

**BUNGY PUMP**<sup>®</sup>  
*of Sweden*



# TRAININGSPROGRAMM

ENTWICKELT IN ZUSAMMENARBEIT MIT



**MODO SPORTS  
ACADEMY**







# **INHALTSVERZEICHNIS**

- 3** Training mit BungyPump – eine MULTIFUNKTIONALE ART Sport zu treiben
- 4** Inhaltsverzeichnis
- 5** Produktinformation
- 6** BungyPump eignet sich für jedermann
- 8** BungyPump richtig benutzen
- 9** Trainingsprogramm, Kalorienverbrauch
- 11** Einleitung des Trainings
- 12** Aufwärmen
- 15** Intervalltraining und Krafttraining
- 22** Abkühlen und Stretching
- 25** Trainingsprogramm, Fitness
- 27** Einleitung des Trainings
- 28** Aufwärmen
- 31** Intervalltraining und Krafttraining
- 36** Abkühlen und Stretching

# BUNGYPUMP EIGNET SICH FÜR JEDERMANN

BungyPump hat Eigenschaften und Vorteile, die zu einem breiten Spektrum potentieller Benutzergruppen passen.



## NORDIC WALKER

Viele Menschen genießen Walking als eine einfache und entspannende Form des Sports. BungyPump hat sich zu einer sehr beliebten Ergänzung hierzu entwickelt, weil die eingebaute Federung jedweden Rückstoß auf den Oberkörper wegnimmt und der Stock so zu einer ganz natürlichen Erweiterung der Gehbewegung wird, während er zugleich ein weitaus effizienteres Training bietet. Außerdem haben zahlreiche Menschen, die mit standard Nordic Walking Stöcken als Sportgerät begonnen haben, inzwischen angefangen, BungyPump zu verwenden.



## REGELMÄSSIG SPORT TREIBENDE

BungyPump eignet sich perfekt für Menschen jeden Alters, die an irgendeiner Form von körperlicher Bewegung interessiert sind und regelmäßig eine Art von Sport treiben möchten. Die Vorteile der erhöhten Aktivierung der Muskelgruppen des Oberkörpers beim Walking sprechen all jene an, die nach einer einfachen, regelmäßigen und effizienten Art Sport zu treiben suchen.



## ÜBERGEWICHT

Aufgrund des hohen Kalorienverbrauchs im Vergleich zu beispielsweise herkömmlichen, festen Stöcken, haben all jene, die ihr Gewicht reduzieren möchten die Vorteile von BungyPump erkannt. Der erhöhte Kalorienverbrauch hat dazu geführt, dass BungyPump bei mehreren landesweit im schwedischen Fernsehen ausgestrahlten Wettbewerben zum Abnehmen wie z. B. „Schwedens größter Gewichts-Verlierer“ präsentiert wurde.



## REHABILITATION

BungyPump eignet sich hervorragend für alle, die an Rehabilitationsmaßnahmen teilnehmen. Die eingebaute Federung bietet eine weiche und schonende Übung, während zugleich viele Muskeln im Rücken und Oberkörper aktiviert werden. BungyPump wird von Physiotherapeuten und anderen medizinischen Fachleuten empfohlen.





### POTENTIELLE TRAINIERENDE

BungyPump spricht nicht nur jene an, die bereits regelmäßig sportlich aktiv sind, sondern es hat sich auch gezeigt, dass es für jene Menschen sehr attraktiv ist, die das Gefühl haben, sie sollten Sport treiben, denen aber die Motivation fehlt, um in ein Fitnessstudio zu gehen. BungyPump wird als eine mit Spaß verbundene Art Sport zu treiben empfunden, die effizientes Training zu relativ geringen Kosten bietet.



### SENIOREN

Das weiche und schonende Training, das durch die eingebaute Federung gewährleistet wird, ist sehr reizvoll für ältere Menschen, die weiterhin körperlich aktiv sein möchten. Die Tatsache, dass ein weites Spektrum von Muskelgruppen im Rücken und Oberkörper beim Walking aktiviert werden, bietet eine sehr effiziente Art, ein gewisses Level von Fitness und körperlichen Wohlbefindens aufrechtzuerhalten.



### ARBEIT/UNTERNEHMEN/HR

BungyPump ist bei Personalabteilungen von Unternehmen, in Sportvereinen und anderen Organisationen sehr beliebt, weil hier das Bewusstsein darüber wächst, wie wichtig Gesundheit und regelmäßiger Sport für das Wohlbefinden von Mitarbeitern und Mitgliedern sind.



### SPITZENSPORTLER

Die Tatsache, dass BungyPump von führenden Personen aus dem Bereich Sport und Fitness in Schweden hoch gelobt wurde, war für den Erfolg auf dem schwedischen Markt sehr wichtig. Durch positive Bewertungen seitens von Eliteskiläufern, die in BungyPump eine hervorragende Ergänzung für ihren Trainingsplan sehen, sowie Meinungsbildnern in der Fitnessbranche, die die einzigartigen Vorteile von BungyPump erkannt haben, haben wir eine breit gefächerte Akzeptanz als ernstzunehmendes Trainingsprodukt gewonnen.

## BUNGYPUMP RICHTIG BENUTZEN

**1.** Drehen Sie den Stock um. Stellen Sie ihn so ein, dass es sich bequem anfühlt, zwischen Brust und Achselbeuge. Fixieren Sie diese Einstellung, indem Sie den mittleren Teil (B) festhalten und den unteren Teil (C) drehen.

**2.** Setzen Sie den Stock auf der Höhe des hinteren Fußendes oder direkt hinter der Ferse auf dem Boden auf. Setzen Sie den Stock „weich“ auf dem Boden auf und drücken Sie dann herunter. Gehen und joggen Sie. Führen Sie Ihren linken Arm und das rechte Bein gleichzeitig nach vorne, dann den rechten Arm und das linke Bein usw.. Nicht vergessen: bewahren Sie eine aufrechte Körperhaltung, senken Sie Ihre Schultern, ziehen Sie den Bauch ein und schauen Sie gerade nach vorne. Ihr Arm sollte leicht angewinkelt sein und die Stöcke müssen immer nach hinten geneigt sein.





**BUNGY PUMP**<sup>®</sup>  
*of Sweden*



# TRAININGSPROGRAMM

KALORIENVERBRAUCH 70 MINUTEN



**MODO SPORTS  
ACADEMY**







## KALORIENVERBRAUCH 70 MINUTEN

**ART:** Fitnesstraining, Fettverbrennung und Krafttraining

**INTENSITÄT:** Mittel 65-70% der max. HF während der gesamten Trainingseinheit

**MAXIMALE HERZSCHLAGFREQUENZ:**

Bsp. 220 – Alter (Männer), 226 – Alter (Frauen)

**DAUER:** 70 Minuten

**NICHT VERGESSEN:** Gehen Sie aufrecht, richten Sie die Augen geradeaus und strecken Sie Ihre Brust heraus. Um die maximale Wirkung zu erlangen ist es wichtig, den Stock genau vor den Rückfuß zu setzen und den Stock hinunterzupressen bis der „Boden“ erreicht ist. Behalten Sie eine hohe Geschwindigkeit (7-8 km/h) bei und führen Sie die Kraftübungen in schnellem Tempo durch ohne die Technik aufzugeben, um die gesamte Trainingseinheit über denselben Puls beizubehalten.

Verwenden Sie, wenn Sie die Kraftübungen machen, das einzigartige Federungssystem, indem Sie den Stock, beispielsweise bei Beinübungen, auf den Boden hinabdrücken. Das ist eine effiziente Art, um die Körpermuskeln zu aktivieren.



**10 MIN. MIT DEN STÖCKEN GEHEN + 5 MIN.**

Aufwärmübungen Lassen Sie die Teilnehmer mit unterschiedlichem Druck auf den Stöcken gehen, damit sie die unterschiedliche Anstrengung spüren. Bsp. 1 Minute mit leichtem Druck gehen, 1 Minute mit der Hälfte des Federdrucks und 1 Minute mit vollem Druck.

AUFWÄRMEN, ÜBUNG 1

## **BEWEGLICHKEITSÜBUNG MIT STÖCKEN** **BUNGPUMP KOMPLEX 3**

**AUSFÜHRUNG:** Stellen Sie die Füße in schulterbreite auf, halten Sie den Stock vor Ihren Hüften und beugen Sie die Knie leicht durch. Neigen Sie den Oberkörper nach vorne, beugen Sie Ihre Knie und bewegen Sie den Stock mit gestreckten Armen nach oben und neigen Sie den Oberkörper langsam in einer Rückwärtsbewegung. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

**NICHT VERGESSEN:** Machen Sie die Übung nicht zu schnell. Nehmen Sie sich Zeit, um beide Seiten so viel wie möglich zu stretchen.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN  
WERDEN AKTIVIERT:** Umfassende Übung.

**WIEDERHOLUNG:** 10 Mal.





AUFWÄRMEN, ÜBUNG 2

## **AKTIVE SEITENBEUGE MIT STÖCKEN**

### **BUNGPUMP AUFWÄRMEN**

**AUSFÜHRUNG:** Füße in Schulterbreite, halten Sie den Stock mit durchgestreckten Armen über Ihrem Kopf. Neigen Sie den Oberkörper in langsamem Tempo von einer Seite zur anderen. 5-10 Mal pro Seite wiederholen.

**NICHT VERGESSEN:** Machen Sie die Übung nicht zu schnell. Nehmen Sie sich Zeit, um beide Seiten so viel wie möglich zu stretchen.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN WERDEN AKTIVIERT:**

Umfassende Übung.

**WIEDERHOLUNG:** 10 Mal / Seite.



AUFWÄRMEN, ÜBUNG 3

## **RUMPFDREHUNG IM STEHEN MIT STÖCKEN – GOLFSCHWUNG** **BUNGPUMP RUMPFDREHUNG**

**AUSFÜHRUNG:** Füße in Schulterbreite, halten Sie den Stock mit durchgestreckten Armen über Ihrem Kopf. Neigen Sie den Oberkörper in langsamem Tempo von einer Seite zur anderen. 5-10 Mal pro Seite wiederholen.

**NICHT VERGESSEN:** Machen Sie die Übung nicht zu schnell. Nehmen Sie sich Zeit, um beide Seiten so viel wie möglich zu stretchen.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN WERDEN AKTIVIERT:**

Umfassende Übung.

**WIEDERHOLUNG:** 10 Mal / Seite.





# **INTERVALLE UND KRAFTTRAINING**

## **40 MINUTEN**

### **INTERVALLE:**

4 Minuten mit BungyPump Stöcken gehen  
2 Minuten aktive Pause – Kraftübungen  
Insgesamt 7 Intervalle mit 6 aktiven Pausen.

Nutzen Sie das einzigartige Federungssystem, indem Sie den Stock, beispielsweise bei Arm- und Rumpfübungen, auf den Boden drücken und halten, das aktiviert und macht die Übung anstrengender.

AKTIVE PAUSE, INTERVALLE 1-3. BEINE, ÜBUNG 1

## **KNIEBEUGEN – SCHULTERDRÜCKEN HINTER DEM NACKEN** **BUNGYPUMP KNIEBEUGEN SCHULTERDRÜCKEN**



**AUSFÜHRUNG:** Stehen Sie mit Beinen in Schulterbreite und legen Sie den Stock hinter Ihrem Nacken auf Ihre Schultern. Machen Sie eine Kniebeuge wie auf dem Foto gezeigt, so dass Ihr Po auf gleicher Höhe ist wie Ihre Knie. Auf dem Weg nach oben strecken Sie Ihre Arme gen Himmel. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

**NICHT VERGESSEN:** Halten Sie Ihren Rücken während der gesamten Bewegung gekrümmt, indem Sie eine leichte Spannung in Ihren Abdominalmuskeln halten und Ihre Brust nach vorne strecken.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN WERDEN AKTIVIERT:**

Po, Beine, Rumpf und Schultern.

**WIEDERHOLUNG:** 20 Mal.



AKTIVE PAUSE, INTERVALLE 1-3. BEINE, ÜBUNG 2

## **GEKREUZTE AUSFALLSCHRITTE NACH HINTEN** – STÖCKE VOR DEN FÜSSEN. **BUNGYPUMP AUSFALLSCHRITTE 8**

**AUSFÜHRUNG:** Stellen Sie Ihre Beine in schulterbreite auf, stellen Sie die Stöcke vor Ihren Füßen auf und drücken Sie die Stöcke auf den Boden. Machen Sie mit einem Bein einen Schritt diagonal nach hinten. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Halten Sie während der gesamten Bewegung den Widerstand der Stöcke

**NICHT VERGESSEN:** Je weiter nach hinten/diagonal Sie Ihr Bein aufsetzen, desto größer die Anstrengung für den Körper.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN WERDEN AKTIVIERT:**  
Po, Beine und Rumpf.

**WIEDERHOLUNG:** 10 Mal / Seite.



AKTIVE PAUSE 1-3. RUMPF, ÜBUNG 3

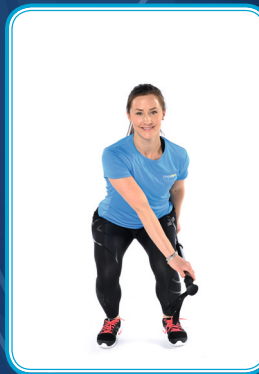
## ***RUMPFDREHEN MIT STOCK*** ***BUNGYPUMP RUMPFDREHEN***

**AUSFÜHRUNG:** In der Ausgangsposition sind die Knie gebeugt und Sie halten den Stock neben einem Bein. Bewegen Sie den Stock von einer Seite zur anderen, indem Sie den Stock so weit wie möglich nach oben heben und ihn auf der anderen Seite wieder nach unten bewegen.

**NICHT VERGESSEN:** Behalten Sie die leichte Spannung in Ihren Abdominalmuskeln bei, indem Sie den Bereich unterhalb des Bauchnabels während der gesamten Bewegung anspannen. Verstärken Sie die Intensität der Übung, indem Sie das Tempo der Bewegungen steigern ohne Ihre Position und die Kontrolle zu verlieren.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN WERDEN AKTIVIERT:** Po, Beine und Rumpf.

**WIEDERHOLUNG:** 10 Mal / Seite.





AKTIVE PAUSE 4-6. BEINE, ÜBUNG 4

## **AUSFALLSCHRITTE NACH VORNE** + RUMPFDREHUNG – NACH VORNE AUSGESTRECKTE ARME. **BUNGPUMP AUSFALLSCHRITTE MIT DREHUNG**



**AUSFÜHRUNG:** Stellen Sie Ihre Beine in Schulterbreite auf, stellen Sie die Stöcke vor Ihren Füßen auf und drücken Sie die Stöcke auf den Boden. Machen Sie mit einem Bein einen Schritt diagonal nach hinten. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Halten Sie während der gesamten Bewegung den Widerstand der Stöcke

**NICHT VERGESSEN:** Je weiter nach hinten/diagonal Sie Ihr Bein aufsetzen, desto größer die Anstrengung für den Körper.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN WERDEN AKTIVIERT:**  
Po, Beine und Rumpf.

**WIEDERHOLUNG:** 10 Mal / Seite.

AKTIVE PAUSE 4-6. BEINE, ÜBUNG 5

## **VERTIKALER SPRUNG**

### **BUNGPUMP VERTIKALER SPRUNG**

**AUSFÜHRUNG:** Stellen Sie sich mit den Füßen in Schulterbreite auf und setzen Sie die Stöcke vor Ihren Füßen auf. Drücken Sie die Stöcke nach unten, während Sie gleichzeitig Ihre Beine beugen und einen schnellen Sprung nach oben machen und sich dabei mit den Stöcken abdrücken. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

**NICHT VERGESSEN:** Bewegen Sie sich nur so weit nach unten, wie Sie sich beim Sprung nach oben leicht abdrücken können (ungefähr in einem Kniewinkel von 90°).

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN WERDEN AKTIVIERT:** Po, Beine, Rumpf und Schultern.

**WIEDERHOLUNG:** 8-10 Mal.





AKTIVE PAUSE 4-6. RUMPF, ÜBUNG 6

## **RUMPFDREHUNG IM SITZEN MIT STÖCKEN** **BUNGYPUMP RUMPFDREHUNG IM SITZEN**

**AUSFÜHRUNG:** Sie sitzen mit gekreuzten Beinen, Beine und Oberkörper sind vom Boden abgehoben. Bewegen Sie den Stock jetzt von einer Seite zur anderen.

**NICHT VERGESSEN:** Behalten Sie die leichte Spannung in Ihren Abdominalmuskeln bei, indem Sie den Bereich unterhalb des Bauchnabels während der gesamten Bewegung anspannen.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN WERDEN AKTIVIERT:**  
Rücken, Bauch und Gleichgewicht.

**WIEDERHOLUNG:** 10 Mal / Seite.



## **ABKÜHLEN/STRETCHING** – 15 MINUTEN

**10 MIN. LEICHTES WALKING MIT STÖCKEN + 5 MIN. STRETCHING-ÜBUNGEN**

STRETCHING, ÜBUNG 1

### **WADENMUSKEL BUNGPUMP WADENSTRETCHING**

**AUSFÜHRUNG:** Stellen Sie beide Stöcke vor Ihren Füßen auf. Bewegen Sie ein Bein nach hinten und drücken Sie Ihre Hüfte nach vorne, bis Sie in Ihrem Wadenmuskel ein Ziehen spüren. Halten Sie die Position 20-30 Sekunden lang. 2 Mal/Seite wiederholen.

**NICHT VERGESSEN:** Die Ferse sollte den Boden ständig berühren.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN WERDEN AKTIVIERT:**

Wadenmuskel.

**WIEDERHOLUNG:** 2 Mal/Seite, 20-30 Sek./Wh.





# HÜFTSTRETCHING/VORDERER OBERSCHENKELMUSKEL

## BUNGPUMP HÜFTEN-VORDERER OBERSCHENKEL-STRETCHING

STRETCHING, ÜBUNG 2

**AUSFÜHRUNG:** Stellen Sie beide Stöcke vor Ihren Füßen auf. Bewegen Sie einen Fuß nach hinten. Drücken Sie die Hüfte nach vorne, während Sie zugleich Ihren Oberkörper stretchen, bis Sie in Ihrem vorderen Oberschenkel und Ihrer Hüfte ein Ziehen spüren.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN WERDEN AKTIVIERT:**  
Stretching des vorderen Oberschenkelmuskels und der Hüfte.

**WIEDERHOLUNG:** 2 Mal/Seite, 20-30 Sek./Wh.



## HINTERER OBERSCHENKELMUSKEL

### BUNGPUMP HINTERER OBERSCHENKEL-STRETCHING

STRETCHING, ÜBUNG 3

**AUSFÜHRUNG:** Stellen Sie beide Stöcke vor Ihren Füßen auf. Aus dem Stehen heraus bewegen Sie Ihre Hüfte schnell nach hinten und neigen den Oberkörper zugleich nach vorne, bis Sie ein Ziehen in Ihrem Oberschenkel spüren. 20-30 Sekunden lang halten. 2 Mal/Seite wiederholen.

**NICHT VERGESSEN:** Sie können Ihre Beine durchstrecken oder Ihr Knie leicht beugen, je nachdem, was Ihnen lieber ist.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN WERDEN AKTIVIERT:**  
Hinterer Oberschenkelmuskel.

**WIEDERHOLUNG:** 2 Mal/Seite, 20-30 Sek./Wh





**BUNGY PUMP**<sup>®</sup>  
*of Sweden*

# TRAININGSPROGRAMM

**FITNESS 45 MINUTEN**



**MODO SPORTS  
ACADEMY**







**ART:** Fitnesstraining, Fettverbrennung und Krafttraining

**INTENSITÄT:** Hoch 80-90% der max. HF während der Intervalle Mittel 65-70% der max. HF während der gesamten Trainingseinheit

**MAXIMALE HERZSCHLAGFREQUENZ:**

Bsp. 220 – Alter (Männer), 226 – Alter (Frauen)

**DAUER:** 45 Minuten

**NICHT VERGESSEN:** Gehen Sie aufrecht, die Augen geradeaus gerichtet und mit herausgestreckter Brust. Um den maximalen Effekt zu erreichen ist es wichtig, dass Sie den Stock genau vor dem Rückfuß aufsetzen und herunterdrücken, bis Sie den „Boden“ erreichen. Behalten Sie eine hohe Geschwindigkeit (7-8 km/h) bei und führen Sie die Kraftübungen in schnellem Tempo durch ohne die Technik aufzugeben, um die gesamte Trainingseinheit über denselben Puls beizubehalten.

Verwenden Sie, wenn Sie die Kraftübungen machen, das einzigartige Federungssystem, indem Sie den Stock, beispielsweise bei Beinübungen, auf den Boden hinabdrücken. Das ist eine effiziente Art, um die Körpermuskeln zu aktivieren.



**AUFWÄRMEN 15 MINUTEN**

10 Min. Walking mit Stöcken  
+ 5 Min. Aufwärmübungen  
Lassen Sie die Teilnehmer mit unterschiedlichem Druck auf den Stöcken gehen, damit sie die unterschiedliche Anstrengung spüren. Bsp. 1 Minute mit leichtem Druck gehen, 1 Minute mit der Hälfte des Federdrucks und 1 Minute mit vollem Druck.

AUFWÄRMEN, ÜBUNG 1

## **BEWEGLICHKEITSÜBUNG MIT STÖCKEN**

### **BUNGPUMP KOMPLEX 3**

**AUSFÜHRUNG:** Stellen Sie die Füße in schulterbreite auf, halten Sie den Stock vor Ihren Hüften und beugen Sie die Knie leicht durch. Neigen Sie den Oberkörper nach vorne, beugen Sie Ihre Knie und bewegen Sie den Stock mit gestreckten Armen nach oben und neigen Sie den Oberkörper langsam in einer Rückwärtsbewegung. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

**NICHT VERGESSEN:** Machen Sie die Übung nicht zu schnell. Nehmen Sie sich Zeit, um beide Seiten so viel wie möglich zu stretchen.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN  
WERDEN AKTIVIERT:**  
Umfassende Übung.

**WIEDERHOLUNG:** 10 Mal.





AUFWÄRMEN, ÜBUNG 2

## **AKTIVE SEITENBEUGE MIT STÖCKEN**

### **BUNGYPUMP AUFWÄRMEN**

**AUSFÜHRUNG:** Stellen Sie Ihre Füße in Schulterbreite auf, halten Sie den Stock mit gestreckten Armen über Ihrem Kopf. Neigen Sie den Oberkörper in einer langsamen Bewegung von einer Seite zur anderen. 5-10 Mal/Seite wiederholen.

**NICHT VERGESSEN:** Machen Sie die Übung nicht zu schnell. Nehmen Sie sich Zeit, um beide Seiten so viel wie möglich zu stretchen.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN WERDEN AKTIVIERT:**  
Umfassende Übung.

**WIEDERHOLUNG:** 10 Mal/Seite.



AUFWÄRMEN, ÜBUNG 3

## **RUMPFDREHUNG IM STEHEN MIT STÖCKEN – GOLFSCHWUNG** **BUNGYPUMP RUMPFDREHUNG**

**AUSFÜHRUNG:** Mit Füßen in Schulterbreite und leicht gebeugten Knien den Stock in den Nacken nehmen. Neigen Sie Ihren Körper nach vorne und drehen Sie sich in langsamem Tempo von einer Seite zur anderen. Schwingen Sie so weit aus, wie Sie können. 5-10 Mal pro Seite wiederholen.

**NICHT VERGESSEN:** Machen Sie die Übung nicht zu schnell. Nehmen Sie sich die Zeit, um beide Seiten so stark wie möglich zu stretchen.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN  
WERDEN AKTIVIERT:**  
Umfassende Übung.

**WIEDERHOLUNG:** 10 Mal/Seite.





# **INTERVALLE UND KRAFTTRAINING**

## **18 MINUTEN**

### **INTERVALLE:**

60 Sekunden intensives Walken/Joggen mit BungyPump Stöcken

30 Sekunden aktive Pause - nutzen Sie die Pausen für Kraftübungen gemäß dem unten aufgeführten Programm. Insgesamt 12 Intervalle mit 12 aktiven Pausen.

Nutzen Sie das einzigartige Federungssystem, indem Sie den Stock, beispielsweise bei Arm- und Rumpfübungen, auf den Boden drücken und halten, das aktiviert und macht die Übung anstrengender.

AKTIVE PAUSE, INTERVALLE 1-3. BEINE, ÜBUNG 2

## **GEKREUZTE AUSFALLSCHRITTE NACH HINTEN** – STÖCKE VOR DEN FÜSSEN. **BUNGYPUMP AUSFALLSCHRITTE 8**

**AUSFÜHRUNG:** Stellen Sie Ihre Füße in Schulterbreite auf, stellen Sie die Stöcke vor Ihren Füßen auf und drücken Sie die Stöcke auf den Boden. Machen Sie mit einem Bein einen Schritt diagonal nach hinten. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Halten Sie während der gesamten Bewegung den Widerstand der Stöcke.

**NICHT VERGESSEN:** Je weiter nach hinten/diagonal Sie Ihr Bein aufsetzen, desto größer die Anstrengung für den Körper.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN WERDEN AKTIVIERT:** Po, Beine und Rumpf.

**WIEDERHOLUNG:** 10 Mal/Seite.





AKTIVE PAUSE, INTERVALLE 4-6 RUMPF, ÜBUNG 2

## **PADDELN MIT STÖCKEN**

### **BUNGPUMP**



**AUSFÜHRUNG:** In der Ausgangsposition stehen Sie mit gebeugten Knien und halten den Stock mit ausgestreckten Armen wie auf dem Foto gezeigt. Bewegen Sie den Stock in einer Bewegung wie beim Paddeln von einer Seite zur anderen, so als ob Sie die Zahl 8 zeichnen würden. Achten Sie darauf, auch Ihren Oberkörper zu drehen.

**NICHT VERGESSEN:** Behalten Sie die leichte Spannung in Ihren Abdominalmuskeln bei, indem Sie den Bereich unterhalb des Bauchnabels während der gesamten Bewegung anspannen. Verstärken Sie die Intensität der Übung, indem Sie das Tempo der Bewegungen erhöhen ohne Ihre Position und die Kontrolle zu verlieren.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN WERDEN AKTIVIERT:** Rücken, Abdomen und Gleichgewicht.

**WIEDERHOLUNG:** 15 Mal/Seite.

AKTIVE PAUSE, INTERVALLE 7-9 BEINE, ÜBUNG 3

## **EINBEINIGE KNIEBEUGEN – MIT EINEM STOCK** **BUNGYPUMP EINBEINIGE KNIEBEUGEN 1**

**AUSFÜHRUNG:** Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen hin und stellen Sie den Stock neben Ihrem Fuß auf. Drücken Sie den Stock auf den Boden und führen Sie eine Kniebeuge aus, so dass Ihr Po auf einer Höhe mit Ihren Knien ist, genau so, wie auf dem Foto. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

**NICHT VERGESSEN:** Halten Sie Ihren Rücken während der gesamten Bewegung gekrümmt indem Sie eine leichte Spannung in Ihren Abdominalmuskeln wahren und strecken Sie Ihre Brust nach vorne. Halten Sie während der gesamten Bewegung den Widerstand des Stocks.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN WERDEN AKTIVIERT:** Po, Beine und Rumpf.

**WIEDERHOLUNG:** 10 Mal/Seite.





AKTIVE PAUSE, INTERVALLE 10-12 RUMPF, ÜBUNG 4

## **HORIZONTALLES HÜFTHEBEN – STOCK AUF DEN HÜFTEN** **BUNGYPUMP HÜFTHEBEN**

**AUSFÜHRUNG:** Legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie den Stock auf Ihre Hüften, wie auf dem Foto zu sehen. Heben Sie Ihre Hüften vom Boden hoch, bewahren Sie eine leichte Spannung in beiden Pobacken und Abdomen und stretchen Sie Ihren Rumpf. Senken Sie Ihre Hüften langsam wieder auf den Boden zurück.

**NICHT VERGESSEN:** Behalten Sie die leichte Spannung in Ihren Abdominalmuskeln bei, indem Sie den Bereich unterhalb des Bauchnabels während der gesamten Bewegung anspannen.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN WERDEN AKTIVIERT:** Abdomen.

**WIEDERHOLUNG:** 10 Mal.



## **ABKÜHLEN/STRETCHING** – 12 MINUTEN

**8 MIN. LEICHTES WALKING MIT STÖCKEN + 4 MIN. STRETCHING-ÜBUNGEN**

STRETCHING, ÜBUNG 1

### **WADENMUSKEL BUNGPUMP WADENSTRETCHING**

**AUSFÜHRUNG:** Stellen Sie beide Stöcke vor Ihren Füßen auf. Bewegen Sie ein Bein nach hinten und drücken Sie Ihre Hüfte nach vorne, bis Sie in Ihrem Wadenmuskel ein Ziehen spüren. Halten Sie die Position 20-30 Sekunden lang. 2 Mal/Seite wiederholen.

**NICHT VERGESSEN:** Der Rückfuß sollte den Boden ständig berühren.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN  
WERDEN AKTIVIERT:** Wadenmuskel.

**WIEDERHOLUNG:** 2 Mal/Seite, 20-30 Sek/Wh.





# HÜFTSTRETCHING/VORDERER OBERSCHENKELMUSKEL

## BUNGPUMP HÜFTEN-VORDERER OBERSCHENKEL-STRETCHING

STRETCHING, ÜBUNG 2

**AUSFÜHRUNG:** Stellen Sie beide Stöcke vor Ihren Füßen auf. Bewegen Sie einen Fuß nach hinten. Drücken Sie die Hüfte nach vorne, während Sie zugleich Ihren Oberkörper stretchen, bis Sie in Ihrem vorderen Oberschenkel und Ihrer Hüfte ein Ziehen spüren.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN WERDEN AKTIVIERT:**  
Stretching des vorderen Oberschenkelmuskels und der Hüfte.

**WIEDERHOLUNG:** 2 Mal/Seite, 20-30 Sek/Wh.



## HINTERER OBERSCHENKELMUSKEL

### BUNGPUMP HINTERER OBERSCHENKEL-STRETCHING

STRETCHING, ÜBUNG 3

**AUSFÜHRUNG:** Stellen Sie beide Stöcke vor Ihren Füßen auf. Aus dem Stehen heraus bewegen Sie Ihre Hüfte schnell nach hinten und neigen den Oberkörper zugleich nach vorne, bis Sie ein Ziehen in Ihrem Oberschenkel spüren. 20-30 Sekunden lang halten. 2 Mal/Seite wiederholen.

**NICHT VERGESSEN:** Sie können Ihre Beine durchstrecken oder Ihr Knie leicht beugen, je nachdem, was Ihnen lieber ist.

**VOR ALLEM DIESE MUSKELGRUPPEN WERDEN AKTIVIERT:**  
Hinterer Oberschenkelmuskel.

**WIEDERHOLUNG:** 2 Mal/Seite, 20-30 Sek/Wh.







The logo for Bungy Pump of Sweden. The word "BUNGYPUMP" is written in a bold, blue, sans-serif font with a yellow outline and a registered trademark symbol (®) to the right. Below it, the words "of Sweden" are written in a white, cursive script font.

**BUNGYPUMP**®  
*of Sweden*

Sports Progress International AB, Örnsköldsvik, Sweden  
[www.bungypump.com](http://www.bungypump.com) • [info@bungypump.se](mailto:info@bungypump.se) • +46 (0)660-585 89