

Příloha č. 1: Rozhovor se zástupcem prodeje Mariánem Pisenkem (27.9.2015)

Rozhovor podle návodu

Co je produkt BungyPump a jaké výhody přináší jeho používání?

Je to speciální tréninkový nástroj, který vyvinuli švédští sportovci. Vznikly již před dvanácti lety. Na začátku byla banda sportovců, která přemýšlela, jak dostat více z tréninku a vytvořili tyto hůlky. Úplně původně neměly tuto podobu, ale fungovaly. Kolem hůlek se vytvořila určitá komunita, která vymýšlela různá zlepšení, a o hůlky se ve Švédsku začalo zajímat vedení firmy Sport Progress, jedná se o firmu s fabrikou na různé komodity. Odkoupili nápad a nechali si ho patentovat. Sport Progress vytvořil hůlkám lepší kvalitu a design, načež o hůlky se začali zajímat fyzioterapeuti, kteří se zasloužili o rozšíření holí. Ve Švédsku v té době se prodalo všech 50 000 vyrobených párů.

Hůlky mají v sobě vestavěný odpor, u každého kroku je potřeba zamáchnout tu hůlku a tím se posilují svaly na zádech mezilopatkové, kolem páteře. Je to tedy tréninkový vysoce efektivní nástroj, nenáročný na čas. Člověku stačí vyjít z domu ven a už může s prvními kroky začít cvičit.

Kdo je tedy typickým uživatelem BungyPump?

Jedná se o široké spektrum uživatelů, od začínajících sportovců až po běžkaře a atlety. Senioři jsou vděční za vyzkoušení holí během akcí pořádaných pro ně, ovšem mladí lidé stále tvrdí, že pro ně jsou jiné sporty než chůze s hůlkami. (byla jsem odkázána na interní tištěné zdroje, které mi pan Pisenek poskytl)

Koho byste označil za konkurenci?

Rozhodně hůlky nordic walking, které na první pohled vypadají stejně jako BungyPump. My se ovšem nechceme považovat za konkurenci a snažíme se s nordic walking navázat spolupráci, ti to ovšem většinou odmítají. To samé, když jsme nabízeli hůlky do fitek, tak nás ihned ženou pryč, protože užívání těchto holí odláká jejich zákazníky. To znamená, že každý si snaží nahrabat a držet si to svoje.

Jaké je poslání současné marketingové koncepce?

Chceme přiblížit BungyPump všem potenciálním zákazníkům a celkově zvýšit povědomí o BungyPump. Především poskytnout možnost vyzkoušení si hůlek a upozornit, že neexistují pouze nordic walking hole, ale i BungyPump hole, které jsou výtečnou rehabilitační pomůckou, napomáhají k posílení zádového svalstva. Jsou vhodné i při hubnutí.

Kdo vymýšlí současnou marketingovou strategii?

V podstatě ji vymýšlím já sám, tady v České republice, mám na to volnou ruku. V podstatě se snažím něco odkoukat od Švédů, ale samozřejmě je tady otázka, co za to mohu utratit.

Nabízí se další otázka. Jak je financována propagace v České republice?

Na začátku nás podpořili Švédové právě tím, že nám poskytli několik startovních hůlek a výtěžek z nich jsme mohli použít na propagaci. Pár hůlek jsme zapůjčili po různých odbornících, aby nám na ně řekli vlastní názor a pomohli s propagací v rámci PR aktivit. Samozřejmě 2 miliony na podporu by se hodily, otázkou je, kdy by se to vrátilo. 2 miliony představují hodně prodaných hůlek a to se nikdo neodváží, do toho tolik investovat a doufat, že se to vrátí. Navíc podle průzkumů tady v Čechách ta mentalita není taková, aby ty nové věci lidi přijímali.

Mohl byste tento údaj trochu upřesnit?

Veškerou propagaci hradím já, největší výdaje jsou za různé výstavy, kde si lidi můžou hůlky vyzkoušet. Ovšem na většině z akcí nic neprodáme. Lidé si nás vyhledají až zpětně po akci a pro nákup se rozhodnou až potom, co si dají čas na rozmyšlenou.

Jakou částku byste byl ochoten investovat do propagace?

Pokud by byla propagace efektivní a peníze by se vrátily, jsem ochoten za rok investovat klidně 100 000,- Kč.

Jak tedy probíhají vaše PR aktivity a publicita s nimi spojená?

Spolupracuji s doktorem Marešem, který je fyzioterapeutem a hůlky používá v programech při svých zájezdech do Itálie. On sám vymyslel pomůcku balance step a BungyPump mu hrozně koresponduje s jeho filosofií.

Využíváte klasickou tištěnou reklamu v podobě letáků?

Máme letáky, které rozdáváme na akcích. Samozřejmě lidi oslovujeme. I přes internet jsme dělali reklamu na Facebooku. Do časopisů fitness, v podstatě jsem oslovil široké spektrum. Regionální periodika v rubrikách o sportu. Začali jsme u sportovců, inzerovali jsme i v časopise pro vyšší společenskou třídu. Ale pro přesvědčení lidí si produkt musejí sami vyzkoušet.

Mají potenciální zákazníci možnost si hůlky někde vyzkoušet?

Ano, pořádáme ve Vinoři každou středu a sobotu hodinové procházky. Pro nově příchozí je první lekce zdarma, klasická hodina vyjde na 99 korun. Středy se pořádají večer, pro pracující a soboty jsou dopoledne pro všechny, co mají volnou sobotu. Existuje asociace, která umožňuje získat licenci pro BungyPump instruktora, tak by si spousta sportovních nadšenců mohla najít nové uplatnění jako trenér BungyPump.

Kdo je účastníkem těchto procházek?

Od mladších lidí až po seniory. Spektrum je opravdu široké, v podstatě každý má nějaký zájem o své zdraví. Někteří si hůlky dokonce už koupili a chodí s vlastními, v takovém případě za procházku nic neplatí.

Vytváří se tedy kolem BungyPump komunita nadšenců?

Je to tak, jde to pomalu, ale tato aktivita se dostává do povědomí. Společné procházky donutí člověka opravdu vyrazit ven a ještě si během procházky může popovídat s ostatními. Aktivita je to nenáročná i pro obéznější, kteří nemohou běhat a chtějí být fit. Jeden příklad za všechny: jeden pán, kolem šedesátky, pracuje v kanceláři u PC a býval obézní. Hůlky se mu moc zalíbily, chodí s nimi denně dvě hodiny a říká, že ho vrátilo do života. A o to nám jde, aby se lidi sami přesvědčili o zdravotních účincích BungyPump.

Účastníte se veletrhů a sportovních akcí?

Ano, během roku navštívíme kolem šesti akcí. Většinou míříme na akce pro seniory, kteří jsou za vyzkoušení hůlek vděční. Také se účastníme akcí, které jsou spojeny se zdravým životním stylem a sportem jako takovým. V tomto roce jsme byli na akci Sportujeme v každém věku, potom to byl Den zdraví se STOBEM, Velvarský maraton a třídenní akce na veletrhu sportu v Brně.

Proběhla marketingová kampaň v rozhlasu a televizi?

Máme v Olomouci učitele tělovýchovy Ivo Šenka, který je obrovským propagátorem nordic walking a BungyPump. V regionálním rozhlasu Českého rozhlasu s ním proběhl rozhovor, jak fungují hůlky BungyPump, moderátorka Radka Kvasničková se s hůlkami prošla. Do toho se s nimi prošli ještě dva mladí reprezentanti. Přesně takoví lidi jsou potřeba, nadšenci, kteří s nadšením propagují hůlky dál a vloží do toho kousek sebe.

Kde si hůlky může zákazník zakoupit?

Bud' přijede za mnou do Vinoře, já jich doma mám několik v zásobě, nebo si je může objednat přes internet. Ve většině případech si však zákazníci tu cestu udělají, protože už mají jasno, že jim hůlky za tu cestu a investici opravdu stojí. Další možností je pořízení hůlek přímo na veletrzích, ale my to neradi prodáváme na akcích, přece jenom hůlky stojí téměř tři tisíce a my nechceme v dnešní době různých „šmejdu“, abychom na lidi tlačili a hůlky si museli koupit ihned. Radši budeme, když si hůlky vyzkouší a investici promyslí. Proto je také zveme do Vinoře na procházky, kde si na hůlky mohou udělat vlastní názor.

V kamenné prodejně tedy BungyPump nepořídíme?

Zkoušeli jsme oslovit prodejnu zdravé výživy a fitness v Edenu, ale hůlky mi vrátili, že o ně není zájem. Ale tím, že to tam bude jenom někde viset a nikdo k tomu nic neřekne, tak to ty lidi nezaujme. Momentálně se hůlky prodávají pouze ve sportovní prodejně na FTVS.

Najdeme Vás i na internetu?

Máme dvě internetové stránky. Primární bungypump.cz a pumpni.cz. Návštěvnost těchto stránek je však pouze nárazová, vždycky po akcích. Nejjednodušší pro lidi je si vyhledat BungyPump na internetu, na Youtube jsou různá videa ze zahraničí.

Dnes existují nové podoby marketingu jako guerilla a virální marketing, dokážete si představit jejich použití pro BungyPump?

Rozhodně, každý dobrý nápad je vítán, novým nápadům jsem otevřen, a když pomůže s šířením povědomí o BungyPump, s nadšením je přijmu.

Příloha č. 2: Záznamy z pozorování

Velvarský maraton

- Pořádán Školním klubem při ZŠ Velvary na atletickém stadionu Velvary
- Umístění stánku přímo u atletické dráhy, kde probíhali startující závodníci

Kdo je účastníkem akce

především závodníci, jejich rodiny a přátelé, místní mládež

Zájem o stánek s BungyPump

U stánku se potuluje především místní mládež, která si neustále hůlky s nadšením zkouší. Závodníci nemají před závodem čas a spousta z nich slibuje, že dorazí až po závodě.

Reakce na výzvu k vyzkoušení holí

Závodníci neměli před závodem zájem ani o vyzkoušení hůlek. Za to děti a mládež je zkoušely s velkým nadšením.

Bezprostřední reakce po vyzkoušení holí

Děti a mládež jsou mile překvapeni a pérovací hůlky je baví. Závodníkům přijdou BungyPump celkem zajímavé, ale tvrdí, že zůstanou věrni běhu.

Zájem o chůzi s hůlkami

Vzhledem k závodu nebyl prostor k větším procházkám. Po jeho ukončení měly o chůzi zájem především děti, s tím že si spousta z nich přidávala další kola po ovále.

Ohlas na hůlky po procházce

Dětem se hůlky moc líbily, ale pro ně určeny nejsou, jsou pro ně stále dost vysoké.

Sportujeme v každém věku

- Pořádáno UK FTVS na venkovním sportovišti areálu FTVS
- Umístění stánku hned vedle atletické dráhy

Kdo je účastníkem akce

přihlášení senioři ve věku nad 60 let, občas se zde vyskytují studenti fakulty a děti, které přišly na trénink atletiky

Zájem o stánek s BungyPump

ke stánku přicházejí účastníci sami od sebe bez větších pobídek, někteří z nich dorazí po výzvě instruktorů, buď přímo od stánku, nebo při setkání se skupinou na procházce po ovále

Reakce na výzvu k vyzkoušení holí

účastníci si hůlky ochotně a nadšeně zkouší, většina z nich má radost jako malé děti

Bezprostřední reakce po vyzkoušení holí

hůlky se líbí, spousta účastníků je srovnává s nordic walking a BungyPump jsou pro ně zajímavou novinkou

Zájem o chůzi s hůlkami

zájem je vysoký, někteří měli zájem projít se i víckrát

Ohlas na hůlky po procházce

většina účastníků je z hůlek nadšena, účastníci měli zájem o kontakt a rovněž se zúčastnili soutěže o funkční triko a zapůjčení hůlek na víkend zdarma

Den zdraví v Praze se STOBEM

- Pořádán v prostorách školy ZŠ Rakovského na Praze 4
- Umístění stánku v odlehle chodbě poblíž tělocvičny

Kdo je účastníkem akce

Především ženy od věku 20 let a výš, občas nějaký muž jako doprovod.

Zájem o stánek s BungyPump

Ke stánku přicházejí návštěvníci akce často na základě doporučení někoho jiného.

Reakce na výzvu k vyzkoušení holí

Účastníci si hůlky ochotně zkoušejí.

Bezprostřední reakce po vyzkoušení holí

Hůlky se líbí, často velmi překvapí, jak pumpují. Ovšem občas se zde setkáme s lidmi, které hůlky dostatečně nenadchnou.

Zájem o chůzi s hůlkami

Zájem o chůzi neměli všichni, ani k tomu nebyly prostory. Přesto se zde objevuje pár jedinců, kteří o chůzi mají velký zájem a netrpělivě čekají na druhou hodinu, kdy je vyhlášena oficiální procházka po okolí společně s nordic walking.

Ohlas na hůlky po procházce

Procházka se moc líbila, především bylo příhodné, že de facto simulovala organizovanou procházku, která se pořádá ve Vinoři. Vycházka po okolí v konkrétní čas byla dobrým prostředkem, jak navodit správnou atmosféru v průběhu procházky od čehož se následně odvíjely i samotné ohlasy. Stejně jak je tomu i v již zmíněné Vinoři.

SPORT Life – veletrh sportovních potřeb a volnočasových aktivit

- Pořadatelem Veletrhy Brno, uskutečněno na Výstavišti Brno
- Umístění stánku v pavilonu C, zaměřeném na turistiku

Kdo je účastníkem akce

Účast je zde pestrá, mladí sportovci, cestovatelé, rodiny, mládež, senioři.

Zájem o stánek s BungyPump

Ve velké konkurenci musejí být návštěvníci aktivně oslovováni. Rozdávány jsou jim letáčky při vchodu do pavilonu a pozvánka k návštěvě stánku BungyPump.

Reakce na výzvu k vyzkoušení holí

Návštěvníci nejeví moc velký zájem o vyzkoušení a výzva k vyzkoušení se musí opakovat. Někteří z nich následně hůlky vyzkoušeli.

Bezprostřední reakce po vyzkoušení holí

Hůlky se většinou líbí, někteří jsou z nich přímo nadšeni. Ovšem jsou tu i tací, které hůlky dostatečně neoslovili, což přisuzuju spíš tomu, že hůlky mají spojeny stále s tím, že je používají především senioři.

Zájem o chůzi s hůlkami

Pokud se chceme projít, musíme procházet skrz přeplněné uličky veletrhu, přesto jsme si zde našli malý okruh, kde se procházka může uskutečnit. Ne každý je však ochoten procházet skrz davy. Přesto jsou zde i tací, kteří s tím nemají žádný problém a rádi si hůlky vyzkoušejí v akci.

Ohlas na hůlky po procházce

Kdo se prošel, byl velmi nadšen. Dokonce jsme zde prodali několik párů hůlek.

BUNGYPUMP of Sweden

BungyPump ovládli Skandinávií!

Revoluční cvičební pomůcka se zabudovaným systémem odporu, který se rovná hodnotě 4 nebo 6 kg, si získává stále více příznivců..

- Multifunkční trénink kde vy rozhodujete jaký odpor při cvičení vynaložíte
- Až 77% více spálených kalorií v porovnání s běžnou rychlou chůzí
- 90% svalů na těle se zapojuje do pohybu během chůze s BungyPump holemi
- Fitness a silový trénink v jednom
- Přístupný každému bez omezení věku, pohlaví a kondice
- Šetří ramena a lokty
- Unikátní švédský produkt vyráběný ve Švédsku
- Oceňovaný zdravotnickými odborníky - používá se při rehabilitaci

Dva modely: **BungyPump Number One**

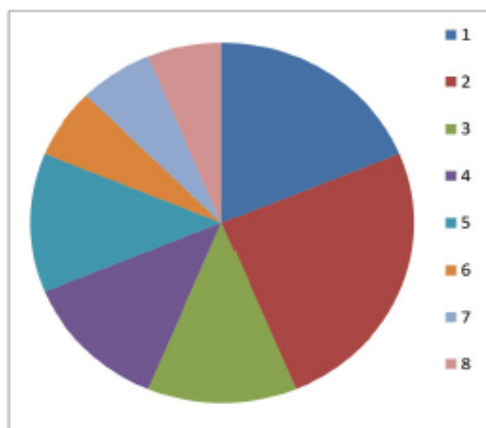
- 4 kg odpor pro zájemce o každodenní cvičení

BungyPump Energy

- 6 kg odpor pro aktivní lidi, který požadují více



Potenciální zastoupení jednotlivých segmentů:



1. Chodci (s holemi, nebo bez holi)
2. Běžní cvičitelé
3. Osoby s nadváhou
4. Rehabilitace
5. Potenciální cvičenci (ti, co potřebují motivaci)
6. Senioři / důchodci
7. Instruktoři / zdravotníci
8. Profesionální atleti

BUNGY PUMP of Sweden

Pro Vaše zdraví - Pumpující Hůlky ze Švédska

Multifunkční tréninkové hole

EFEKTIVNÍ procvičení celého těla

**Zvyšuje kondici – Odstraňuje bolesti zad
Spaluje tuk – Snižuje zdravotní rizika**



Small changes
can give BIG
results!

Aktivně a rovnoměrně zapojí horní polovinu těla

Aktivace zejména zádového svalstva- *Vzpřimovače páteře*, erector spinae; udržování vzpřímeného postoje; rozsáhlý systém svalů probíhající od kosti křížové až k hlavě.

Zvyšuje kondici – efektivně spaluje přebytečné tukové zásoby.

Kardiovaskulární systém – prokrví všechny cévy, posílí srdeční sval.

Snižuje zdravotní rizika-prevence proti infarktu, snižuje cholesterol, snižuje tuk v krvi.

Vhodné pro všechny věkové a výkonnostní kategorie

Efektivní způsob cvičení bez nutnosti navštěvovat posilovny. Pobyt v přírodě na čerstvém vzduchu je mnohem zábavnější forma tréninku. Časově nenáročný komplexní trénink, stačí 30-40 minut.

Bungee Pump hole jsou uznávané všemi vrcholovými sportovci, běžci a chodci. Lékařští experti, fyzioterapeuti a další zdravotničtí odborníci se k Bungee Pump holím vyjadřují pozitivně a doporučují je.

Testováno ve spolupráci se Švédským institutem

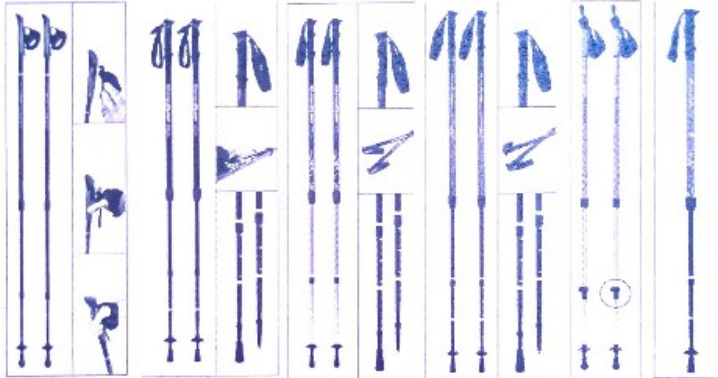


V ČR testováno: FTVS, Fyzioterapeuti CLPA klinika léčby pohybového aparátu, IKEM kardiokirurgie, Společnost pro prevenci o.s. a další..



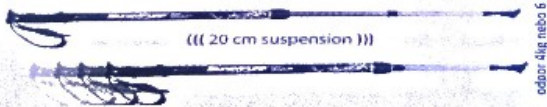
Ceník BungyPump

Název modelu www.bungypump.cz nebo www.bungypump.se	cena vč DPH	EUR
BungyPump Active SLIMLINE – odpor 3,5kg	2 025,00 Kč	75€
BungyPump Number One - odpor 4kg nebo (PINK of Charity)	3 100,00 Kč	115€
BungyPump Energy - odpor 6kg	3 100,00 Kč	115€
BungyPump Power - odpor 10kg NOVINKA 2014!	4 100,00 Kč	155€
BungyPump WALKATHLON odpor 4-6 kg NOVINKA 2015!	3 100,00 Kč	115€



SLIM LINE 3,5kg Number ONE 4kg Energy 6 kg Power 10Kg! WALKATHLON PINK 4kg
ACTIVE 4-6kg zámek 2 funkce

- Dosáhnete o 77% větší spotřebu kalorií – aktivujete 90% svalstva.
- BungyPump jsou tréninkové „walking“ hole s vestavěnou suspenzí a s odporem buď 3,5kg, 4 kg nebo 6 kg, nově i 10kg (pro silový trénink).
- S každým krokem pomocí BungyPump hole stisknete dolů silou vestavěný odpor.
- Při chůzi tím zapojíte nohem více svalů než při běžné „Nordic walking“ chůzi.



www.bungypump.cz www.bungypump.se
PIMAR S.R.O., Klenovská 268, 19017 Praha
Mob: +420 777807545 Email: marian.pisemek@pimar.cz výhradní dovozce pro ČR

Zdroj: Marián Písenek

VÝSTAVNÍ SLEVA:

5%

na nákup v našem
E-shopu

Slevový kód:

FS2015

+

Ukázková

hodina

ZDARMA

/Lokalita Praha 9 -Vinoř/

Sraz před Sokolovnou , ul. Klenovská 35

více info na Tel:777807545

www.bungypump.cz



SOUTEŽ S BUNGYPUMP
o funkční Švédské TRIKO A
Víkendové zapůjčení hůlek
ZDARMA
zakroužkujte správnou odpověď:

Odkud BungyPump hůlky pochází ?
a) -Norsko.
b) -Švédsko.
c) -Finsko.

Na jakou svalovou partii je trénink s BungyPump zaměřen?
a) -Ruce.
b) -Komplexní zádové svalstvo.
c) Nohy

O kolik se zvedne tepová frekvence oproti klasickým Nordic Walking holím ?
a) 1%
b) 20%
c) 100%

na zadní straně vyplňte vaše kontaktní údaje

Vyplňte kontaktní údaje a vložte do krabice.

Kontaktní údaje:

Email:
.....

Telefon:
.....

minimálně jeden kontaktní údaj je povinný.

Budeme Vás informovat Emailem nebo SMS zprávou.
Děkujeme že jste se zúčastnily naší mini soutěže:-)

Je s podivem, že člověk, který je od přírody v podstatě lenivý tvor, se stále snaží hledat prostředky, které mu způsobují pohyb obtížnější. Na této podstatě je založena většina posilovacích strojů a pomůcek, pomocí holí BungyPump si ovšem můžete zkomplikovat i ten nejpřirozenější způsob lidského pohybu – chůzi.

Není to tak dlouho, co se hole začaly ve větší míře používat nejen v zimě na lyžování, ale i v létě. Pro lyžaře běžce to tehdy nebylo nic nového. Jednou z jejich mnoha tréninkových prostředků pro období bez sněhu byla již od pradávna tzv. imitace neboli opakované skoky do svahu s oporou o lyžařské hole. Hole ovšem – kromě toho že usnadňují chůzi do svahu – také amortizují brzdivý pohyb dolních končetin při chůzi z kopce dolů a umožňují aktivně zapojit do pohybu i horní končetiny při chůzi po rovině.

Prvním letním sportem s holemi byl nordic walking. Jeho začátky vůbec nenapovídaly, jak širokou část populace tato disciplína pohltní. Původní názor, že se jedná jen o pomůcku pro chůzi u starší generace, se rozhodně nepotvrdil. Nyní ovšem přichází další fáze vhodná především pro intenzivní zatížení celého pohybového systému a funkčního aparátu. Vývoj jde totiž stále dopředu a výrobci nabízejí další alternativu použití holí k zefektivnění tréninku – speciální pérovací hole BungyPump.

Zatlačit, zkrátit a odpíchnout

Hole BungyPump se od těch pro nordic walking liší tím, že když je současně s odpíchnem stlačíme, dojde k jejich zkrácení o ne zrovna zanedbatelných 21 cm. Jsou totiž teleskopické a uvnitř je speciální suspenze, která při stlačení klade pažím odpor. Na stlačení je proto potřeba vyvinout nemalou sílu, takže se výrazně

BungyPump

Hůlky pro opravdu intenzivní trénink

zvyšují nároky na práci svalových skupin v oblasti ramenního kloubu a zad. Také celkové zatížení organismu je vyšší a prodlužuje se i doba odpachu. Dle aktuální kondice je možno vybírat ze tří variant holí s rozdílnou velikostí odporu. Vlastní odpích pak po stlačení probíhá totožnou technikou jako u holí na severskou chůzi.

Lehčí než vypadají

Tubus holí je ve vrchní části silnější, hole tedy na první pohled vypadají mohutně. Jejich hmotnost je však v celém páru

o pouhých 140 gramů vyšší než u běžných holí na nordic walking. Samozřejmě se počítá s možností využití jedné hole pro více osob s rozdílnou výškou postavy, a proto spodní díl umožňuje nastavení různé délky. Držátko pro uchopení je z měkké pryžové hmoty, anatomicky upravené.

Zkracování hole má ovšem ještě další funkci, a to je amortizace nepříznivého nárazového efektu na pohybový aparát horních končetin po zapíchnutí hole do tvrdého podkladu. Při chůzi z kopce navíc zmiňuje brzdící síly působící na dolní končetiny.



BungyPump – původní délka



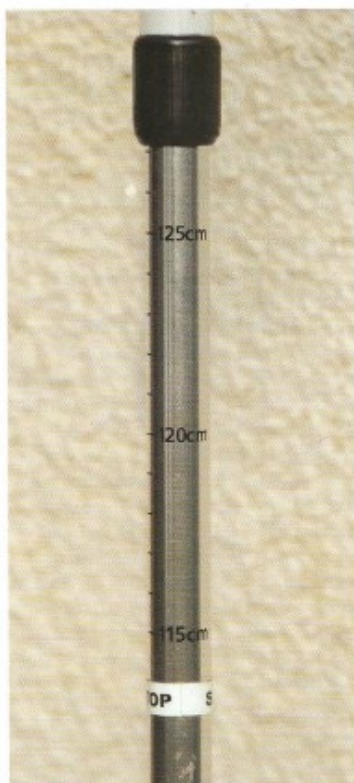
BungyPump – stlačené

VELIKOST ODPORU PRO STLAČENÍ HOLÍ

Velikost odporu pro stlačení	Vhodnost použití
3,5 kg	Odlehčené hole vhodné pro méně kondičně vybavené uživatele
4 kg	Pro lépe kondičně vybavené sportovce, vhodné pro častější využití v tréninku
6 kg	Pro kondičně velmi dobře vybavené sportovce, vhodné pro zajištění vyšší intenzity tréninku

Vychytávka, která zefektivní váš trénink

TEXT: TOMÁŠ GNAD FOTO: ARCHIV AUTORA



Teleskopická funkce pro nastavení různé délky hole

Účinné posilování ramen a trupu

Ztížený odpor při stlačení holí má ve srovnání s holemi na nordic walking za následek intenzivnější zapojení svalů, které se podílejí na vlastním odpichu. Potvrdila to i naše měření pomocí elektromyografie. Jedná se hlavně o svaly v oblasti ramenního kloubu: trojhlavý sval pažní, široký sval zádový, deltový sval, trapézový sval, svaly rombické, zdvihač lopatky, velký a malý sval prsní a přední pilovitý sval. Největší rozdíly jsme naměřili u trojhlavého svalu pažního a širokého svalu zádového.

Zvýšené nároky na svaly v oblasti ramene mají ovšem za následek i celkové zpevnění svalů posturálních, tedy těch, co udržují vzpřímenou postavu. Nejde tedy rozhodně o pomůcku pro vycházkovou chůzi s holemi, ale o velmi účinný tréninkový prostředek. Už brzy po zahájení chůze dojde ke značnému zvýšení

tepové frekvence a zhruba po dvaceti minutách nejspíš začnete pociťovat zvýšenou únavu některých svalů. Proto i výrobce doporučuje zařadit nejdříve kratší dobu tréninku.

Vyšší intenzita zatížení znamená i větší energetickou náročnost, s čímž koresponduje i zvýšená dechová a srdeční frekvence. I to jsme si měli možnost změřit a porovnat s použitím běžných holí na severskou chůzi, kdy při použití BungyPump průměrná srdeční frekvence naroste přibližně téměř o 20 %, což rozhodně není zanedbatelný rozdíl.

Co to znamená pro váš trénink?

Pokud se v rámci tréninku věnujete výhradně běhu, dochází k jednostrannému zatížení dolních končetin, zatímco svaly horních končetin a trupu jsou zapojovány jen minimálně. Často doporučovaný nordic walking sice uleví dolním končetinám a posílí horní polovinu těla, celkové zatížení je ovšem sice aerobní, ale poměrně nízké intenzity. Při použití holí BungyPump jsou zapojeny horní i dolní končetiny, přičemž nároky na oběhový a dýchací aparát jsou mnohem vyšší. Celý trénink je tak mnohem intenzivnější a navíc obohacený o posilování zanedbávaných svalových skupin.

Více na: www.bumgypump.cz

NĚKOLIK RAD DO ZAČÁTKU

- Zpočátku volte menší dávky, vyšší zatížení některých svalových skupin budete pociťovat poměrně brzo.
- Vyberte si hole s odporem, který odpovídá vaší kondiční úrovni. Někdy i méně znamená větší tréninkový efekt.
- Přizpůsobte krok frekvenci paží. Na stlačení holí a následný odpich potřebujete více času, takže je třeba prodloužit délku kroku, aby mohly horní končetiny pracovat v celém rozsahu. Tady se nabízí poměrně objektivní srovnání s prací paží při běhu na lyžích klasickou technikou – pokud v zimě hodně využíváte běžky, budete mít na ně po tréninku s BungyPump odpovídající přípravu.
- Délka holí musí být v nestlačené poloze max. do podpaží. Jen tak vám umožní intenzivní zapojení paží do odpichu.

Zdroj: magazín RUN