

# BungyPump för löpare

Många löpare dras med obalanser som kan sätta käppar i hjulet för löpningen – ibland genom skador och ibland på grund av för snabbt stegrad och ensidig löparträning på relativt plant underlag. Många löpare glömmer att förutom kondition behöver man också ett visst mått av rörlighet, stabilitet, maxstyrka,



explosivitet, koordination och balans. I alla fall om man vill öka sin prestationsförmåga och undvika skador.

En bra träningsform är att träna funktionellt, träning som anpassas till den miljö och de aktiviteter kroppen skall användas till. Generellt kan man säga att funktionell träning handlar om att stärka upp kroppen inifrån och utåt. När man tränar funktionellt försöker man därför efterlikna rörelser som man utför i sin vardag/aktivitet och övningarna utmanar både balans, koordination, styrka, rörlighet och bålstabilitet samtidigt. För löpare vill man särskilt skapa en stabilitet och styrka i rygg, bål, bäcken och höfter för att minska skaderisken runt dessa områden. Stärker man de svagare områdena kommer musklerna att samverka bättre och minska risken för överbelastningsskador.

Men kom ihåg att funktionell träning är olika anpassat för olika individer och det handlar om att utveckla de delar av kroppen som för individen är viktiga att utveckla.

För en löpare som vill variera sin träning, få bättre kondition och slippa belastningen som löpning innebär är Bungy Pump Walking ett bra komplement.

Bungy Pump Walking med sina unika fjädrande egenskaper stärker och utmanar stabiliteten i axlar, armar, mage och rygg, muskelgrupper som ofta är försummade hos löpare. En stark överkropp gör att den allmänna styrkan i kroppen ökar, man kan träna mer och minska risken för överbelastningar. Staven har även egenskaper som ett multifunktionellt träningsredskap då motståndet i staven även kan användas för styrka/uthållighets övningar på plats under ett Bungy Pump träningspass med gång eller löpning på programmet.

För en löpare, som inom övriga idrottsgrenar, är det oftast önskvärt att prestera bättre och undvika skador. Så jag kan på det varmaste rekommendera träning med Bungy Pump som ett bra komplement för löpare, för en mer varierad träning under alla säsongerperioder!



**Rovena Westberg, Leg. Sjukgymnast**

## BungyPump - ett smart träningsredskap för löpare som tränar pulsaserat

*”När det gäller lågintensiv träning kan man gå istället för att springa och med stavarna ligger man på rätt puls (60-75%) med god pulskontroll vare sig det är slätt eller uppförsbacke. Många löpare upplever det lågintensiva tråkigt och tränar därför alldeles för stor andel med hög puls. Den lågintensiva träningen är lika viktig som hög puls för den som vill utvecklas.*

*Att t.ex. köra backintervaller med stavarna är smart och skonsamt. Man kan ligga med eget driv på 80-85% och låta stavarna göra det sista steget upp till högintensiva pulsnivåer. Då slipper man själv driva hela vägen och får skonsammare belastning på höfter, leder och annan påverkan. Överkroppen är med och hjälper till. Det gör även att man är fräschare i kroppen dagen efter ett högintensivt pass.”*

**Jonas Ulander, Löpcoach**