

# Aktive Walkingstöcke

Artikel-Nummer: 229-623

TRAININGSSTOCK MIT INTEGRIERTER FEDERUNG,  
WIDERSTAND CA. 4 KG

LOB VON MEDIZINEXPERTEN - EINSATZ IM REHABILITATIONSSPORT

SANFT ZU SCHULTERN UND ELLBOGEN

BEIM GEHEN MIT DEM BUNGY PUMP WERDEN 90 % DER  
KÖRPEREIGENEN MUSKELN AKTIVIERT

FÜR JEDEN GEEIGNET – UNABHÄNGIG VON ALTER, FITNESS UND  
GESCHLECHT

BIS ZU 77 % HÖHERE KALORIENVERBRENNUNG ALS BEIM  
NORMALEN GEHEN. \*

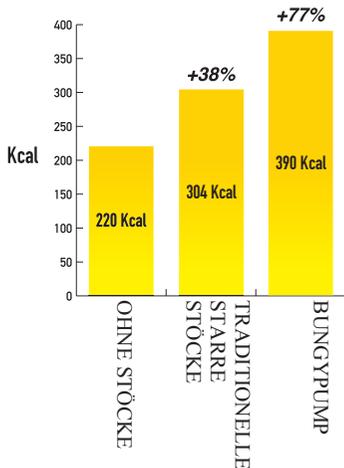


## EINSTELLEN DER STÖCKE

1.  
Drehen Sie den Stock um. Passen Sie die Länge des Stocks so ein, dass es sich bequem anfühlt, etwa auf Brusthöhe. Verriegelung durch Festhalten des Mittelteils (B) und Drehen des Unterteils (C). Anmerkung: Niemals am Mittelteil drehen!
2.  
Setzen Sie den Stock auf dem Boden hinter Ihrer Ferse auf (der Stock sollte niemals vor dem Fuß aufgesetzt werden), drücken Sie dann nach unten und halten Sie den Stock so lange nach unten gedrückt, bis Sie den nächsten Schritt machen. Gehen Sie in einem normalen Rhythmus (und wechseln Sie dabei ihren linken Arm und das rechte Bein ab).
3.  
Die Stöcke sollten immer in einem Winkel von ca. 45 Grad diagonal nach hinten zeigen.



Niemals am Mittelteil drehen!



## TESTBERICHT IN ZUSAMMENARBEIT MIT



\* Die Testergebnisse zeigten, dass das Gehen mit den BungyPump Trainingsstöcken den Kalorienverbrauch im Vergleich zum normalen Gehen um bis zu 77 % erhöhte.

## MEDIZINISCHE EXPERTISE

Ich würde das Gehen mit BungyPump besonders Personen mit Rückenproblemen empfehlen, da die Stöcke die Bauch- und Rückenmuskulatur aktivieren, die für eine korrekte Körperhaltung besonders wichtig sind. Das entlastet wiederum die Rückenwirbel.

## BUNGYPUMP™ TECHNISCHE DATEN

Länge: 110 – 145 cm, variabel einstellbar  
 Griff: Ergonomisches Design, kräftiges Band  
 Schaft: Aluminium  
 Spitze: Metallkarbid  
 Gummifuß: Naturkautschuk

Der BungyPump™ ist ein einzigartiger Trainingsstock mit einer integrierten Federung von ca. 20 cm und einem Widerstand von bis zu 4 kg. Sie erreichen mit Ihrem Training deutlich mehr als bei der Verwendung konventioneller Walkingstöcke – der Körper wird gestärkt, der Kalorienverbrauch ist höher und die Fitness verbessert sich.

**D:** Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hüls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: 02 41-109 119

**NL:** Pro-Idee · Wijchenseweg 132 · NL 6538 SX Nijmegen · Tel.: 024-3 511 277

**UK:** Pro-Idee · Woodview Road · Paignton · TQ4 7SR · Tel.: 01803 677 916

**F:** Pro-Idée · F 67962 Strasbourg - Cedex 9 · Tél.: 03 88 19 10 49

**CH:** Pro-Idee Catalog GmbH · Fürstenlandstrasse 35 · CH 9000 St. Gallen · Tel.: 0 71-2 74 66 19

**A:** Pro-Idee Catalog GmbH · Bundesstraße 112 · A 6923 Lauterach · Tel.: 05574-803 51

© Pro-Idee Aachen