



## Le BUNGY PUMP :

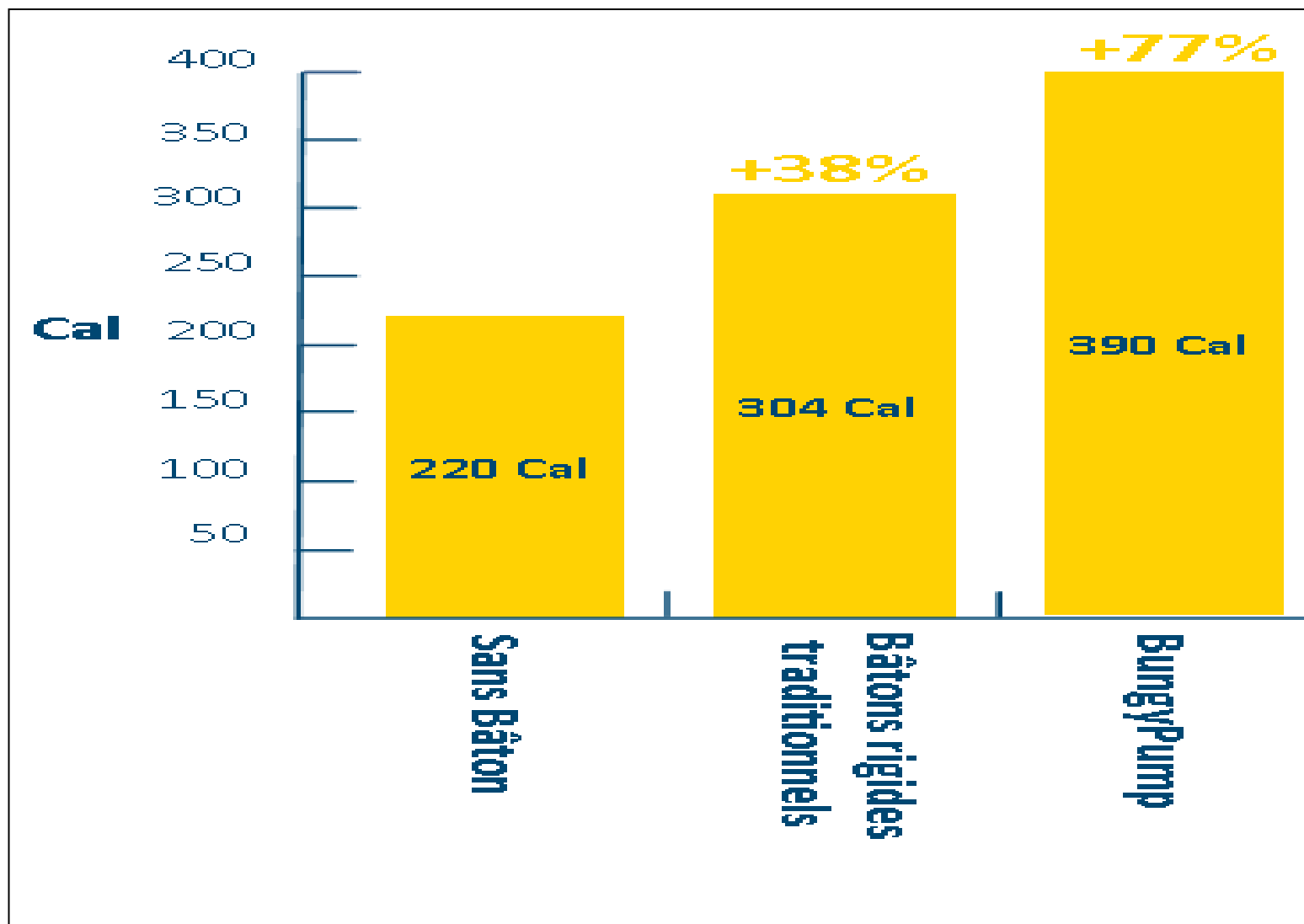
### La Marche « façon « NORDIQUE (avec des bâtons)

### « Version » BUNGY PUMP (fitness - renforcement musculaire)

Moins fatigant que le running, plus tonique que la marche, le [BungyPump](#) est un concept suédois et une activité sport-santé qui mixe marche avec bâtons (principe de base de la marche nordique) et fitness. C'est une variante ludique et complémentaire de la marche nordique permettant, grâce à des bâtons munis d'un système de pompe (résistance), de se muscler le haut et le bas du corps simultanément, tout en douceur et sans choc articulaire. L'utilisation des bâtons redonne du tonus musculaire, favorise naturellement une meilleure position du dos et stimule la fonction cardio-respiratoire. La pratique de cette activité s'adapte à tout profil et quel que soit l'âge.

**Grâce à l'activité de marche avec les bâtons de BUNGY PUMP, une simple marche à la portée de tous devient une séance cardio-respiratoire, renforcement musculaire et atelier équilibre.**

- **Les articulations sont protégées** : Au moment de l'impact du bâton au sol, le système de pompe amortit les chocs articulaires, notamment des genoux, mais aussi des coudes et des épaules.
- **L'équilibre est sollicité** : Le travail avec la pompe permet de solliciter l'équilibre, tout en tonifiant la musculature intravertébrale, participant au redressement du rachis.
- **La marche est dynamisée** : Au final, le pratiquant est moins fatigué tout en ayant une progression plus rapide grâce à l'effet propulsif des bâtons.
- **90 % des muscles du corps sont sollicités** : Comparativement à la marche nordique avec des bâtons rigides, le travail musculaire n'est pas lié à l'extension du bras arrière et à la poussée sur les bâtons, mais simplement à la pression exercée sur le bâton lors de la marche. L'utilisateur gère la pression exercée sur le bâton en fonction de sa capacité physique mais aussi en fonction de la résistance qui sera montée sur le bâton. Cette résistance peut varier de 4 à 10kg. La gestuelle est de ce fait plus accessible et plus intuitive comparativement à une marche avec des bâtons rigides classiques. L'appui sur le bâton et l'enfoncement alternatif de la pompe favorisent la rotation du buste permettant un travail très efficace des muscles abdominaux.
- **77 % de calories brûlées en plus par rapport à une marche sans bâtons** : En impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, la marche avec les bâtons à résistances Bungy Pump décuple la dépense énergétique, jusqu'à +77 % par rapport à la marche sans bâton.



« Le mouvement, c'est la vie »