

BungyPump - tréninkové hole

Revoluční cvičební pomůcka se zabudovaným systémem odporu 4 nebo 6 kg.

BungyPump je jeden z neúspěšnějších fitness produktů na skandinávském trhu, určený pro multifunkční trénink. Za poslední dva roky se prodalo 100 tisíc párů těchto holeí.

Dokázal si získat všechny věkové skupiny, ale zejména lidí, kteří obvykle necvičí pravidelně. BungyPump se podařilo prolomit tradiční hranici na trhu s fitness prvky, protože splňuje nároky širokého spektra potřeb, od rehabilitace, přes klasické cvičení, náročnější fyzický trénink až po programy na snížení hmotnosti. V krátkosti vše, co přispívá k tomu, abychom se cítili lépe.

BungyPump:

- jsou přístupné každému bez omezení věku, pohlaví a kondice
- díky nastavitelné délce je mohou používat všichni členové domácnosti
- jsou vhodné pro kondiční i silový trénink
- šetří klouby - ramena a lokty, jsou ohleduplné k lidskému tělu
- poskytují zábavné a efektivní cvičení za dobrou cenu
- spálíte až 77% více spálených kalorií v porovnání s běžnou rychlou chůzí
- což zajistí rychlý úbytek hmotnosti u těch, co to potřebují
- během chůze, se zapojuje až 90% svalů na těle do pohybu, což výrazně zlepšuje celkovou kondici, napomáhá k upevnění zdraví a lepšímu pocitu
- používají je fyzioterapeuti a zdravotničtí odborníci při rehabilitaci
- mají pozitivní vliv na řešení problémů s bolestmi zad; protože hole aktivizují svalstvo zad a břicha, důležité pro správné držení těla, čímž odlehčí páteř
- používají se u programů na redukci hmotnosti zdravou formou

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

BungyPump tréninkové hole můžete používat v létě i v zimě, dá se s nimi cvičit i v interiéru.

Existují dva modely: **BungyPump Number One**

- 4 kg odpor pro zájemce o každodenní cvičení

BungyPump Energy

- 6 kg odpor pro aktivní lidi, kteří požadují více

- připravuje se další model, se zabudovaným odporem 8 kg + "slim" verze s menším odporem: 3,5 kg (léto 2013)

Hole jsou vyrobeny z kvalitních materiálů. Mají wolframový hrot pro použití na chodnících, v přírodě nebo na zledovatělém povrchu, pro městské povrchy jako např.. asfalt či beton je vhodná gumová násadka. K hůlkám je dodáván i plastový košíček = zábrana proti zabáraní hrotu do sypkých povrchů - při chůzi po písku resp. v lese. K BungyPump existují i doplňky jako např. pásek na láhev s reflexním proužkem nebo taška na jejich přenášení.

Doplňky si můžete zakoupit přes náš web: www.bungypump.cz

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 strečinková aktivity a jsou využitelné i při indoorových aktivitách. Hole BungyPump přinášejí různé možnosti cvičení pro celé tělo. S BungyPump mají ve Švédsku dobrou zkušenost a dále jejich doporučují přední osobnosti ze světa sportu a propagátoři zdravého životního stylu. Patří mezi ně např. lyžaři, kterým BungyPump vhodně doplňuje tréninkový program www.bungypump.cz a www.bungypump.com

Jak správně nastavit BungyPump a začít cvičit.

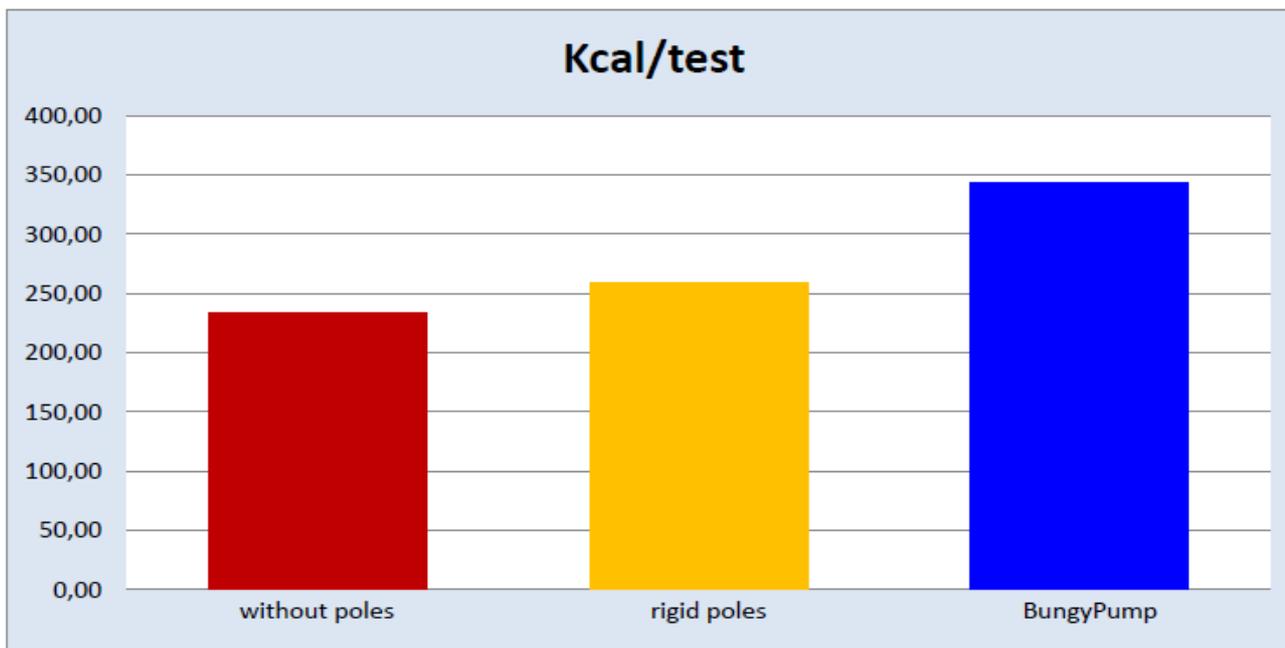
- 1. spojte jednotlivé části hole, pokud to ještě není připraveno
nezasunujte spodní část více než značku**
- 2. obraťte hůl do vertikální polohy a upravte její délku tak, aby Vám sahala do výšky
mezi prsy a podpaží
v této poloze ji uzamknete tak, že budete držet střední část a otáčet spodní**
- 3. pomocí 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 pod úhlem, 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.

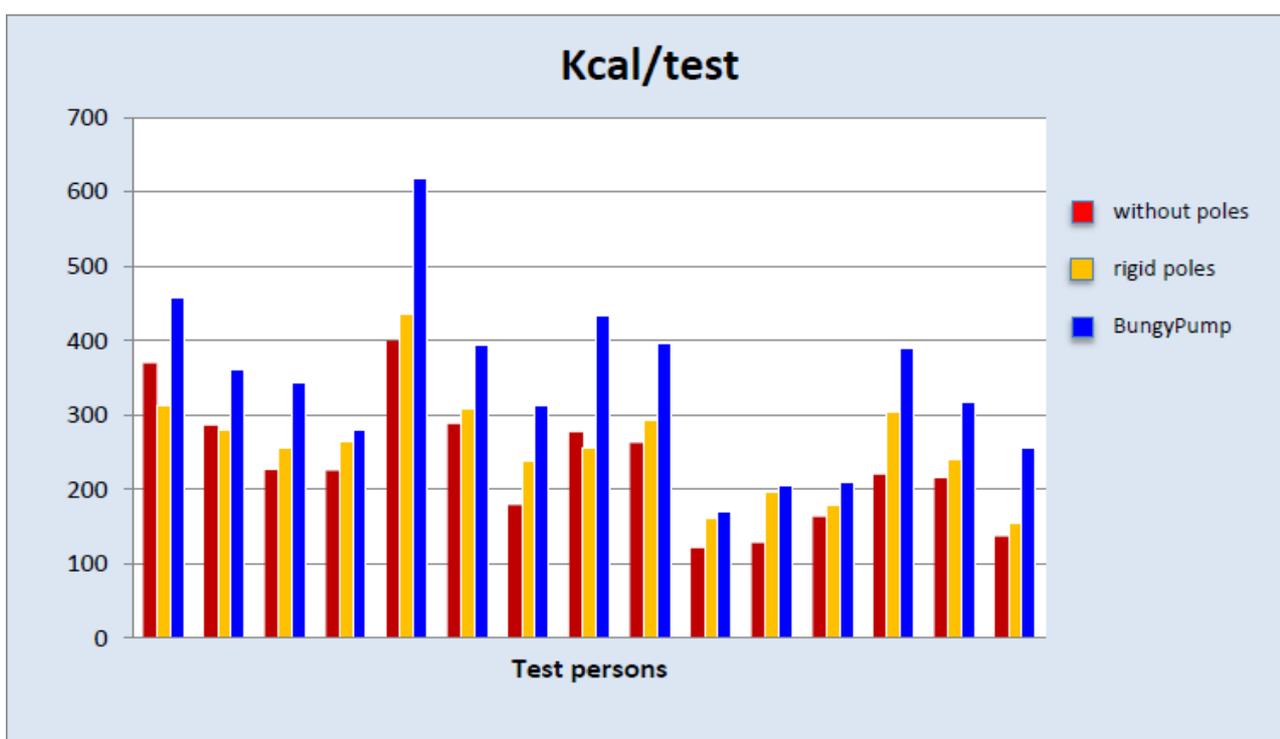
Pozitivní výsledky dopadů používání BungyPump prokázala i studie zrealizovaná ve Švédsku ve spolupráci výrobce **BungyPump of Sweden and MODO SPORTS ACADEMY**.

Cílem studie bylo porovnat účinky chůze s BungyPump, s běžnou chůzí bez holí a s chůzí s holemi určenými na "nordic walking", bez zabudovaného odporu. Porovnávalo se množství spálených kalorií. Výsledek testu, 30-minutové chůze rychlostí 6,5 km / hod se stoupáním 1-3 stupně s BungyPump prokázal výrazně vyšší spalování kalorií až od 77%, s průměrným zvýšením o 48% ve srovnání s běžnou chůzí bez holí a o 32% v srovnání s chůzí s holemi určenými na "nordic walking".

Graf č.1 - Průměrná spotřeba kalorií (kcal) během 30-minutové chůze rychlostí 6,5 km / hod se stoupáním 1-3 stupně:



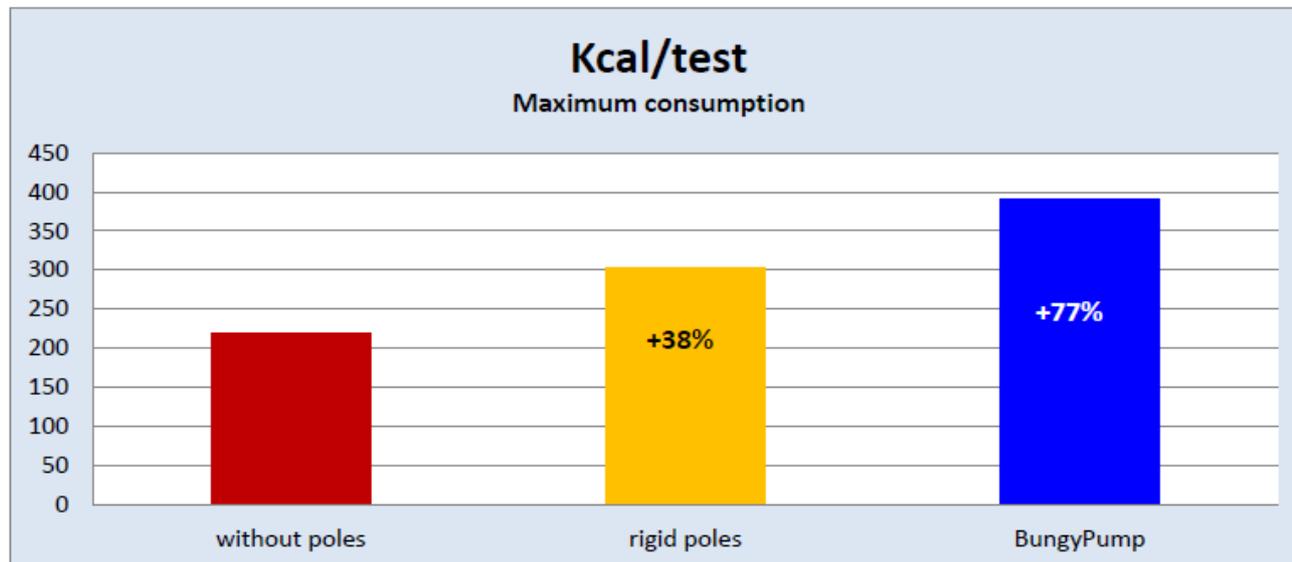
Graf č.2 – Přehled spalování kalorií vybraných osob zúčastněných na testu, během 30-minutové chůze rychlostí 6,5 km / hod se stoupáním 1-3 stupně:



Průměrná spotřeba kalorií při chůzi bez holí byla 233 kcal, s běžnými holemi určenými na "nordic walking" 259 kcal a s holemi BungyPump 343 kcal.

Všechny testované osoby prokázali vyšší spotřebu kalorií při chůzi s BungyPump ve srovnání s běžnou chůzí bez holí, resp. s chůzí s běžnými holemi určenými pro "nordic walking".

Graf č.3 – **Maximální spotřeba kalorií (kcal) během 30-minutové chůze rychlostí 6,5 km / hod se stoupáním 1-3 stupně:**



Nárůst spotřeby kalorií při chůzi s holemi BungyPump se zvýšila až o 77% ve srovnání s chůzí bez holí, což znamenalo spálení 390 kcal. Chůze s běžnými holemi určenými na "nordic walking" přinesla spotřebu kalorií o 38% vyšší ve srovnání s běžnou chůzí bez holí a spotřebu kalorií ve výši 304 kcal, přičemž běžná chůze měla pouze spotřebu 220 kcal.

Měření bylo provedeno v institutu MODO SPORTS ACADEMY, Örnsköldsvik

E-mail: info@modosportsacademy.com **Home page:** modosportsacademy.com

Odpovědné osoby: Magnus Håkansson Joakim Bäckström Jörgen Wikner Elena Dahlen - Certified Physiotherapist Fitness Coach Masseur / Lab. Test Supervisor / Lab.

Závěr

Používání tréninkových holí BungyPump přineslo prokazatelně vyšší míru spálených kalorií, co dělá chůzi s BungyPump efektivnějším cvičením jako běžnou chůzi, nebo chůzi s běžnými holemi určenými na "nordic walking".

K dosažení stejného počtu spálených kalorií jako při 60 minutách cvičení s holemi BungyPump by chůze s běžnými holemi určenými na "nordic walking" musela trvat 80 minut, délka běžné chůze bez holí, až 90 minut.

Nutno podotknout, že k dosažení optimálního množství spálených kalorií je třeba dodržovat správnou techniku chůze s BungyPump dle manuálu.