

## Meine Erfahrung mit Bungy Pump

Das Training mit den **Bungy Pump**-Stöcken hat mich sofort in seinen Bann gezogen. Als Physiotherapeut ist Nordic Walking der Gesundheitssport Nr.1. Und **Bungy Pump** die sportliche Steigerung.

Der gesundheitliche Nutzen von dosierter Bewegung ist schon lange bekannt. D.h. regelmäßiges Training mit **Bungy Pump**:

- Kräftigt unsere Muskeln, macht unsere Sehnen und Bänder belastbarer, festigt unsere Knochen.
- Senkt unseren Cholesterinspiegel, verstärkt unsere Infektabwehr, unterstützt uns bei der Gewichtsreduktion
- Verbessert unsere Sauerstoffversorgung im gesamten Organismus, erhöht die Herzleistung, reguliert die Herzfrequenz, senkt den Blutdruck
- Verbessert die Sauerstoffversorgung der Lunge, d.h. wir werden leistungsfähiger.
- Steigert unser Selbstwertgefühl, erhöht unsere Stresstoleranz.

Dies alles mit einem großen Motivations- und Spaßfaktor.

Mit einem einzigen Trainingsgerät trainieren wir alle motorischen Grundeigenschaften, d.h. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Schnelligkeit.

Im Vergleich zum Nordic Walking werden beim **Bungy Pump** durch die eingebaute Federung die Gelenke der Schulter, des Ellbogens und der Hand entlastet.

Ideal auch für Menschen mit Rückenbeschwerden. Das **Bungy Pump**-Training kräftigt nämlich die tiefen, kleinen, wirbelsäulenstabilisierenden Muskeln (Powerhouse oder auch Core genannt). Die Basis für einen gesunden Rücken.

**BungyPump** als Steigerung zum Nordic Walking oder als Trainingsgerät beim Speedhiking. Egal ob in der Natur oder als Kraft-/Ausdauertraining in der Mittagspause. Immer ein vielseitiges, effektives Training.

Viel Spaß beim Bungy Pump!



**Klaus Meyer**  
Physiotherapeut