

The fitness sensation of Sweden!



Fitness | **Hubnutí** | **Rehabilitace** | **Silový Trénink** | **Vytrvalost**

... MULTIFUNKČNÍ způsob cvičení.



REVOLUČNÍ OUTDOOR TRÉNINK!

BungyPump jsou tréninkové „walking“ hole, s vestavěnou suspenzí, s odporem buď 4 kg nebo 6 kg. S každým krokem pomocí BungyPump hole, stisknete dolů odpor silou 4 kg nebo 6 kg.

Při chůzi tím zapojíte mnohem více svalů než při běžné „Nordic walking“ chůzi.

Tohoto efektu si rychle všimnete, protože Vaše tepová frekvence se oproti běžné chůzi zvýší a Vaše záda se začnou potit.

BungyPump je určen pro všechny, kteří chtějí zlepšit svou kondici a zároveň získat silné a pružné tělo.

Anti-shock design také odstraňuje tvrdé úder od nárazu holí do země.

To znamená, že lokty a ramena nejsou zatěžována, stejně jako s běžnými hůlkami a tlak na kolena a kyčle je také mnohem uvolněnější.

Pokud jste někdy trénovali na měkkém povrchu, bahně nebo mokrému písku, budete rozumět způsobu, jakým BungyPump funguje. Stejně tak jako při chůzi na bahně, tréninkové hole vyžadují, aby Vaše tělo produkovalo více pohybu.

BungyPump hole jsou uznávané všemi vrcholovými sportovci, běžci a chodci.



Doporučují je kvůli pozitivnímu vlivu chůze s BungyPump pro ty, co mají problémy s bolestmi zad, protože hole aktivují svalstvo zad a břicha, důležité pro správné držení těla, čímž odlehčí páteř.

Používáním BungyPump jak cvičební pomůcky si můžete upevnit kondici, a tím pádem se celkově cítit lépe.

(Rovena Westberg – fyzioterapeut)

BungyPump Number One

Tréninkové hole s vestavěnou suspenzí 4 kg odpor.



BungyPump Energy

Tréninkové hole s vestavěnou suspenzí 6 kg odpor.



BungyPump NENÍ Nordic Walking ...

Je důležité zdůraznit, že BungyPump není Nordic Walking. Vzhledem k tomu, že Nordická Chůze je dobře definovaná a dobře organizovaná aktivita, má tendenci požadovat určitou úroveň fyzické kondice a má navíc definované velmi přísné techniky.

BungyPump je venkovní fitness produkt pro všechny - je zaměřený na mnohem širší trh.

Jedinečné vestavěné odpružení nabízí širokou škálu zdravotních výhod a má široké spektrum koncových uživatelů.

Rady pro správné použití holí BungyPump:

Na začátku se doporučují pro cvičení kratší časové úseky. Pokud nejste zkušený, začněte s 15 až 20 minutovým tréninkem a postupně si přidávejte po pár minutách. Nedoporučuje se cvičit více než 4 až 5 krát do týdne, protože si tělo potřebuje od tohoto specifického pohybu odpočinout.

Více způsobů využití BungyPump:

Kromě použití při chůzi se dají BungyPump hole použít i na různé silové či strečinkové aktivity a jsou využitelné i při indoorových aktivitách. Hole BungyPump přinášejí různé možnosti cvičení pro celé tělo.

Pro další způsoby využití BungyPump holí si prohlédněte instruktážní videa na: www.bungypump.cz

BungyPump hole mohou být využívány na:

- ⌚ klasické cvičení
- ⌚ cvičení při redukci hmotnosti
- ⌚ při rehabilitaci
- ⌚ pro starší lidi na zlepšení celkové kondice
- ⌚ pro sportovce na doplnění jiných tréninkových aktivit
- ⌚ pro chodce a ty, co už využívají konvenční trekkingové hole

Jak správně nastavit BungyPump a začít cvičit.

1. spojte jednotlivé části hole, pokud to ještě není připraveno



nezasunujte spodní část více než značku

2. obraťte hůl do vertikální polohy a upravte její délku tak, aby Vám sahala do výšky mezi prsy a podpaží



v této poloze ji uzamknete tak, že budete držet střední část a otáčet spodní

3. pomocí zavíracího mechanismu si upravte podle potřeby i délku řemínku kolem ruky,



po úpravě mechanismus zaklapněte

4. zespodu vsuňte ruku do řemínku a pevně uchopte ručku hole



držte ji pohodlným způsobem

5. opatrně položte hole na zem rovnoběžně se zadní částí vašich nohou nebo bezprostředně za váš kotník a stiskněte hůl dolů



kráčejte nebo běžte v klasickém rytmu střídající vaši levou ruku a pravou nohu s pravou rukou a levou nohou

snažte se mít narovnaná záda, ramena tlačte dolů, stažené břicho a dívejte se přímo dopředu
vždy dbejte na to, abyste měli ruce mírně pokrčené a hole směřovaly mírně šikmo dozadu

Délka: 115 -155 cm, nastavitelná

Úchyt: ergonomický s řemínkem na ruku

Násady hole - materiál: vrchní část ABS Copolymer, spodní část: hliník; hrot: wolframová slitina, násadka na hrot: přírodní guma

Rady:

BungyPump tréninkové hole můžete používat v létě i v zimě, ale pokud je zrovna nepoužíváte, je dobré je skladovat uvnitř, při teplotě nad nulou. Prodlouží se tak jejich životnost. Nejsou odolné vůči ponořování do vody ani do písku.

Součástí holí jsou i tyto části:

Wolframový hrot - pro použití na chodnících v přírodě nebo na zledovatělém povrchu

Gumová násadka - vhodná pro městské povrchy jako např.. asfalt či beton

Košíček - zábrana proti zaboření hrotu - doporučuje se při chůzi po měkkých a sypkých površích

Doplňky:

opasek na lahvičku s reflexním proužkem

má dvě samostatné, zipem uzavíratelné sáčky po stranách láhve na vodu, kde si můžete uschovat drobné předměty - klíče, doklady, mobilní telefon a pod.

samožřejmostí je nastavitelný obvod opasku z kvalitních materiálů

Tento a další doplňky si můžete zakoupit přes náš web: www.bungypump.cz



BungyPump je Švédský vynález, vyráběný ve Švédsku.