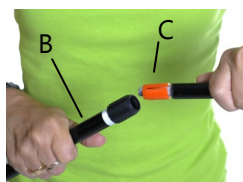




COMMENT UTILISER LES BÂTONS BUNGYPUMP ?



1 Pour assembler le bâton après démontage, introduire (C) dans (B), s'arrêter à STOP.

2 Pour régler le bâton à la bonne hauteur, retourner la pointe vers le haut et ajuster le bâton à hauteur de l'aisselle.

Une fois ajusté, le bloquer en tenant la partie intermédiaire (B) et en vissant la partie inférieure (C).



3 Régler la dragonne en tirant sur son extrémité afin de l'ajuster.



4 Glisser la main dans la dragonne comme ci-dessus et saisir la poignée du bâton.



5 Position de départ : bras gauche, le bâton en avant et jambe gauche en arrière.
Côté opposé : bras droit, le bâton en arrière, jambe droite en avant.
Commencer à marcher en alternant les positions et exercer doucement une pression vers le bas lorsque le bâton est en appui au sol.

... Technique de marche



Passez les mains dans les dragonnes selon les instructions, commencez à marcher en faisant glisser les bâtons derrière vous. Détendez-vous et laissez vos bras effectuer le mouvement naturel de balancier ; après quelques pas, vous commencerez à marcher automatiquement en alternance (pied droit et bras gauche en avant en même temps et vice-versa). Lorsque vous sentez que vous avez trouvé le bon rythme, vous pouvez alors prendre en main les bâtons et commencer à marcher avec BUNGYPUMP.

... Quelques conseils

Lorsque vous marchez avec les bâtons BUNGYPUMP, pensez à vous tenir bien droit, les épaules baissées, regardez droit devant vous, rentrez votre ventre et sortez votre poitrine.

L'angle du bras doit être presque droit. Quand vous appuyez fort sur le bâton, vous devez utiliser tout l'ensemble de votre bras et pas uniquement le poignet. De plus, ce n'est pas l'articulation du coude qui doit travailler, mais l'articulation de l'épaule.

Le bâton doit être incliné en arrière à un angle d'environ 45°. Placez le bâton à l'arrière du pied ou juste derrière le talon (le bâton ne doit jamais être mis au sol devant le pied). Posez le bâton "en douceur" sur le sol et ensuite appuyez dessus. C'est vous-même qui décidez de la pression que vous voulez exercer.