

Tack för ditt köp!

Du har gjort en riktigt bra investering i din hälsa!

Ställ in rätt längd på stavarna: Vänd staven upp och ner, skruva lös underröret genom att vrida själva underröret motsols (håll mellanröret med ena handen och vrid underröret motsols med andra handen), när underröret blir löst, dra ut det för att justera längden.

Justera längden så att det känns bekvämt, ungefär i brösthöjd (bild A*) (inledningsvis kan det vara lämpligt att justera staven 5-10 cm lägre (bild B*) eftersom det då är enklare att lära sig rätt teknik).

Lås inställningen genom att hålla med ena handen i mellanröret och vrida med andra handen själva underröret (C*) medsols tills det tar stopp.



Kom igång med stavpendlingen som ska ske växelvis med fötterna (ta ett steg med höger fot samtidigt som du tar ett stavtag med vänster arm). Har man problem att komma in i växelgången med stavarna så kan man pendla med raka armar utan att pressa ner stavarna i backen tills man känner att höger arm aktiveras tillsammans med vänster fot.

Lär dig rätt teknik!

Tänk på att vara rak i ryggen, sänk ner axlarna, dra in magen och ha blicken rakt fram. Armens vinkel skall vara nästan rak. När du trycker ner staven ska du använda hela armen inte bara handleden. Det är axelleden som ska jobba inte armbågsleden. Staven ska luta snett bakåt (cirka 45 graders vinkel). Placera staven emellan fötterna (staven ska aldrig sättas ner i marken framför den främsta foten).



Pressa sedan ner staven, håll emot och ta ett steg så att din hand passerar sidan av kroppen (håll gärna tummen mot kroppen så känner du när handen passerar kroppen) påbörja sedan stavnedläggning, med tryck och steg med nästa arm och fot.



För att stavarna skall fungera bra var vänlig läs noga instruktionen!

OBS! Man skall aldrig vrida den pumpande delen, alltså man skall **aldrig vrida mellanröret** (det röret som pumpar in i övre delen).

Vrider man mellanröret



då kan fjädringen snurra runt aluminiumröret och stavarna blir tröga eller helt stumma.



TIPS: Kolla gärna våra instruktions video på www.bungypump.se och gilla vår Facebook BungyPump World där vi lägger ut nyheter och olika erbjudande!