

# Barmarksträning med BungyPump stavar

**BungyPump träningsstavar framstår som ett bra träningsredskap för längdskidåkare under barmarkssäsongen. Dessa innovativa stavar är skräddarsydda för att stärka kondition och styrka, grundpelare inom längdsporten. Läs mer om stavarna och få förslag på utvecklande träningspass.**

Det som särskiljer BungyPumps stavar från traditionella skidstavar är det inbyggda motståndet. Du får ett extra motstånd på 4 till 10 kilo i varje stavtag, vilket gör träningen mer effektiv men på ett mer skonsamt sätt än med stumma stavar.



*Stavgång med BungyPump i backe*

Genom att använda dessa stavar aktiveras nästan hela kroppens muskulatur, från benen till armar, rygg och bål. Stavarna simulerar den omfattande fysiska ansträngning som krävs i längdskidåkning.

Dessutom bidrar den unika fjädrande effekten till att förbättra balansen och koordinationen, samtidigt som den skonsamma designen minimerar risken för skador genom att avlasta leder och ligament. Bungy Pump träningsstavar är inte stumma på det sätt som vanliga gå- eller skidstavar är.

För längdskidåkare innebär användningen av BungyPump en mångsidig träning som inte bara underhåller utan också förbättrar fysiska förmågor under sommarträningen. Det är en allsidig träning som effektivt kompletterar löpning, cykling och rullskidåkning.

## **Träningspass med BungyPump-stavar**

### **1. Öka effekt vid promenad**

Det rapporteras att kaloriförbrukningen vid promenader ökar med upp till 77% när man går med stavarna.

### **2. Springa trail med stavarna**

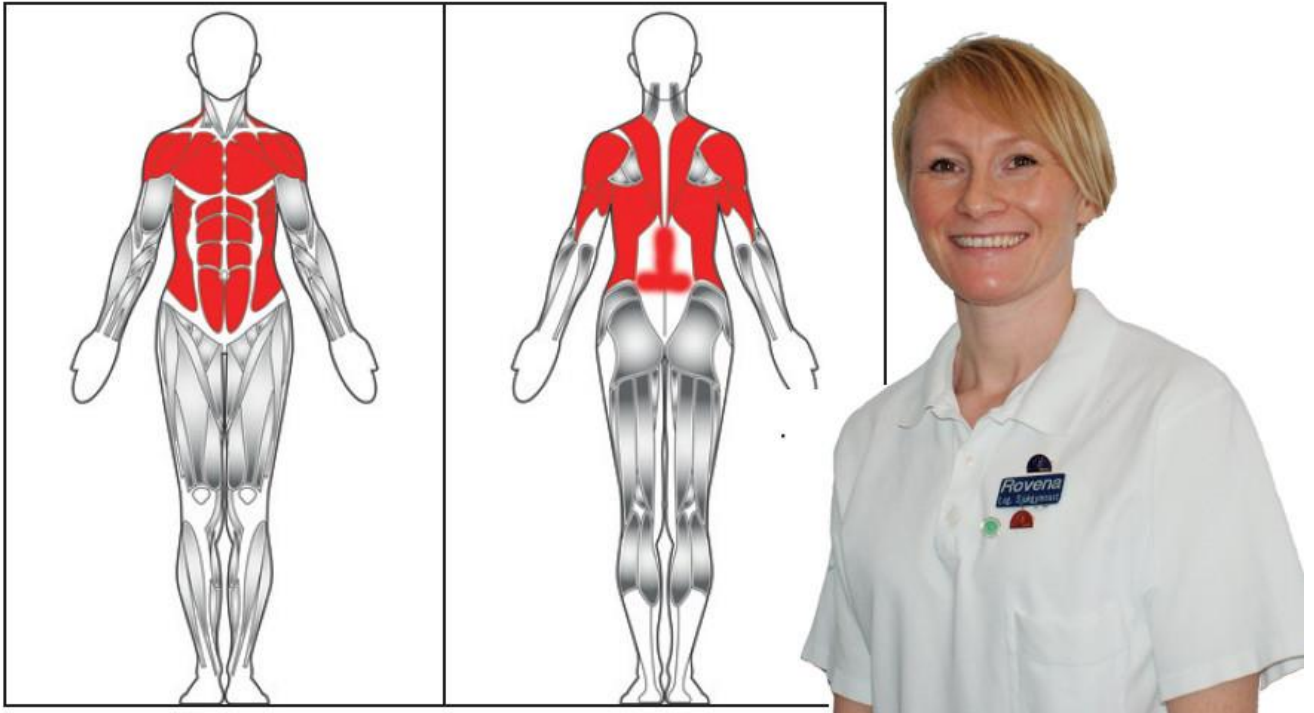
Ta med stavarna på traillopning och gå stavgång i uppforsbackarna. Ger bra träning för överkroppen.

### **3. Tuffa till backintervallerna**

Gör backintervallerna ännu tuffare genom att aktivera hela kroppen. Du kommer lätt upp i hög puls och tränar tröskel och VO2-max effektivt.

Längdåkare som gjort tuffa träningspass eller tävlingar och känner att kroppen är lite sliten kan nyttja BungyPumps för att "gå loss" lite stelhet och skynda på återhämtningen.

## **Musklerna som tränas**



Rovena Westberg är legitimerad sjukgymnast vid Toppform Sjukgymnastik. Hon förklarar att flertalet muskelgrupper aktiveras under rörelsen, både för att pressa ihop stavarna och för att bromsa den uppfjädrande kraften.

ÖVERARMENS MUSKULATUR - TRICEPS

AXLARNAS MUSKULATUR - ROTATORCUFFEN & DELTOIDEUS

RYGGENS MUSKULATUR - LATISSIMUS, SERRATUS, & RHOMBOIDEUS

LEDNÄRA STABILISERANDE MUSKLER I LÄNDRYGGEN

NACKENS STORA MUSKLER - TRAPEZIUS

DEN STORA BRÖSTMUSKELN - PECTORALIS MAJOR