. Pressar du samtidigt ner hälen mot golvet stretchar du även vaden på det bakre benet. Byt ben och repetera.



4.2 Styrka

Tricepspress

Sträck ut armarna så att kroppen bildar ett "T" men med armarna lite böjda. Sträck på ryggen och sänk ner axlarna. Håll handflatorna på toppen av stavarnas handtag, pressa ner och håll emot när du släpper upp. Kom ihåg att det endast är armarna som ska röras.

Utmaning: Pressa ner, håll stavarna nedpressade under 5 sekunder och håll emot när du släpper upp.



Armpress

Stå med benen axelbrett och böj överkroppen framåt. Placera båda stavarna framför dig med armarna utsträckta framåt. Pressa ner båda stavarna och håll emot när du släpper upp. Tänk på att endast använda armmusklerna.

Utmaning: När du pressar ner stavarna, håll de nedpressade under 5 sekunder innan du sakta släpper.



Korsade ben

Håll båda stavarna framför din kropp med armarna bredare än axelbrett. Håll handflatorna på toppen av stavarnas handtag som stöd. Böj på benen och lyft upp den ena foten på motsatt knä. Stå och håll balansen. Byt ben och repetera.

Utmaning: Pressa ner båda stavarna medan du står i position. Prova även att böja benet du står på ytterligare samtidigt som du pressar ner stavarna.



Bröstpress

Håll en stav med händerna brett isär framför ditt bröst med lite böjda armar. Sträck på ryggen och sänk ner axlarna. Pressa ihop staven och håll emot när du sedan släpper.

Utmaning: Böj på benen samtidigt som du pressar ihop staven.



Armträning

Håll en stav med händerna brett isär ovanför huvudet med armarna i 90 graders vinkel. Sträck på ryggen och sänk ner axlarna. Pressa ihop staven och håll emot när du sedan släpper.

Utmaning: Böj på benen samtidigt som du pressar ihop staven.



Bakom din rygg

Håll en stav med händerna brett isär bakom nedre delen av ryggen. Sträck på ryggen och sänk ner axlarna. Pressa ihop staven och håll emot när du sedan släpper.

Utmaning: Böj på benen samtidigt som du pressar ihop staven.



Vertikal Press

Håll en stav med båda händerna och placer den vertikalt bakom ryggen. En hand placerad vid nedre delen av ryggen och den andra ovanför huvudet. Pressa ihop staven och håll emot när du sedan släpper. Byt plats på händerna och repetera.



5. Helhetssyn på välbefinnande

5.1 Kostråd

Det finns så många teorier om vad vi bör äta och inte äta. Alla dieter drar slutsatsen att vi alla är lika. Vi är alla unika och behöver en anpassad kost för just vår konstitution och livsstil. Men vi vet att vi måste få i oss av alla vitaminer och mineraler, kolhydrater, fetter och proteiner för att må bra. Men hur mycket av varje är helt individuellt. Du kan själv känna efter och bli medveten om vad just du mår bra av att äta.

Socker ger ex. en snabb energikick men det avtar väldigt snabbt, så försök att se på det hela mer långsiktigt. Om du äter mycket av frukt, grönsaker och nötter får du i dig det mesta du behöver men prova dig fram och notera vad du mår bra eller mindre bra av att äta. Kroppen är klok och kommunicerar med oss hela tiden. Det gäller bara att vi stannar upp och lyssnar!

Kolhydrater

Kolhydrater är ett samlingsnamn för socker, stärkelse och kostfibrer och ger energi både till musklernas arbete och hjärnans verksamhet. De finns i bröd, pasta, potatis, ris, frukt och grönsaker.

Fetter

Fett ger energi till våra muskler men hjälper också kroppen att ta upp livsnödvändiga vitaminer från maten. De finns i bl a mjölk, ost, grädde, oljor och charkuterier. Fett ger mest energi av alla ämnen och har en smörjande effekt för lederna i kroppen.

Proteiner

Protein ingår i kroppens alla celler och bygger upp och reparerar musklerna och bidrar till viss del till energiförsörjningen. Proteiner finns bl a i kött, fisk och skaldjur, ägg, mjölk och ost.

Vitaminer och mineraler

Vitaminer, mineraler och antioxidanter har viktiga uppgifter. Bl a ser de till att maten blir till energi och hjälper oss att hålla oss friska. Antioxidanter motverkar också för tidigt åldrande och hjälper oss att göra oss av med gifter och tungmetaller i våra kroppar. Vi får mest vitaminer från växtriket i form av frukter och grönsaker.



5.2 Mental träning

Att vara totalt närvarande i stunden, här och nu utan tanke på dåtid eller framtid. Att vara medveten med alla sinnen: syn, hörsel, lukt, smak, känsla. Att vara medveten om både kropp och själ och att låta tankarna komma och gå som de vill, utan att analysera dem, det är *mindfulness*. *I nuet finns lugnet!*

Att kunna vara i nuet är något vi måste träna på och det kan du göra precis när du vill.



Fokusera på sinnen

Rikta uppmärksamheten till din kropp och fokusera på dina sinnen; syn, lukt, smak och känsla. Du kan till exempel sätta dig framför ett tänd ljus med någon skön musik i bakgrunden och tittar på lågan samtidigt som du andas lugnt, känner lukten av ljuset och dricker en kopp te och bara försöker att vara i den stunden. Kommer tankarna, låt de komma, men släpp de så fort de kommer och rikta din uppmärksamhet på dina sinnen och ljuset igen. Den här träningen ger dig ett mentalt lugn så att du sedan kan ta itu med livet på ett lättare sätt.

Denna fokusering kan du också använda dig under promenader och träning i naturen. Titta på allt det vackra, lukta på naturen, känn vinden mot din kind och låt tankarna komma och gå som de vill. Fäst bara uppmärksamheten på dina sinnen igen. Andas lugnt och rytmiskt och låt dig bara vara här och nu.

För att kroppen ska fungera optimalt måste vi ge den rätt mjukvaror genom rätt tankar, föda, vätska, syre, rörelseprogram och mycket kärlek och omtanke! I gengäld får du ett rikare liv i hälsans tecken!

BUNGYPUMP *of Sweden*

Marinvägen 7, Bonässund Tel. 0660-585 89
info@bungypump.se ♦ info@sportspro.se