

# BUNGYPUMP *of Sweden*

Einzigartiger Trainingsstock mit eingebauter Federung und Widerstand für effizientes und funktionales Training



BungyPump ist ein einzigartiger Trainingsstock, der ca. **20 cm eingebaute Federung** hat. Die Stöcke sind in verschiedenen Modellen mit einem Widerstand zwischen 4 und 6 Kilo erhältlich. Im Vergleich mit BungyPump haben Sie aus dem Training mit BungyPump einen viel größeren Nutzen – einen stärkeren Körper, einen höheren Kalorienverbrauch und eine bessere Kondition.

- Bis zu 77% höherer Kalorienverbrauch im Vergleich zu normalem Spazierengehen
- Ca. 90% der Körpermuskeln werden beim Einsatz von BungyPump aktiviert
- Trainiert Kraft und Kondition zugleich
- Kann unabhängig von Alter, Kondition und Geschlecht angewendet werden
- Schonend und weich für Ellenbogen und Schultern
- Wird von medizinischen Fachleuten gelobt und in der Rehabilitation eingesetzt
- Für jeden geeignet, vom Freizeitsportler bis zum Spitzensportler

**BUNGYPUMP  
SLIMLINE**  
mit 4 Kilo  
Widerstand.

*Für Freizeitsportler  
und Rehabilitation*

**BUNGYPUMP  
ENERGY**  
mit 6 Kilo  
Widerstand.

*Für aktive Menschen,  
die etwas mehr  
verlangen*



## FACHLEUTE AUS DER MEDIZIN ÜBER BUNGYPUMP

„Ich empfehle vor allem Menschen mit Rückenproblemen, mit BungyPump zu gehen, weil die Stöcke die Bauch- und Rückenmuskulatur aktivieren, was für eine gute Haltung besonders wichtig ist. Das wiederum entlastet die Wirbelsäule. Wenn man BungyPump-Stöcke als Trainingsgerät benutzt, kann man seine Kondition, Kraft und Ausdauer wirksam verbessern, und gleichzeitig fühlt man sich viel besser.“

### VERGLEICH ZWISCHEN BUNGYPUMP UND KONVENTIONELLEN, NICHT FEDERNDEN STÖCKEN

Der Federungseffekt von BungyPump stellt höhere Anforderungen an die Aktivität der Haltungsmuskeln im Rumpf/Rücken im Vergleich mit nicht federnden Stöcken. Die federnde Bewegung des Stocks bewirkt auch, dass man im Vergleich mit nicht

federnden Stöcken mehr mit dem Gleichgewicht arbeiten muss, weil man sich nicht auf die Stütze durch den Stock verlassen kann, bevor er den Boden berührt. Das erhöht das Aktivitätslevel der Muskeln im Gesäß und in den Beinen und aktiviert die

Haltungsmuskulatur. Die Federwirkung macht die BungyPump-Stöcke zu einem multifunktionalen Krafttrainingsgerät.

**Rovena Westberg**  
Krankengymnastin, Toppform Sjukgymnastik

## TESTBERICHT IN MODO SPORTS ACADEMY ZUSAMMENARBEIT MIT

Zweck der Studie war es, die Wirkung von Walking mit BungyPump Trainingsstöcken mit normalem Gehen und mit Walking mit nicht federnden Stöcken zu vergleichen.

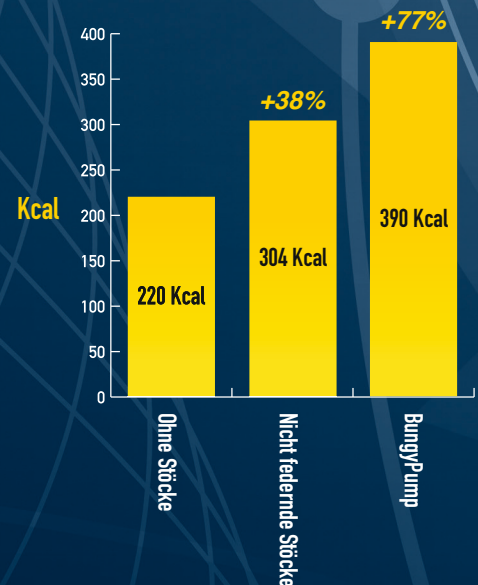
Die Testgruppe bestand aus 15 Personen im Alter zwischen 21 und 57 Jahren, Männern und Frauen, die zu drei verschiedenen Zeitpunkten 30 Minuten auf dem Laufband bei 6,5 km/h und mit 1-3 Grad Neigung walken mussten.

1. Gehen ohne Stöcke.
2. Walking mit nicht federnden Stöcken.
3. Walking mit BungyPump Trainingsstöcken.

Die Testergebnisse zeigten, dass das Walking mit BungyPump Trainingsstöcken im Vergleich mit normalem Gehen eine **Steigerung des Kalorienverbrauchs von bis zu 77%** erbrachte, was einem Verbrauch von 390 kcal entspricht.

Demgegenüber erbrachte das Walking mit nicht federnden Stöcken eine Steigerung des Kalorienverbrauchs von bis zu 38% im Vergleich mit normalem Gehen, was einem Verbrauch von 304 kcal entspricht. Das normale Gehen lieferte einen Verbrauch von bis zu 220 kcal.

**Fazit:** Spaziergänge mit BungyPump Trainingsstöcken sind im Vergleich zu normalem Gehen und Gehen mit nicht federnden Stöcken zeiteffizienter. Um bei einem normalen Spaziergang denselben Kalorienverbrauch wie bei 60 Minuten Walking mit BungyPump zu erlangen, wäre ein 90-minütiger normaler Spaziergang nötig. Wenn dasselbe beim Spazierengehen mit nicht federnden Stöcken erreicht werden soll, sind etwa 80 Minuten Spaziergang erforderlich.



# BUNGYPUMP STÖCKE – DAS RICHTIGE FÜR NAHEZU JEDEN



## WALKER

Viele Menschen haben Freude am Spaziergehen, weil es eine Form von Bewegung ist, die zugleich einfach und entspannend ist. Bungee Pump ist zu einer beliebten Ergänzung des Spazierengehens geworden, weil die eingebaute Federung harte Stöße abfängt und zu einem effizienteren Training beiträgt. Viele Menschen, die früher herkömmliche Walkingstöcke verwendet haben, haben diese ausgetauscht und verwenden heute Bungee Pump.



## FREIZEITSPORTLER

Bungee Pump eignet sich ausgezeichnet für Menschen jeden Alters, die Interesse an physischer Aktivität haben und regelmäßig Sport treiben. Weil beim Einsatz von Bungee Pump zahlreiche Muskeln im Oberkörper aktiviert werden eignen sich die Stöcke für alle, die Interesse an einem einfachen und effizienten Training haben.



## ÜBERGEWICHTIGE

Die Vorteile von Bungee Pump haben bei Menschen, die gerne abnehmen möchten, Aufmerksamkeit erlangt, weil die Anwendung von Bungee Pump-Stöcken im Vergleich zu beispielsweise traditionellen Walking-Stöcken zu einem hohen Kalorienverbrauch führt. Der hohe Kalorienverbrauch hat bewirkt, dass Bungee Pump in zahlreichen Sendungen über Abnehmen im schwedischen Fernsehen Beachtung gefunden hat, unter anderem in „Der größte Gewichts-Verlierer Schwedens“.



## REHABILITATION

Bungee Pump kann sehr gut von Menschen genutzt werden, die an einer Rehabilitationsmaßnahme teilnehmen. Die eingebaute Federung bietet ein weiches und schonendes Training, während zugleich zahlreiche Muskeln im Rücken und Oberkörper aktiviert werden. Bungee Pump wird von Krankengymnasten und anderen Personen mit medizinischem Fachwissen genutzt und empfohlen, was zu seinem Erfolg und der großen Verbreitung von Bungee Pump auf dem schwedischen Markt beigetragen hat.



## NIEDRIGERE HÜRDE

Bungee Pump spricht nicht nur Menschen an, die bereits aktiv sind, die Stöcke haben auch gezeigt, dass Sie attraktiv für Menschen sind, die wissen, dass sie sich bewegen sollten, die aber nicht motiviert sind beispielsweise anzufangen im Fitnessstudio zu trainieren. Das Walking mit Bungee Pump-Stöcken wird als eine mit Spaß verbundene und effiziente Art Sport zu treiben gesehen und zugleich kostet es nicht besonders viel und erfordert relativ wenig Zeit.



## SENIOREN

Dank seiner eingebauten Federung ist Bungee Pump eine weiche und schonende Trainingsform, die von älteren Menschen, die weiterhin regelmäßig körperlich aktiv sein möchten, geschätzt wird. Weil eine große Menge von Muskeln im Rücken und Oberkörper beim Spaziergehen mit Bungee Pump aktiviert wird, ist das Spaziergehen mit Bungee Pump eine effiziente Art, eine gute Kondition und das Wohlbefinden beizubehalten.



## SPORTVEREINE UND UNTERNEHMEN

Bungee Pump hat bei Unternehmen, in Sportvereinen und anderen Organisationen große Beliebtheit erlangt, weil das Bewusstsein darüber, wie wichtig eine gute Gesundheit und regelmäßiger Sport für das Wohlbefinden der Mitarbeiter und Mitglieder sind, ständig wächst.



## SPITZENSORTLER

Schwedische Prominente aus den Bereichen Sport und Gesundheit haben sich Bungee Pump angeeignet, was für den Erfolg auf dem schwedischen Markt von großer Bedeutung war. Viele Spitzensportler, beispielsweise Skiläufer, trainieren mit Bungee Pump, weil es eine gute Ergänzung zu ihrem sonstigen Trainingsprogramm ist. Zugleich haben Vertreter der Fitnessbranche die einzigartigen Vorteile von Bungee Pump erkannt. Das hat dazu beigetragen, dass Bungee Pump als ein seriöses Trainingsgerät angesehen wird.

# DIE STÖCKE SIND EIN TEIL MEINES LEBENS

Mein Leben wird seit Anfang der 90er Jahre von Problemen in den Unterarmen begleitet. Die Jahre hatten ihre Spuren hinterlassen, und die Gewichtszunahme war zu einem Problem geworden.

Eine großartige Chance tat sich auf, als ich von BungyPump hörte, dessen einzigartige Fähigkeit es ist, dass es eine reibungslose Bewegung liefert, indem man die Stöcke mit einem Widerstand herunterdrückt, wobei die federnde Konstruktion die Stöße vom Aufsetzen der Stöcke abfängt. Gesagt getan, nach einem Besuch im Sportgeschäft war ich dann stolze Besitzerin von 4 kg BungyPump Trainingsstöcken.

Der Wendepunkt kam 2012. Die ersten Trainings waren äußerst hart. Oftmals wollte ich die Stöcke einfach fortwerfen. Aber Schande über den, der aufgibt. Ende März war ich eindeutig viel stärker als früher und jetzt schaffte ich es, die Stöcke ganz hinunterzudrücken und wesentlich häufiger als früher dagegenzuhalten.

Der nächste Wendepunkt war der Kauf einer Waage, die, wenn ich darauf stand, ein Gewicht von 76,8 kg zeigte. Jetzt wurde ein noch stärkerer Fokus auf das Training mit den Stöcken gelegt, hier galt es, viele Kilos abzukämpfen. Vier bis fünf Trainings plante ich jetzt pro Woche in meinem Kalender ein. Bis Mittsommer kämpfte ich mich mit meinen 4-Kilo-Stöcken voran. Danach habe ich mir eine Zeit mit weniger Training gegönnt, den Sommer und die Sonne genossen und bin spazieren gegangen, wenn ich Lust dazu hatte.

Im August nahm ich das Training mit voller Kraft wieder auf, jetzt mit 6-Kilo-Stöcken, die ich von meiner Familie zum 40. Geburtstag bekommen hatte. Nun trainierte ich genauso häufig wie früher und ich begann jetzt, die Strecken für meine Spaziergänge mit wesentlich herausfordernderen Varianten, mit mühsameren und zahlreicheren Hügeln, abzuwechseln. Bei Wind und Wetter habe ich weitergekämpft, es gab kein schlechtes Wetter, im Laufe der Wochen sanken auch die Zahlen auf der Waage und im Dezember 2012 hatte ich mein Ziel erreicht, 53 kg. **Nach 10 Monaten Training und 24 Kilo leichter bin ich erstaunlich viel gesünder.**

Seither hat ich damit weitergemacht 3-4 Mal pro Woche mit BungyPump zu trainieren und heute halte ich mein Gewicht. Meine Armprobleme sind heute wesentlich geringer geworden, ich bin nicht mehr davon abhängig Tabletten gegen meine Beschwerden einzunehmen und ich bin sehr froh darüber, dass ich jetzt wieder Radfahren kann, was ich nicht mehr konnte, seit das Problem auftrat. Auch mein Asthma lässt sich



Vorher



Nacher

wesentlich leichter medikamentös behandeln, weil es heute um so Vieles besser geworden ist.

Insgesamt sind die Stöcke zu einem Teil meines Lebens geworden und sie haben wirklich dazu geführt, dass ich gesundheitsbewusster und gesünder geworden bin und dass meine Lebensqualität auf ein Niveau gestiegen ist, das ich nie für möglich gehalten hätte.

**Pernilla Johansson Wallin**

## WEITERE VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR DIE BUNGYPUMP-STÖCKE

Außer der Verwendung der Stöcke beim Spazierengehen können sie auch für zahlreiche Kraft- und Stretchingübungen verwendet werden (siehe Beispiele auf den Fotos unten), und sie sind ausgezeichnet zum Indoor-Training geeignet. Die BungyPump-Stöcke bieten ein Training, das für den ganzen Körper gut ist.

