

Träna på rätt sätt med BungyPump



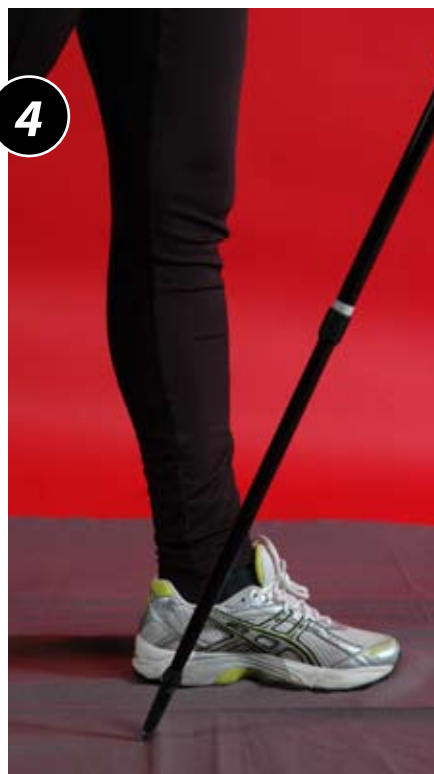
1 För bästa träningseffekt ska du justera stavens längd upp till armhålan.



2 Tänk på att hålla staven med ett mjukt och avslappnat grepp runt handtaget.



3 Tänk på att skjuta fram armen innan ned-sättning av staven.



4 Placera staven vid isättning, i bakkant av foten eller strax bakom hälen.



5 Efter att du mjukt satt staven mot backen trycker du ner stavens fjädring. Observera att du inte behöver trycka ner staven i botten.



6 Gå eller jogga avslappnat och i rytmisk takt. Sätt i omväxlande vänster arm och höger ben osv. osv.



7 Efter du tryck ned staven låser du din arm, då uppnås den bästa och effektivaste BungyPump-effekten.

BUNGYPUMP™
Your Smartest Step To The Future

www.bungypump.se