

Stavarna blev en del av mitt liv

Mitt liv har kantats av problem i underarmarna sedan början av 90-talet, vilka jag har opererat vid sex tillfällen. Den sista genomgick jag vintern 2011 och efter det bestämde jag mig för att klara av yrkeslivet och att få en bättre livskvalité. Åren hade satt sina spår och viktökningen som skett var nu ett problem, jag hade lämnat kategorin mulliga och stabiliserat en tillvaro bland de överviktiga.

En fantastisk möjlighet uppstod då jag hörde talas om BungyPump vars unika förmåga var att de gav en friktionsfri rörelse genom att trycka ner stavarna med ett motstånd, där den fjädrande uppbyggnaden tar bort de stumma stötarna från stavisättningar. Sagt och gjort, ett besök i en sportbutik och jag var nu stolt ägare till 4 kg BungyPump träningsstavar.

Vändpunkten kom 2012, med ett telefonsamtal en kall vinterdag i februari som gav mig anledning att påbörja min resa tillsammans med mina nyinköpta stavar. Min vän behövde minska sin vikt med 15 kilo och jag behövde stärka mig efter operationen. Första träningspassen var extremt tuffa, fanns många gånger jag vill slänga iväg stavarna. Men skam den som ger sig. I slutet av Mars var jag klart mycket starkare än tidigare och klarade nu av att trycka ner helt och hålla emot betydligt oftare än tidigare.

Nästa vändpunkt blev inköpet av en våg och den visade med mig på 76,8kg. Nu lades ännu mera fokus på träningen med stavarna, här skulle kämpas bort många kilo. Fyra till fem träningspass inplanerades nu per vecka i min kalender, fram till midsommar kämpade jag mig framåt med mina fyrakilons stavar. Tillät mig därefter en period av mindre träning, njöt av sommar och sol och promenerade då lusten föll på.

I augusti återupptog jag träningen i full styrka, nu med 6 kilos stavar som jag fått på min 40-års dag av min familj. Träningspassen var lika många nu som tidigare och jag började nu alternera mina promenadvägar till betydligt mer utmanande alternativ, mer svårare och fler backar. I ur & skur kämpade jag på, det fanns inget dåligt väder, allt efter veckorna gick minskade även siffrorna på vågen och i december år 2012 hade jag uppnått mitt mål, 53kg. Efter 10 månaders träning och 24 kilo lättare är jag häpnadsväckande mycket friskare.

Sedan dess har jag fortsatt att träna med BungyPump 3-4 gånger i veckan och jag håller min vikt än idag. Mina armproblem är idag betydligt mindre, jag är inte längre beroende av att äta tabletter för att mina besvär och jag är väldigt glad över att jag nu kan cykla igen, vilket jag inte kunnat göra sedan problemet uppstod. Även min astma är avsevärt mycket lättare att medicinera då den är så otroligt mycket bättre idag.

Sammantaget har stavarna blivit en del av mitt liv och de har verkligen medfört att jag blivit hälsosammare, friskare och livskvalitén har höjts till en nivå jag aldrig trodde var möjlig.

Pernilla Johansson Wallin, 41 år

2013



EFTER

BUNGY PUMP
of Sweden

FÖRE

