

## Ratturite talvetreeningud koos BungyPumpiga

BungyPump treeningud on ratturitele heaks täienduseks talvisel treeningperioodil. Seda tänu spetsiifilisele tehnikale, mis johtub BungyPumpi treeningkeppidesse sisse ehitatud 4-10-kilostest vasturaskustest. Tänu sellele peavad nende keppide kasutamise korral tööd tegema ka kõik ülakeha lihased ja nii saab treeningust osa ligi 90% kõigist meie lihastest.

Vastupidiselt jooksmistreeningule, on BungyPump liigestele, nimmepiirkonnale ja põlvedele ohutu. Veelgi enam, jooksmine nõuab kõrgemal pulsisagedusel treenimist kui ideaalses taastustreeningus soovituslik ning madalam pulsisagedus on ka keha rasvataseme vähendamise eelduseks. Ka ujumine on treeninguna hea, kuid viib siiski märgatava lihaste kasvuni kätes ja õlgades.



BungyPump on ideaalne treening tänu suurenenud hapniku omastamisele. Seda võib kasutada ka teatud lihaste treenimiseks nagu tuharalihased ning nelipealihased. Lisaks vähendavad treeningkepid koormust põlveliigestele ning nimmepiirkonna lihastele, mis on ratturite treeningu puhul väga oluline.

BungyPump treeningut saab erinevalt jooksmisele rattatreeninguga hästi võrrelda. Jooksmist ja rattatreeningut saab võrrelda vaid südametöö osas, aga mitte lihastöö osas.

Kui me oma rattad talvituma jätame, siis on meie hapnikuomastamise tase nõutavast kõrgem. Hooaja lõppedes oleme võimelised probleemideta sõitma kolm kuni neli tundi järjest.

Probleemid tekivad siis, kui otsustame seda jooksmisega võrrelda. Meie rinnak on rahul, kuid jalad hädas ja kui me oma jalgu ei kuula, lõpetame vigastustega.

Osad lihased, mis rattasõidu ajal töötavad, on jooksmise ajal jõude. Jooksja luutihedus ning liigesed ei ole samasugused nagu ratturi omad. BungyPumpi treeninguga ei lähe lihaste töö tasakaalust välja ning seetõttu on tegu väga efektiivse viisiga oma keha talviti hooajaks ette valmistada.

BungyPump treeningkeppidega tutvumiseks võta meiega ühendust:

Toomas Kõiv  
BungyPump Eesti  
tel: 509 6664  
[info@bungypump.ee](mailto:info@bungypump.ee)