

Stavgang med sprett

Glad i å gå med fart og kraft? **BungyPump er en ny type staver med demping, som tar stavgangen ett skritt videre.** I FORMs testere likte den ekstra oppdriften.

Her er man nødt til å få god holdning! pepper instruktør Kine Storholt, som skal løse 10 nybegynnere gjennom en introduksjonstime i BungyPump en vakker solskinnskveld på Kalvøya utenfor Oslo.

Vi snakker stavgang med demping. Du presser ned stavene bak deg, og siden de har demping i enden, med ulik motstand alt etter hvor sterk du er, får du et slags løft – eller kick – som gjør gangen mer dynamisk.

– Du får mer fart i beina og mer puls enn ved vanlig stavgang, fordi du aktiviserer enda flere muskelgrupper, mener eksperten, som er sykepleier, personlig trener og fore-

løpig den eneste sertifiserte BungyPump-instruktøren på Østlandet.

Holdning som en dronning

Vi begynner med vanlig passgang, og selv noviser ser mer avslappet ut enn ved vanlig stavgang, hvor man går med armene mer foran kroppen. Her får man en ladylike positur hvis man gjør som man får beskjed om, og senker skuldrene, skyter fram brystet og strammer magen.

Og hei hvor det går, på grusstier og over gressbakker. Noen får opp dampen så det holder, mens andre fokuserer på teknikken. Heldigvis er det ikke mulig å gjøre så mye feil.

– Det er viktigere å gå riktig enn fort i starten. Det vesentlige er å få til

et lite "oppslipp" bakerst, for å unngå for mye spenning, råder Kine Storholt.

Det er skikkelig rart med motstanden, mener Charlotte Ehde-Eliassen, mens Christine Tronstad er fascinert av hvordan det tar i overarmene. Eva Lytomt-Strand, som fikk skikkelig fart på sakene og ledet det meste av timen (!), lurte veldig på hvordan det ville være å gå med enda tyngre motstand. Hun følte seg allerede klar for 10-kilosvariantene.

Så til finalen, med elghufs og høye kneløft, knebøy og utvalgte styrkeøvelser for rygg og underarmer. Vi løper med dem, løfter og "pumper" med stavene, og liker prinsippet om ekstra motstand og mer EFFEKT.



Instruktør Kine Storholt kjører gruppetimer i Bærum, og mener at dette er super trening for kontorslitere.



Katrine Woods bruker staven for det den er verdt, og likte tipset om å ta med stavene til jobb, og stå og pumpe mens man venter på bussen.



Stavene er ikke bare til pynt når det skal gjøres styrkeøvelser – de gir ekstra motstand og dermed økt effekt.

Ekstra effekt

En test utført av Modo Sports Academy Sverige viser at 30 minutters gange i 6,5 km/timen med 1–3 grader stigning i snitt gir et økt kaloriforbruk på 48 og 32 % sammenlignet med vanlig gange/vanlige staver uten demping.

DETTE MENTE LESERNE:



Christine Tronstad (44) – trener vanligvis på senter, alt av gruppetimer.

– Effektivt!

– Dette var ikke minst gøy fordi det var litt annerledes, og jeg likte ekstra godt elghufsene med staver. Jeg er positivt overrasket over hvor mye jeg kjente det i overarmene. Jeg er mer glad i å gå enn å løpe, så det kan godt hende at jeg kjøper slike staver. Bra styrkeeffekt også, hvis stavene er tunge nok.

KONDISJON
★★★★★
STYRKE
★★★★★
UNDERHOLDNINGSVERDI
★★★★★



Annetine Aakesen (45) – løper, trener styrke, pilates og gruppetimer.

– Ny og morsom opplevelse

– Jeg føler virkelig at jeg har fått brukt hele kroppen. Vanlig stavgang er mer monotont. Her var skuldrene mer avslappet, mens alle musklene jobbet. Jeg kjente at det tok godt baki der. Det er også viktig at det er lett å lære å bruke disse stavene, det senker terskelen for å gjøre det igjen.

KONDISJON
★★★★★
STYRKE
★★★★★
UNDERHOLDNINGSVERDI
★★★★★



Katrine Woods (28) – har trent mest styrke og løping de siste årene.

– Supert for kontorskuldrer

– Jeg liker fokuset på kjernemuskulatur og holdning. Dessuten virker det som om BungyPump-treningen gir god bevegelighet i skulderpartiet, og det er viktig for absolutt alle som sitter mye foran pc-en til daglig. Det virker skadeforebyggende. Og her må du satse med beina enn med vanlige staver.

KONDISJON
★★★★★
STYRKE
★★★★★
UNDERHOLDNINGSVERDI
★★★★★

Mer om BungyPump

Fakta om timen: Gange med spesielle staver med demping, med innlagte intervaller og styrkeøvelser hvor stavene brukes aktivt for økt effekt.

Stavene: Finnes med 4, 5, 6 og 10 kilo motstand, med vanlig håndtak eller "skihåndtak". Knottet for grus/gress/asfalt og spisser i hardmetall til f.eks. vinterbruk.

Varighet: En klokke time. Men start med 20–25 minutters tilvenning og øk etter hvert.

Passer for: Alle! Ikke minst for deg som ikke liker å løfte armene så mye. Med BungyPump-stavene er armene lavere og mer bak kroppen.

Fokus/effekt: Fjæringen i stavene gjør at man må jobbe mer med balansen. Dermed aktiviseres det meste av muskelmassen, og forbrenningen er 77 % høyere enn når du går uten staver, viser forskning.

Prøv selv: Foreløpig i Oslo/Akershus (Trenforlivet.no) og Trøndelag (BungyPump.no).

Les mer/kjøp stavene: BungyPump.no. Priser fra kr 1200.

f LYST TIL Å PRØVE DEG PÅ I FORMs TESTLAG?

Vi vil gjerne at du blir med og tester den neste nye trenings- eller helse-dilla. Lyst til å prøve deg på testlaget og få en flott Craft-singlet som takk for hjelpen? **Bli venn med oss på facebook.com/iform.nu.** Her får du vite når og hvor vi skal teste noe nytt, og kan melde deg på hvis du tror at dette har du kjempelyst til å være med på.

Ekklusiv.

Alle testere får en flott singlet fra Craft med I FORMs logo.

