



Jämförelse av BungyPump träningsstavar med stumma gåstavar

Att träna Nordic Walking med stumma stavar eller att träna med **BungyPump** fjädrande träningsstavar är båda bra motionsformer. Som träningsredskap skiljer de sig åt då jag tycker **BungyPump-stavarna** är mer ett multifunktionellt träningsredskap som har ett större och bredare användningsområde jämfört med stumma stavar. Den stora skillnaden är den inbyggda fjädringen och motståndet på upp till 4 respektive 6 kilo. Den fjädrande effekten innebär att stavens nedslag blir mjukare och skonsammare för axlar och armbågar jämfört med stumma stavar.

BungyPumps fjädrande effekt ställer större krav på aktivitet av hållningsmuskler i bål/rygg jämfört med stumma stavar. Jag upplever även att kravet på stabiliserande muskulatur kring axlar blir större av fjädringen i staven något som är viktig för att förebygga axelbesvär.

De som har ryggproblem kan också uppleva träning med **BungyPump** som ett bra alternativ under rehabiliteringen eftersom stavarna bland annat aktiverar djupstabiliserande mage- och ryggmuskulatur som är viktig för en bra kroppshållning och som i sin tur avlastar kotorna i ryggen. Dessutom ökar muskelstyrka och stabilitet i nacke, axlar och brösttrygg som också har stor betydelse för bättre kroppshållning.

Stavens fjädrande rörelse gör också att man måste jobba mer med balansen jämfört med stumma stavar, då man inte kan förlita sig på stavens stöd förrän den tar i botten vilket i sin tur ökar aktivitetsgraden på sätets och benens muskulatur samt aktiverar hållningsmuskulaturen.

Utöver man stavgympa har man klart fler övningsmöjligheter med **BungyPump-stavarna** då den fjädrande effekten ger motstånd under pumpning som ger möjlighet till koncentrisk/excentrisk träning. Det är just den fjädrande effekten som gör **BungyPump-stavarna** till ett multifunktionellt styrketränningsredskap. Utnyttjas stavens fjädrande funktion genom att pressa ihop staven under övningarna, aktiveras stabiliserande bålmuskulatur som är viktig för att förebygga ryggbesvär.

Konditions- och styrketräning med **BungyPump träningsstavar** är en belastningsform som bidrar till att aktivera många muskelgrupper i hela kroppen. Forskning visar att gång med **BungyPump träningsstavar** ger en ökning av förbränningen på upp till **77%** jämfört med vanlig promenad medan gång med stumma stavar jämfört med vanlig promenad ökar förbränningen upp till **38%**.

Men som vid all träning måste man använda rätt teknik för att uppnå full effekt. Min rekommendation är att vända sig till en utbildad **BungyPump-instruktör** eller besöka www.bungypump.se för att se instruktionsfilm om produktens användning.

Promenad är den rörelseform som har störst potential att öka den fysiska aktiviteten i landet, så varför inte göra den mer effektiv och använda de multifunktionella träningsstavarna **BungyPump** som passar alla!

Rovena Westberg, Legitimerad sjukgymnast

