

BungyPump träningsstavar är hållbara och har hög kvalitet men skulle det bli några problem med fjädringen går den enkelt att byta ut.

Det går också att uppgradera dina stavar till ett högre motstånd genom att välja rätt Renoverings kit.

Renoveringssatser finns med **4 kg, 6 kg, 8 kg** och **10 kg** motstånd och finns att beställa hem via www.webbshop.bungypump.se

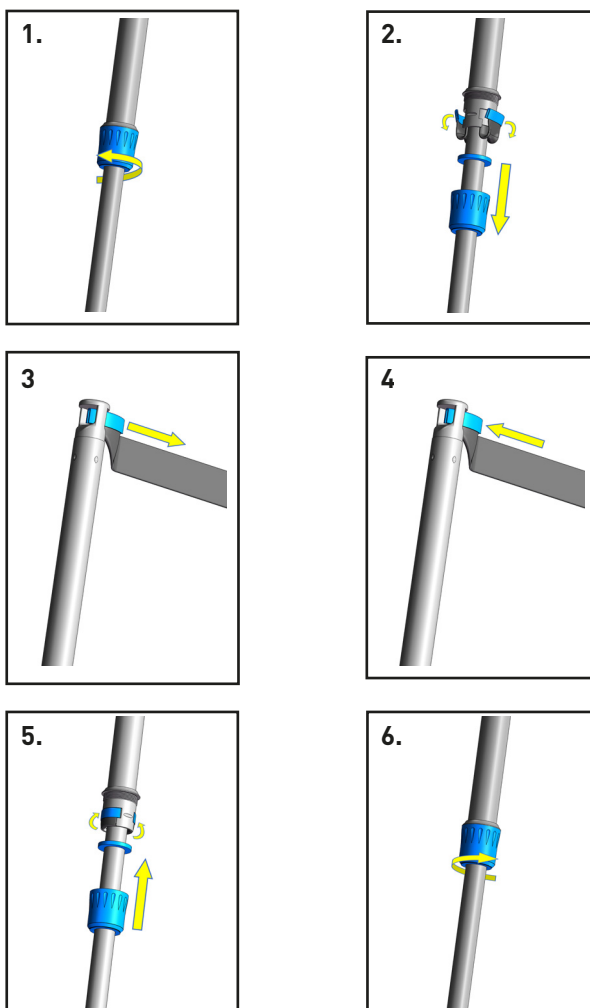
Sports Progress International AB
Marinvägen 7
891 78 Bonässund
Tel: 0660-58 589
Mail: info@bungypump.se

www.webbshop.bungypump.se

Renoveringsats

Instruktioner och tillbehör för
renovering av **BungyPump**
träningsstavar

BUNGYPUMP
of Sweden



Byte av fjädring

1. Skruva lös hylsan.
2. Ta isär staven.
3. Dra ut resåren och filtrering.
4. Sätt in först ny filtrering och sedan resår.
5. Sätt ihop staven. Låsblecken viks utåt och uppåt och passas in på avsedd plats i överröret.
6. Skruva fast hylsan och undvik vrida underröret.

BUNGYPUMP
of Sweden

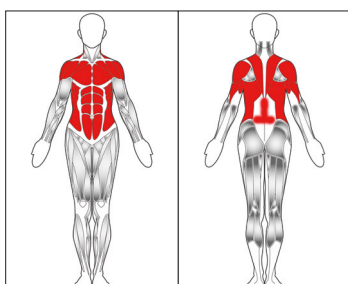
Får du inte ihop det så kan vi utföra reparation av stavar i vår auktoriserad verkstad, mer info på www.bungypump.se/kontakt

Den som väljer en aktiv livsstil får många positiva hälsoeffekter utöver god kondition med avseende på livskvalitet och livslängd. Fysisk aktivitet är ett mycket gott skydd för människan och den allra viktigaste friskhetsfaktorn.

Konditions- och styrketräning med **Bungy Pump fjädrande träningsstavar** är en belastningsform som främjar syreupptagningsförmågan i blodet, förbättrar andningsmuskulaturens uthållighet, stärker muskler, vävnader och skelett. På grund av att andningsmuskulaturen stärks så ventileras lungorna bättre och gör så att lungorna får ett större blodflöde.

När du utsätter din kropp för fysisk aktivitet som träning med **BungyPump**, svarar den med att stärka muskler, vävnader och skelett för att klara belastningen, dessutom stärks ledband, senor och ligament och man bibehåller, alternativt ökar i muskelmassa beroende på träningsform och tempo. Med den ökade styrkan och uthålligheten får du bättre kroppshållning och avlastar utsatta delar som ryggen. Och till råga på detta, de är riktigt roliga att träna med!

När man promenerar med **Bungy Pump stavarna** så stärks hjärtmuskeln, vilket i sin tur betyder att hjärtat orkar pumpa runt en större mängd syrerikt blod per sammandragning och behöver då inte slå lika fort som tidigare. Forskning visar att om man promenerar med gångstavar så uppnår man upp till 60% mer träningseffekt jämfört med en vanlig promenad. Samtidigt avlastas lederna främst fot-, knä-, och höftleder.



Rödmarkerade partier visar de muskler i överkroppen som aktiveras vid BungyPump Walking.

Den fjädrande effekten i **Bungy Pump träningsstavar** innebär att stavens nedslag mot marken blir mjukare och skonsammare för axlar och armbågar jämfört med traditionella gångstavar. Dessutom genom att trycka ifrån ordentligt och hålla emot stavarnas uppfjädrande rörelse under gången så

ökar muskelstyrka, uthållighet och stabilitet i flertalet muskelgrupper. Bungy Pump träning stimulerar speciellt överarmens muskulatur (Triceps), axlarnas muskulatur (Rotatorcuffen) & (Deltoideus), ryggens muskulatur (Latissimus), (Serratus), & (Rhomboides). Även lednära

stabiliserande muskler i ländryggen stärks. Också nackens stora muskler (Trapezius) och bröstkorgen med den stora bröstmuskeln (Pectoralis major) tränas effektivt genom träning med **Bungy Pump**. Man får även jobba aktivt under hela promenaden med magmuskulaturen då man ständigt jobbar mot stavens fjädrande effekt.

Jag vill särskilt rekommendera stavgång med **Bungy Pump** till de som har ryggproblem eftersom stavarna bland annat aktiverar lednära stabiliserande mage- och ryggmuskulatur som är viktig för en bra kroppshållning som i sin tur avlastar ryggkotorna. Kroppen påverkas även så att det bildas fler kapillärer (små blodkärl) i muskeln vilket i sin tur innebär att möjligheterna för utbyte av näring, avfallsprodukter och syre i kroppen förbättras. Det gör att den kan arbeta längre tid utan att bli trött. Enkelt uttryckt är kondition din kropps förmåga att ta upp syre och omvandla den till energi. Med **Bungy Pump stavar** som träningsredskap bygger du effektivt upp din kondition, styrka och uthållighet med ett ökat välbefinnande som resultat.

Min rekommendation som legitimerad sjukgymnast är att du varken behöver träna hårt eller länge med **Bungy Pump stavarna** för att förbättra din hälsa avsevärt. Däremot behöver du göra det regelbundet. Hellre dagliga kortare promenader än bara en långpromenad i veckan.

Allra bäst är att ta en **"Bungy Pump walking"** 30–60 min per dag- vid ett tillfälle eller uppdelat på två eller tre kortare pass. Promenad är den rörelseform som har störst potential att öka den fysiska aktiviteten i landet, så gör den ännu mer effektiv och gör som jag, träna med **Bungy Pump träningsstavar!**

Rovena Westberg
Leg. sjukgymnast.
Toppform Sjukgymnastik

