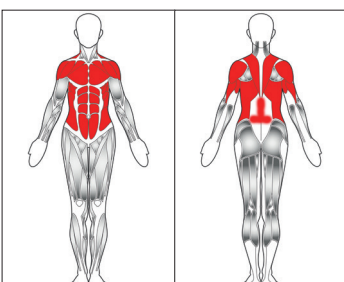


Den som väljer en aktiv livsstil får många positiva hälsoeffekter utöver god kondition med avseende på livskvalitet och livslängd. Fysisk aktivitet är ett mycket gott skydd för människan och den allra viktigaste friskhetsfaktorn.

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) & (Deltoides), ryggens muskulatur (Latissimus), (Serratus), & (Rhomboideus) Även lednära stabiliserande muskler i länd-

ryggen 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





Jämförelse av BungyPump träningsstavar med stumma gåstavar

Att träna Nordic Walking med stumma stavar eller att träna med **BungyPump** fjädrande träningsstavar är båda bra motionsformer. Som träningsredskap skiljer de sig åt då jag tycker **BungyPump-stavarna** är mer ett multifunktionellt träningsredskap som har ett större och bredare användningsområde jämfört med stumma stavar. Den stora skillnaden är den inbyggda fjädningen och motståndet på upp till 4 respektive 6 kilo. Den fjädrande effekten innebär att stavens nedslag blir mjukare och skonsammare för axlar och armbågar jämfört med stumma stavar.

BungyPumps fjädrande effekt ställer större krav på aktivitet av hållningsmuskler i bål/rygg jämfört med stumma stavar. Jag upplever även att kravet på stabiliserande muskulatur kring axlar blir större av fjädningen i staven något som är viktig för att förebygga axelbesvär.

De som har ryggsproblem kan också uppleva träning med **BungyPump** som ett bra alternativ under rehabiliteringen eftersom stavarna bland annat aktiverar djupstabiliserande mage- och ryggmuskulatur som är viktig för en bra kroppshållning och som i sin tur avlastar kotorna i ryggen. Dessutom ökar muskelstyrka och stabilitet i nacke, axlar och brösttrygg som också har stor betydelse för bättre kroppshållning.

Stavens fjädrande rörelse gör också att man måste jobba mer med balansen jämfört med stumma stavar, då man inte kan förlita sig på stavens stöd förrän den tar i botten vilket i sin tur ökar aktivitetsgraden på sätets och benens muskulatur samt aktiverar hållningsmuskulaturen.

Utöver man stavgympa har man klart fler övningsmöjligheter med **BungyPump-stavarna** då den fjädrande effekten ger motstånd under pumpning som ger möjlighet till koncentrisk/excentrisk träning. Det är just den fjädrande effekten som gör **BungyPump-stavarna** till ett multifunktionellt styrketränningsredskap.

Utnyttjas stavens fjädrande funktion genom att pressa ihop staven under övningarna, aktiveras stabiliserande bålmskulatur som är viktig för att förebygga ryggsvär.

Konditions- och styrketräning med **BungyPump träningsstavar** är en belastningsform som bidrar till att aktivera många muskelgrupper i hela kroppen. Forskning visar att gång med **BungyPump träningsstavar** ger en ökning av förbränningen på upp till **77%** jämfört med vanlig promenad medan gång med stumma stavar jämfört med vanlig promenad ökar förbränningen upp till **38%**.

Men som vid all träning måste man använda rätt teknik för att uppnå full effekt. Min rekommendation är att vända sig till en utbildad **BungyPump-instruktör** eller besöka www.bungypump.se för att se instruktionsfilm om produktens användning.

Promenad är den rörelseform som har störst potential att öka den fysiska aktiviteten i landet, så varför inte göra den mer effektiv och använda de multifunktionella träningsstavarna **BungyPump** som passar alla!

Rovena Westberg
Leg. sjukgymnast.
Toppform Sjukgymnastik

