

TRÄNINGSPROGRAM

KONDITION 45 minuter



Kondition – intensiv

Typ: Konditionsträning, förbränning och styrketräning

Intensitet: Hög 80-90% av maxpuls under intervallerna

Medel 65-70% av maxpuls under hela passet

Maxpuls: Ex. 220 – ålder (herrar), 226 – ålder (kvinnor)

Tidsåtgång: 45 minuter

Att tänka på: Gå med upprätt hållning, upp med blicken och fram med bröstet.

Viktigt att stavisättningen blir precis framför den bakre foten och att ni trycker ”igenom” staven så att den når ”botten” för att få full effekt! Håll en hög hastighet (gärna 7-8 km/h = nästan jogg) och kör styrkeövningarna i hög hastighet utan att tappa tekniken för att behålla puls genom hela passet.

När ni kör styrkeövningar, utnyttja stavens unika fjädrande funktion genom att pressa staven ner mot marken vid t.ex. benövningarna så kopplar ni in bålmskulaturen på ett effektivt sätt.

Uppvärmning 15 minuter

10 min. gång med stavar + 5 min. uppvärmningsövningar

Prova på att gå med olika tryck på stavarna så att du får uppleva skillnaden i arbetsbelastning.

Ex. gå 1 minut med lätt tryck, 1 minut med halva fjäderns tryck och 1 minut med fullt tryck.



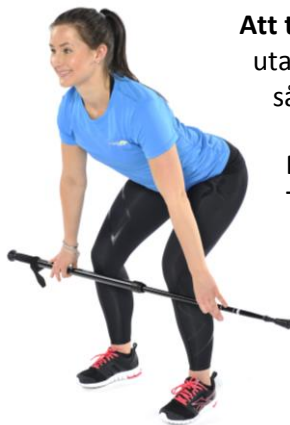
Uppvärmning, övning 1

Rörlighetssekvens med stavar

BungyPump Komplex 3



Utförande: Axelbredd mellan fötterna, staven hängande framför höfterna, lätt böjda knän. Fäll överkroppen framåt, böj på knälederna, för staven upp på raka armar och luta överkroppen sakta bakåt. Återgå till startposition.



Att tänka på: Stressa inte igenom övningen utan se till att ni verkligen tänjer ordentligt så långt ni kan.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Totalövning

Repetitioner: 10 ggr.



Uppvärmning, övning 2

Aktiv sidoböjning med stavar

BungyPump Warm-Up



Utförande: Axelbredd mellan fötterna, placera staven på raka armar ovan huvudet, luta överkroppen till sidorna växelvis i ett lugnt tempo.

Att tänka på: Stressa inte igenom övningen utan se till att ni verkligen tänjer ordentligt så långt till sidan ni kan.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Totalövning

Repetitioner: 10 ggr/sida.

Uppvärmning, övning 3

Stående rotation med stavar - golfrotationer

BungyPump Trunc Rotation



Utförande: Axelbredd mellan fötterna, lätt böjda knän, placera staven på axlar bakom nacke, luta överkroppen framåt, rotera överkroppen så långt ni kan till sidorna växelvis i ett lugnt tempo.

Att tänka på: Stressa inte igenom övningen utan se till att ni verkligen tänjer ordentligt så långt till sidan ni kan.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Totalövning

Repetitioner: 10 ggr/sida.

Intervall- och styrketräning 18 minuter

Intervaller:

60 sekunders intensiv gång/jogg med BungyPump-stavar

30 sekunders aktiv vila – styrkeövningar i vilan enligt program nedan

Totalt 12 intervaller med 12 aktiva vilopausar.

För att öka belastningen på armar och bål så utnyttjar ni stavens fjädrande effekt genom att pressa ihop den och hålla den ihoptryckt under utförandet av övningen.

Aktiv vila, intervall 1-3. Ben, övning 1

Benböj/Squats – pushpress bakom nacke

BungyPump Squats Push Press



Utförande: Stå med fötterna axelbrett och placera staven på axlarna bakom nacken. Utför en benböj som bilden visar så att sätet hamnar i höjd med knäna, på vägen upp sträcker du armarna upp mot taket. Återgå till startposition.

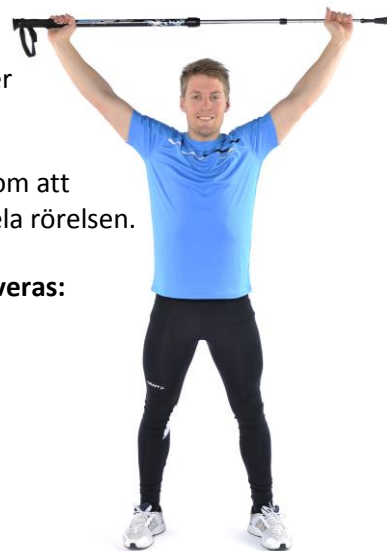
Att tänka på: Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela rörelsen.



Muskelgrupper som främst aktiveras:

Säte, ben, bål och axlar.

Repetitioner: 15 ggr.



Aktiv vila, intervall 4-6. Ben, övning 2

Utfallssteg rakt bakåt – dubbel armsträck uppåt

BungyPump Lunges 6



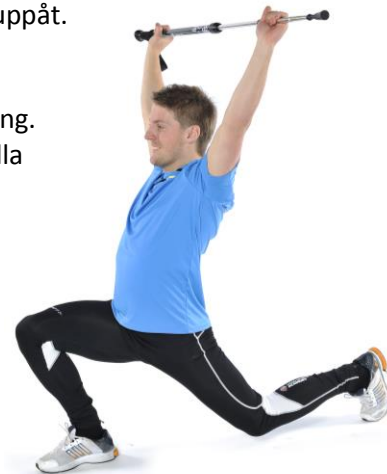
Utförande: Stå med staven på raka armar framför höft. Kliv ett steg bakåt med ena benet samtidigt som du med raka armar för staven uppåt. Återgå till startposition.

Att tänka på: Ju längre steg bakåt du tar desto större belastning. Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:

Säte, ben, bål och axlar.

Repetitioner: 8-10 ggr/sida.



Aktiv vila 7-9. Bål, övning 3

Bålllyft med stavar

BungyPump Polelift

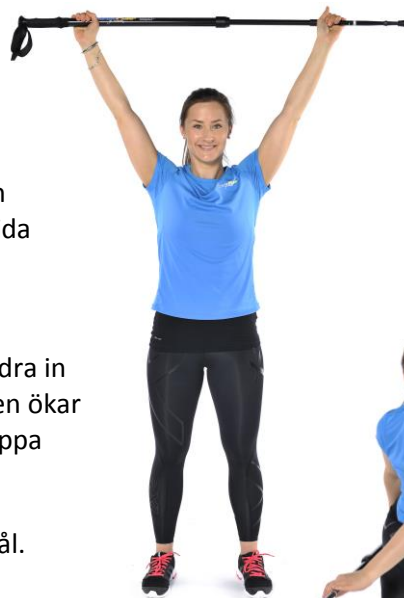


Utförande: Utgångsposition med böjda ben och staven på ena sidan benen som bilden visar. För staven från sida till sida genom att sträcka staven så långt uppåt ni kan innan ni tar ner den på andra sidan.

Att tänka på: Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln under hela rörelsen. Intensiteten ökar ni lätt genom att öka hastigheten i rörelsen utan att tappa god form.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Säte, ben och bål.

Repetitioner: 8-10 ggr/sida.



Aktiv vila 10-12. Ben, övning 4

Utfallssteg i sidled – dubbel armsträck uppåt

BungyPump Lunges 5



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, staven på raka armar framför höft. Kliv ett steg till sidan med ena foten samtidigt som du lyfter staven med raka armar uppåt. Återgå till startposition.

Att tänka på: Ju längre ut i sidan du går desto större belastning. Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:

Säte, ben, bål och axlar.

Repetitioner: 8-10 ggr/sida.



Nedvarvning/stretch 12 minuter

min. lätt gång med stavar + 7 min. stretchövningar

Stretch, övning 1

Vadmuskel

BungyPump Calf Stretch

Utförande: Placera båda stavarna framför fötterna. Flytta den ena foten bakåt. Skjut höften framåt till dess att ni känner att det stramar i vaden.

Att tänka på: Den bakre fotens häl ska hela tiden hållas i backen.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Vadmuskler

Repetitioner: 2 ggr/sida, 20-30 sek/rep.



Stretch, övning 2

Höftböjare/Framsida lår

BungyPump Hip & Tigh Stretch

Utförande: Placera båda stavarna framför fötterna. Flytta den ena foten bakåt. Skjut höften framåt samtidigt som ni sträcker överkroppen till dess ni känner att det stramar på framsidan av höften och låret.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Främre lårmuskel och höftböjare.

Repetitioner: 2 ggr/sida, 20-30 sek/rep.



Stretch, övning 3

Baksida lår

BungyPump Hamstring Stretch

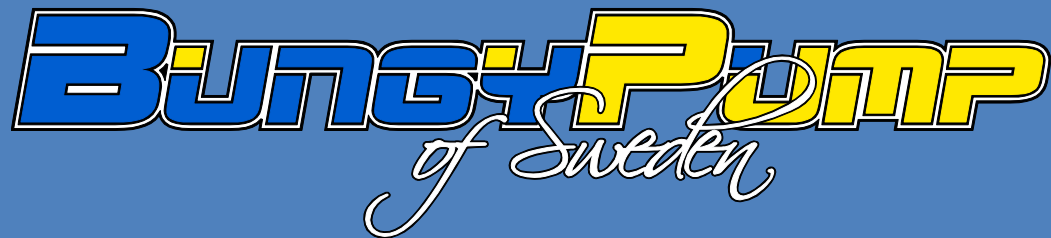
Utförande: Placera båda stavarna framför fötterna. I gångstående skjuter ni höften bakåt samtidigt som ni lutar överkroppen framåt till dess att det spänner i lårets baksida.

Att tänka på: Det går lika bra med rakt ben eller med lätt böjd knäled, är en smaksak.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Baksida lår.

Repetitioner: 2 ggr/sida, 20-30 sek/rep.





Sports Progress International AB, Strandgatan 7, 891 33 Örnsköldsvik

www.bungypump.se info@bungypump.se 0660-585 89