

EINBLICK IN DIE BUNGYPUMP WELT



BungyPump ist ein einzigartiges Allround-Trainingsgerät, mit dem das Training Spass macht & effektiver wird.

Alle Stöcke verfügen über einen eingebauten Widerstand. Mit BungyPump Stöcken bekommst du viel mehr aus deinem Training als durch einfaches Gehen: einen stärkeren Körper, einen erhöhten Kalorienverbrauch & eine bessere Fitness.

- Bis zu 77 Prozent mehr Kalorienverbrennung im Vergleich zu normalem Gehen
- Beim BungyPump Walking werden 90% der Körpermuskulatur aktiviert
- Trainiert Fitness & Kraft zugleich
- Verstellbare Länge, passend für die ganze Familie
- Kann von jedem genutzt werden – unabhängig von Alter, Fitness & Geschlecht
- Weich & sanft zu Schultern & Ellbogen
- Von medizinischen Experten gelobt & oft in der Rehabilitation eingesetzt
- Passt für jeden, vom täglichen Trainierenden bis zum Spitzensportler

MEDIZINISCHE EXPERTE ÜBER BUNGYPUMP

«Das Gehen mit BungyPump möchte ich besonders Menschen mit Rückenproblemen empfehlen, da die Stöcke die Bauch- & Rückenmuskulatur aktivieren & trainieren, welche besonders wichtig für eine gute Körperhaltung sind. Eine gute Körperhaltung wiederum entlastet die Rückenwirbel. Mit BungyPump-Stöcken als Trainingsgerät kannst du deine Fitness, Kraft & Ausdauer effektiv verbessern & dich dadurch besser fühlen.»

Vergleich zwischen BungyPump-Stöcken & starren Stöcken

„Das Gehen mit BungyPump-Stöcken & die Nutzung des Widerstandseffekts erfordert im Vergleich zu herkömmlichen Nordic-Walking-Stöcken eine höhere Aktivität der Haltungsmuskulatur im Rumpf & Rücken. Die federnde Bewegung der BungyPump-Stöcke zwingt einen zu mehr Arbeit, Gleichgewicht & Koordination. Im Vergleich zu starren Stöcken kann man sich nicht auf die Unterstützung durch die Stöcke verlassen, solange bis diese vollumfänglich den Boden erreichen. Dies erhöht die Aktivität an Gesäß-, Bein- sowie der Haltungsmuskulatur. Es ist der Widerstand in jedem Stock, der die BungyPump-Stöcke zu einem multifunktionalen Krafttrainingsgerät macht.»

Rovena Westberg

Registrierter Physiotherapeut, Toppform Physiotherapiezentrum

PRÜFBERICHT IN ZUSAMMENARBEIT MIT MODO SPORTS ACADEMY

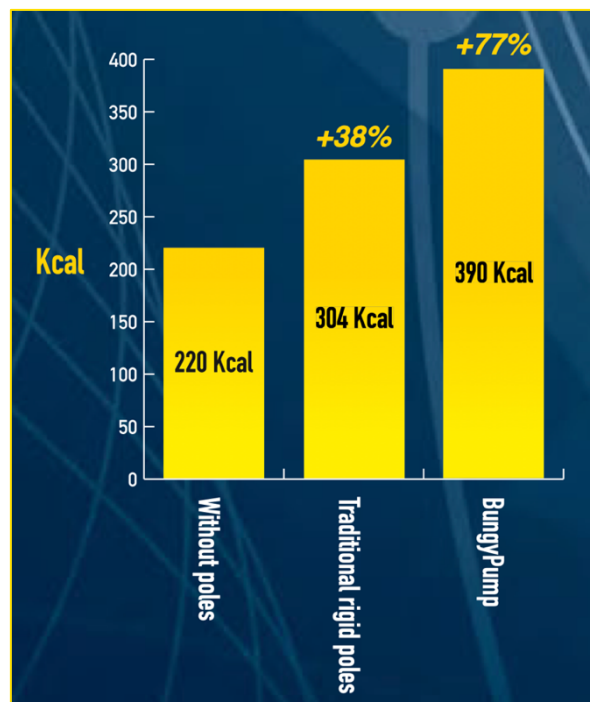
Zweck dieser Studie war es, die Wirkung des Gehens mit BungyPump-Trainingsstöcken mit dem normalen Gehen & Gehen mit herkömmlichen starren Stöcken zu vergleichen.

Die Testgruppe bestand aus 15 Personen, Männer & Frauen im Alter zwischen 21 & 57 Jahren. Bei drei verschiedenen Gelegenheiten mussten die Probanden 30 Minuten auf einem Laufband mit 6,5 km/h & 1-3 Grad Neigung laufen:

1. Gehen ohne Stöcke
2. Gehen mit traditionellen starren Stöcken
3. Gehen mit BungyPump-Trainingsstöcken

Die Testergebnisse zeigten, dass das Gehen mit BungyPump-Trainingsstöcken den **Kalorienverbrauch um bis zu 77% erhöhte im Vergleich zu normalem Gehen**,

was einem Verbrauch von 390 kcal entspricht. Das Gehen mit traditionellen starren Stöcken führte zu einer Erhöhung des Kalorienverbrauchs um bis zu



38% im Vergleich zum normalen Gehen, was einem Verbrauch von 304 kcal entspricht, während das normale Gehen ohne Stöcke einen Verbrauch ergab bis zu 220 kcal.

Fazit: Das Gehen mit BungyPump-Trainingsstöcken ist zeiteffektiver als das normale Gehen & das Gehen mit herkömmlichen Stöcken. Um den gleichen Kalorienverbrauch von 60 Minuten mit BungyPump zu erreichen, wären etwa 90 Minuten normales Gehen erforderlich. Um den gleichen Kalorienverbrauch zu erreichen, würde das Gehen mit starren Stöcken ca. 80 Minuten benötigen.

BUNGYPUMP-STÖCKE - FÜR JEDEN GEEIGNET

Wanderer

Viele Menschen geniessen das Gehen als einfache & entspannende Art der Bewegung. Als Ergänzung dazu ist BungyPump sehr beliebt geworden, da die eingebaute Federung jeden Stoss auf den Oberkörper eliminiert & so zu einer sehr natürlichen Verlängerung der Gehbewegung wird & gleichzeitig ein wesentlich effektiveres Training bietet.



Regelmässige Trainer

Das grösste Marktsegment gehört den Menschen jeden Alters & aus allen Gesellschaftsschichten, die generell an einer Art regelmässiger Fitnessaktivität interessiert & aktiv sind. Die Vorteile der verstärkten Aktivierung der Oberkörpermuskelgruppen beim Gehen sprechen alle an, die an einfacher, regelmässiger Bewegung interessiert sind.



Übergewichtige Menschen

Die Vorteile von BungyPump wurden auch von jenen erkannt, die abnehmen möchten. Die erhöhte Kalorienverbrennung gegenüber beispielsweise Nordic Walking hat zu grossem Interesse in diesem Bereich geführt.



Rehabilitation

Eine der einzigartigen Eigenschaften von BungyPump sind die gut dokumentierten Vorteile, die denjenigen angeboten werden, die an Rehabilitationsprogrammen beteiligt sind. Die eingebaute Federung ermöglicht ein sanftes Training & aktiviert gleichzeitig eine Vielzahl von



Muskelgruppen im Rücken & Oberkörper. BungyPump wird von Physiotherapeuten & anderen medizinischen Spezialisten empfohlen & verwendet.

Potenziell Trainierende

BungyPump spricht nicht nur diejenigen an, die sich regelmässig körperlich betätigen, sondern hat sich auch für diejenigen als sehr attraktiv erwiesen, die das Bedürfnis verspüren, sich zu bewegen, aber nicht motiviert sind, in ein Fitnessstudio zu gehen oder Schwierigkeiten haben, ein Fitnessprogramm zu beginnen. BungyPump Walking wird als «Spass» angesehen & bietet effektive Bewegung zu geringen Kosten in relativ kurzer Zeit. Als solches motiviert BungyPump leicht eine Bevölkerungsgruppe, die an traditionellen Übungs- & Trainingstechniken wenig Interesse haben.



Ältere Menschen

Die sanfte Bewegung, die das eingebaute Federungssystem bietet, ist sehr attraktiv für ältere Menschen, die sich regelmässig körperlich betätigen möchten. Die Tatsache, dass beim Gehen verschiedenste Muskelgruppen im Rücken & Oberkörper aktiviert werden, bietet eine sehr effektive Möglichkeit, ein gewisses Mass an Fitness & Wohlbefinden zu erhalten.



Arbeits-/Gesundheitspflege

BungyPump ist bei Personalabteilungen von Unternehmen, Sportverbänden & anderen Organisationen sehr beliebt, da sie sich der Bedeutung von Gesundheit & regelmässiger Bewegung für das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter & Mitglieder immer mehr bewusst werden. Kostenlose Schulungsveranstaltungen sind sehr beliebt & haben dazu beigetragen, das Profil von BungyPump durch die praktische Erfahrung zu schärfen.



Elite-Athleten

Die Tatsache, dass BungyPump von führenden Sport- & Fitnesspersönlichkeiten in Schweden angenommen wurde, war ein Erfolg. Durch die Empfehlungen von Top-Skifahrern, die BungyPump als hervorragende Ergänzung zu ihren Trainingsplänen empfinden, & Meinungsführern in der Fitnesswelt, welche die einzigartigen Vorteile von BungyPump erkannt haben, ist BungyPump da wo sie heute stehen.



BUNGYPUMP WURDE EIN TEIL MEINES LEBENS

«Mein Leben wurde seit den frühen 90er Jahren mit Problemen bezüglich meiner Unterarme gefordert. Die Jahre hatten ihre Spuren hinterlassen & die Gewichtszunahme war ein Problem. Der Wendepunkt kam 2012 mit den ersten Trainingseinheiten mit einem 4 Kilo Widerstand BungyPump, welche fordernd waren. Ende März war ich bereits deutlich stärker als zuvor & konnte es nun schaffen, die Stangen komplett herunterzudrücken & öfter als zuvor gegen den Widerstand halten. Der nächste Wendepunkt war der Kauf einer Waage, die mir ein Gewicht von 76,8 Kilo anzeigte. Ich habe etwa vier bis fünf Workouts pro Woche geplant. Nach einer kurzen Sommerpause nahm ich im August das Training mit voller Kapazität wieder auf & benutze die 6 Kilo BungyPump. Ich begann meine Trainingsrouten in deutlich anspruchsvollere Alternativen zu tauschen mit mehr Steigungen & Abwechslung. Trotz des Wetters war ich immer draussen unterwegs, & im Laufe der Wochen gingen die Zahlen auf der Waage zurück. Im Dezember 2012 hatte ich mein Zielgewicht von 53 Kilo erreicht. **Nach 10 Monaten Training & 24 Kilo leichter fühlte ich mich erstaunlich viel gesünder.** Seit ich mein Ziel erreicht habe, trainiere ich weiterhin ca. 3-4-Mal die Woche mit BungyPump & bin bis heute bei meinem Zielgewicht. Die Probleme, die ich mit meinen Armen hatte, sind heute deutlich reduziert, selbst mein Asthma ist wesentlich leichter zu behandeln. Insgesamt sind die Stöcke zu einem Teil meines Lebens geworden & haben dazu geführt, dass ich gesünder geworden bin & sie haben mir geholfen, meine Lebensqualität auf ein Niveau zu verbessern, das ich nie für möglich gehalten hätte.» Pernilla Johansson Wallin



Weitere Verwendungsmöglichkeiten von BungyPump-Stöcken

Neben der Verwendung der Trainingsstöcke beim Gehen können sie auch für verschiedene Kraft- & Dehnübungen verwendet werden & eignen sich auch für das Indoor-Training.

