

BUNGEE TRAINING METHOD®

MARCA LA DIFERENCIA

POSA'T EN FORMA VOLANT

APRÈN DESDE LES BASES

BUNGEE TRAINING
¿Què és?



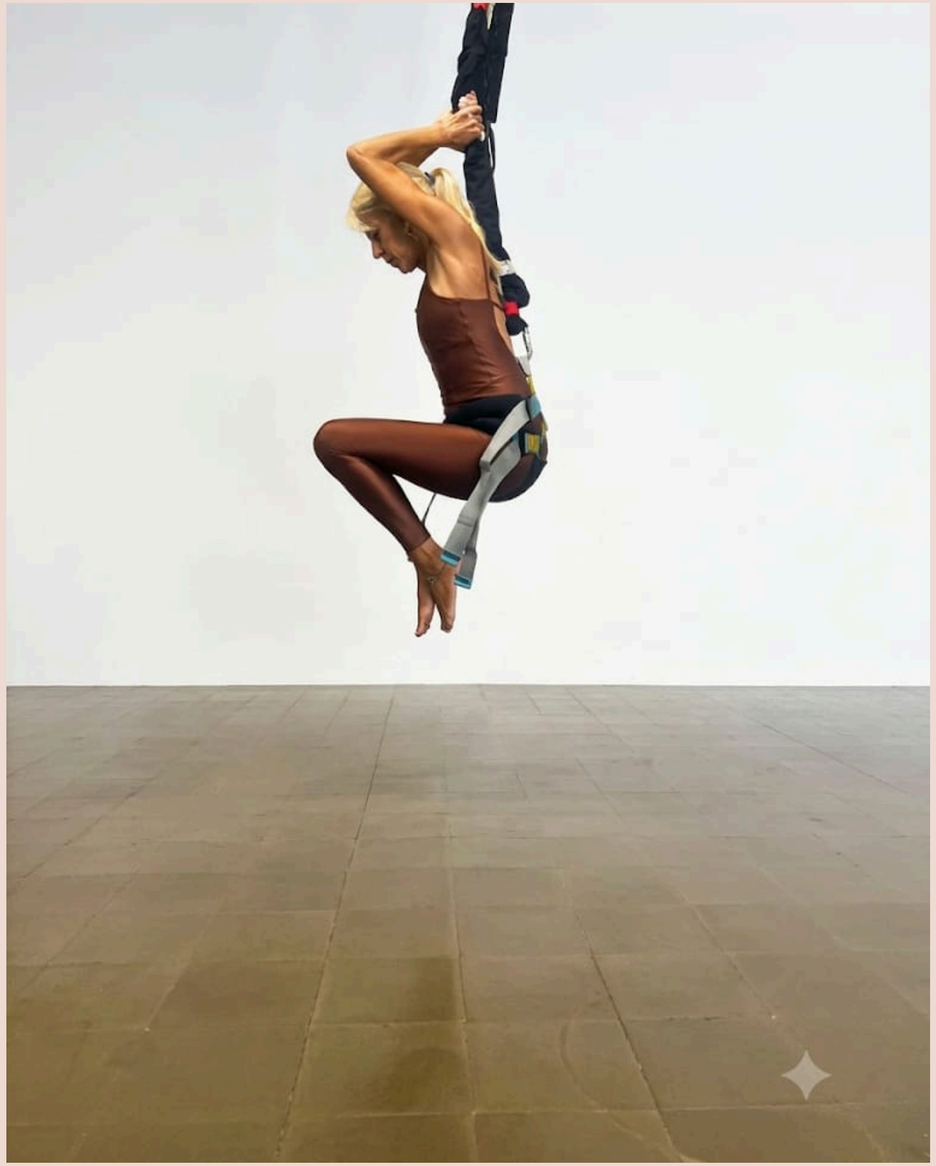
BW és un nou enfocament per a l'activitat física que combina l'entrenament **aeròbic, el treball de força i resistència i els moviments aeris i acrobàtics**, que es realitza **suspesos per una corda elàstica anomenada Bungee, unida a un arnès lligat als teus malucs**. Aquest condicionament físic va sorgir a principis del 2010 com a **alternativa** als mètodes d'entrenament convencionals, amb l'objectiu d'oferir una **forma agradable però efectiva de millorar la salut física**. La singularitat de Bungee rau en la seva capacitat per proporcionar un entrenament de cos complet que sigui de **baix impacte i alta intensitat**. Al llarg dels anys, el seu atractiu s'ha ampliat, per això és una elecció entre les persones que busquen diversió en la seva rutina de condicionament físic mentre obtenen beneficis substancials per a la salut

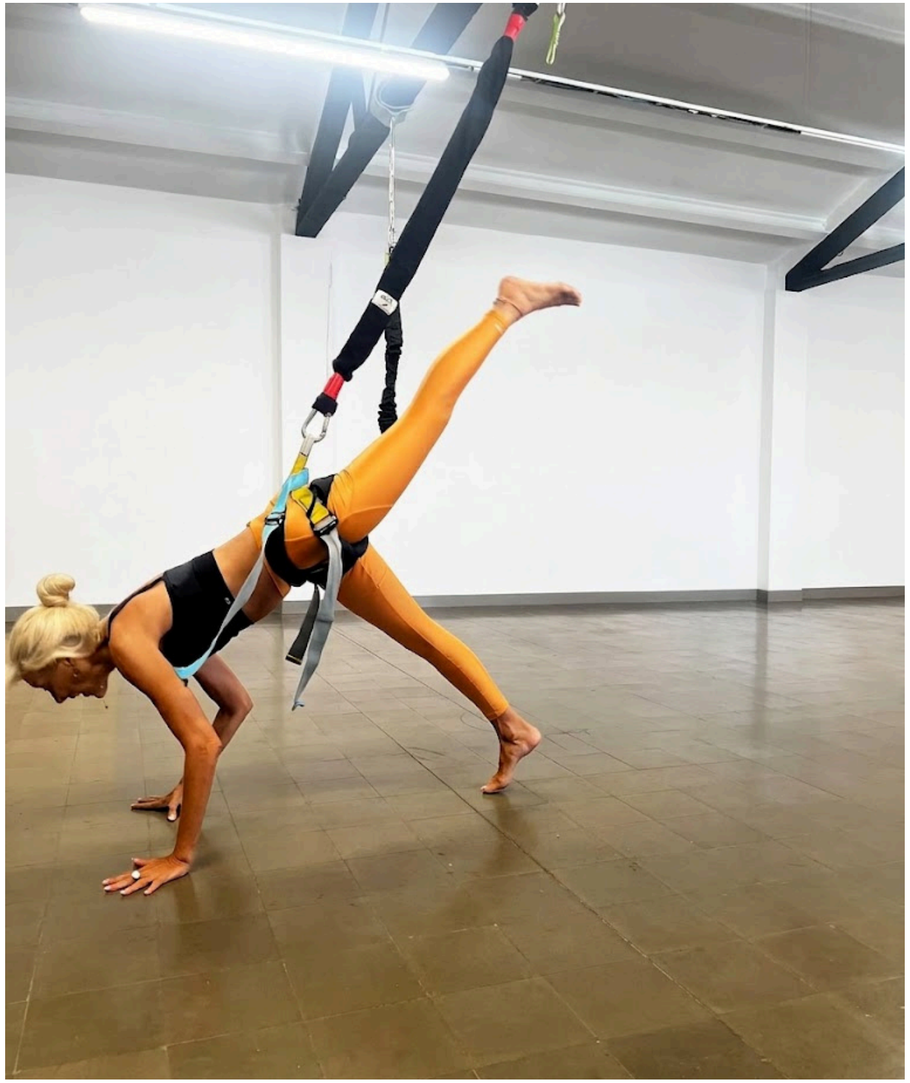
ENTRENAMENT DE COS COMPLERT

THE WHOLE BODY WORKOUT

BUNGEE & TRAINING

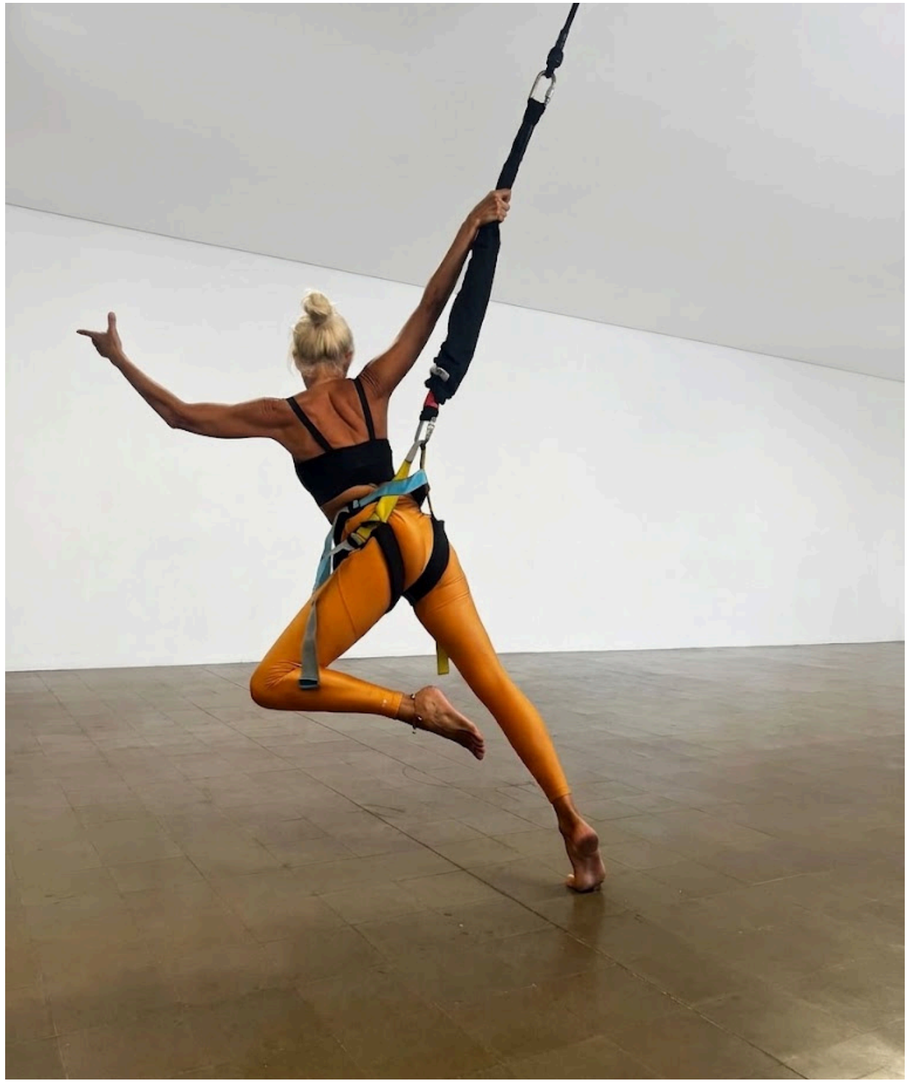
Les classes de BW generalment tenen lloc en estudis equipats amb sostres alts per acomodar l'**aspecte aeri i de suspensió de la pràctica**. Durant una sessió, **estaràs lligada a un arnès connectat a una corda elàstica ancorada al sostre**. Aquesta configuració permet una varietat de moviments, que inclouen salts, girs, volar, suspendre's a l'aire i córrer amb una gravetat reduïda, millorant així la intensitat de l'entrenament sense la tensió associada al cos





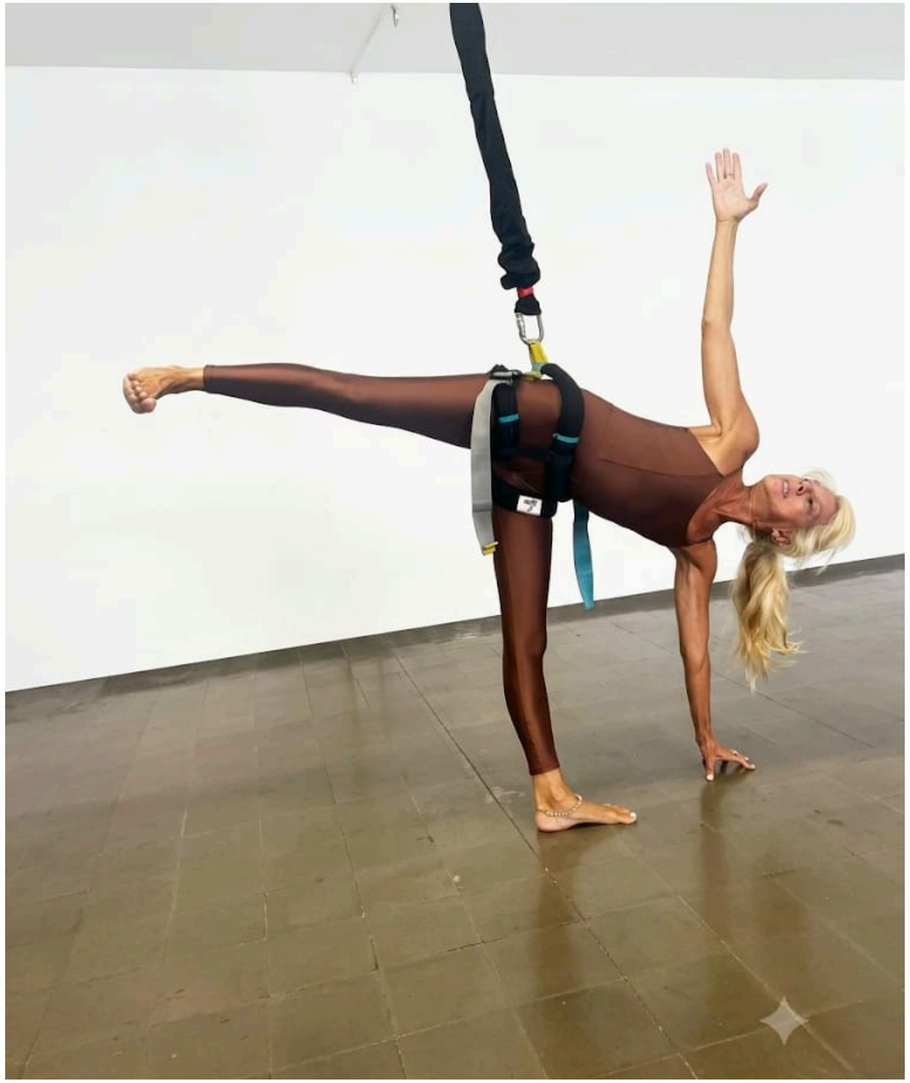
BUNGEE & FIT

El Bungee Fit combina el **Fitness amb el Bungee**, amb exercicis més aeròbics, entrenament de força i elements acrobàtics, amb accessoris com ara peses, fitballs o gomes elàstiques per aprofundir. Burpees, esquats i lunges no poden faltar en aquesta classe. Amb Bungee Fit ens enfoquem més en la **salut cardiovascular i el treball de força**



BUNGEE & DANCE

Bungee Dance és una pràctica molt més **fluida**. Busca treballar el cos a través de la **Dansa i el ball,** amb exercicis, moviments, acrobàcies i postures amb **coreografies i música**. El suport i la resistència del Bungee et permet fer moviments, splits, girs i salts de dansa avançats. Una pràctica **elegant, flow i creativa**



BUNGEE & FLOW

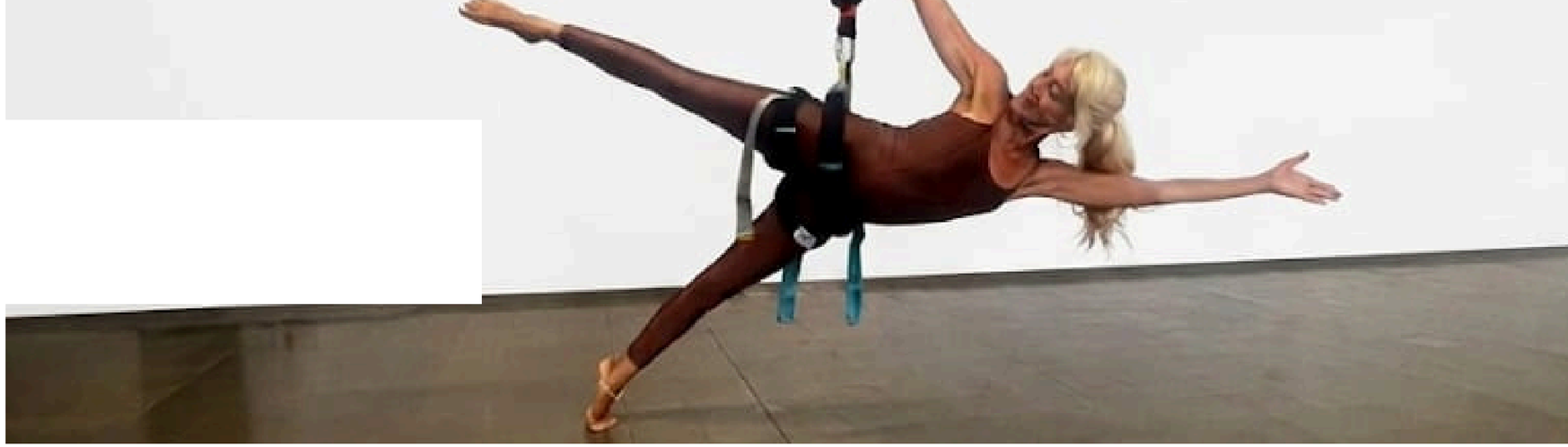
Bungee Flow és una **combinació entre Fit Dance i Ioga**. És una pràctica fluida on busquem barrejar les 3 disciplines. Fem servir les **Postures de Ioga** que es poden adaptar al Bungee, la **relaxació** sempre al final de la pràctica i la **respiració**, pilars fonamentals de la pràctica de Ioga i essencials per a una pràctica equilibrada

VOLA MENTRES ET POSES EN FORMA!

Bungee Fit, Bungee Dance i Bungee Flow són una **combinació ideal i única** que proporciona una experiència d'entrenament completa i gairebé sense impacte articular a causa de l'elasticitat del propi Bungee. **Vola i diverteix-te mentre treballes cos i ment**



BENEFICIS



- AUGMENTA LA FORÇA I LA RESISTÈNCIA MUSCULAR
- TREBALL ARTICULAR SENSE IMPACTE PERJUDICIAL
- MILLORA LA SALUT CARDIOVASCULAR DEGUT AL TRABALL AERÒBIC
- APORTA MOVILITAT I FLEXIBILITAT
- PERMET TREBALLAR TOT EL COS DE FORMA INTEGRAL
- MILLORA L'EQUILIBRI I LA CORDINACIÓ
- FAVOREIX LA CREMA DE CALORIES I AJUDA A ESCULPIR EL COS
- REDUCEIX L'ESTRÉS I LA FATIGA

BENEFICIS PSICOLÒGICS

S'ha demostrat que participar en activitats físiques com ara BW redueix l'estrès i millora la salut mental. ***Les endorfines i la dopamina*** *alliberades durant l'exercici actuen per augmentar l'estat d'ànim, l'energia i reduir el cortisol. L'enfocament requerit a la pràctica és també una forma* ***d'atenció plena****, ens obliga a parar la nostra ment, ja que requereix focus i concentració.*

La Dra. Sarah Benson, psicòloga clínica, afirma: "La combinació d´esforç físic i la diversió inherent del Bungee pot ser increïblement efectiva per millorar el benestar mental"

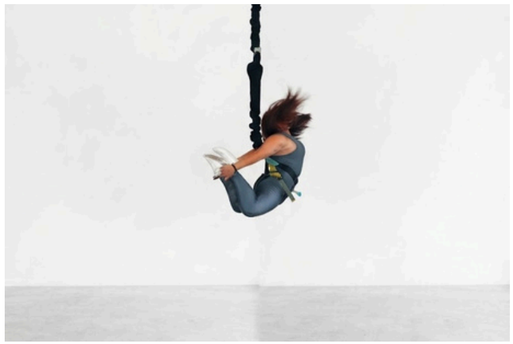
QUI NO POT FER BUNGEE?

Tot i que BTM està dissenyat per ser una opció d'entrenament segur i de baix impacte, hi ha un risc inherent de lesions com en qualsevol activitat física.

Les lesions més comunes inclouen **esquinços,** si es practica de manera inadequada i sense supervisió. Per mitigar aquests riscos, els alumnes han d'assegurar-se de fer **exercicis d'escalfament abans, estirar després de la pràctica i seguir la guia de l'instructor** sobre la forma i la tècnica correctes.

CONTRAINDICACIONS

- Vertígens i glaucoma
- Pressió arterial alta (hiper)
- Afeccions cardíaques
- Cirurgies recents
- Discopaties o lesions de columna
- Problemes articulars
- Embarassades

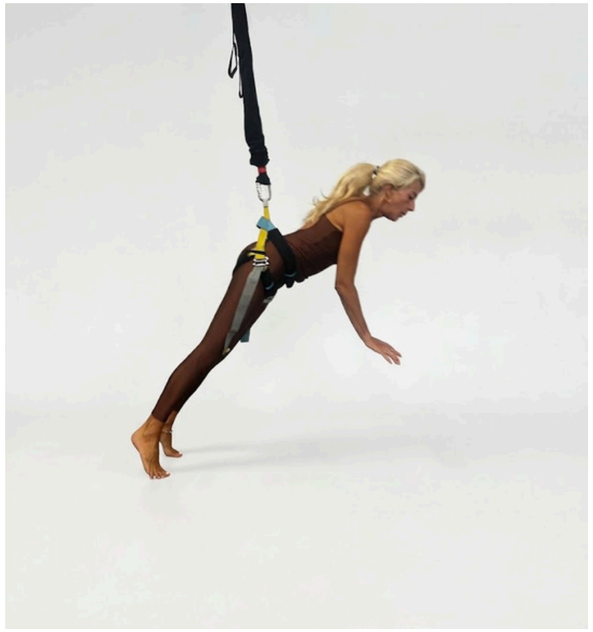




La preparació per a la primera classe implica seleccionar una **indumentària apropiada** com **roba esportiva còmoda i ajustada** que permeti un rang de moviment complet, **vambes esportives** còmodes i evitar qualsevol tela solta que es pugui enredar. Les classes són **totes de 60 minuts i també és important hidratar-se** abans de la classe i **informar a la professora** de qualsevol condició, lesió, limitació, dubte o inquietud

LA TEVA PRIMERA CLASSE





STEP 1

Arriba 10' abans a classe per preparar-ho tot i començar puntual. No comencis sense fer les primeres comprovacions d'alçada, resistència i seguretat



STEP 2

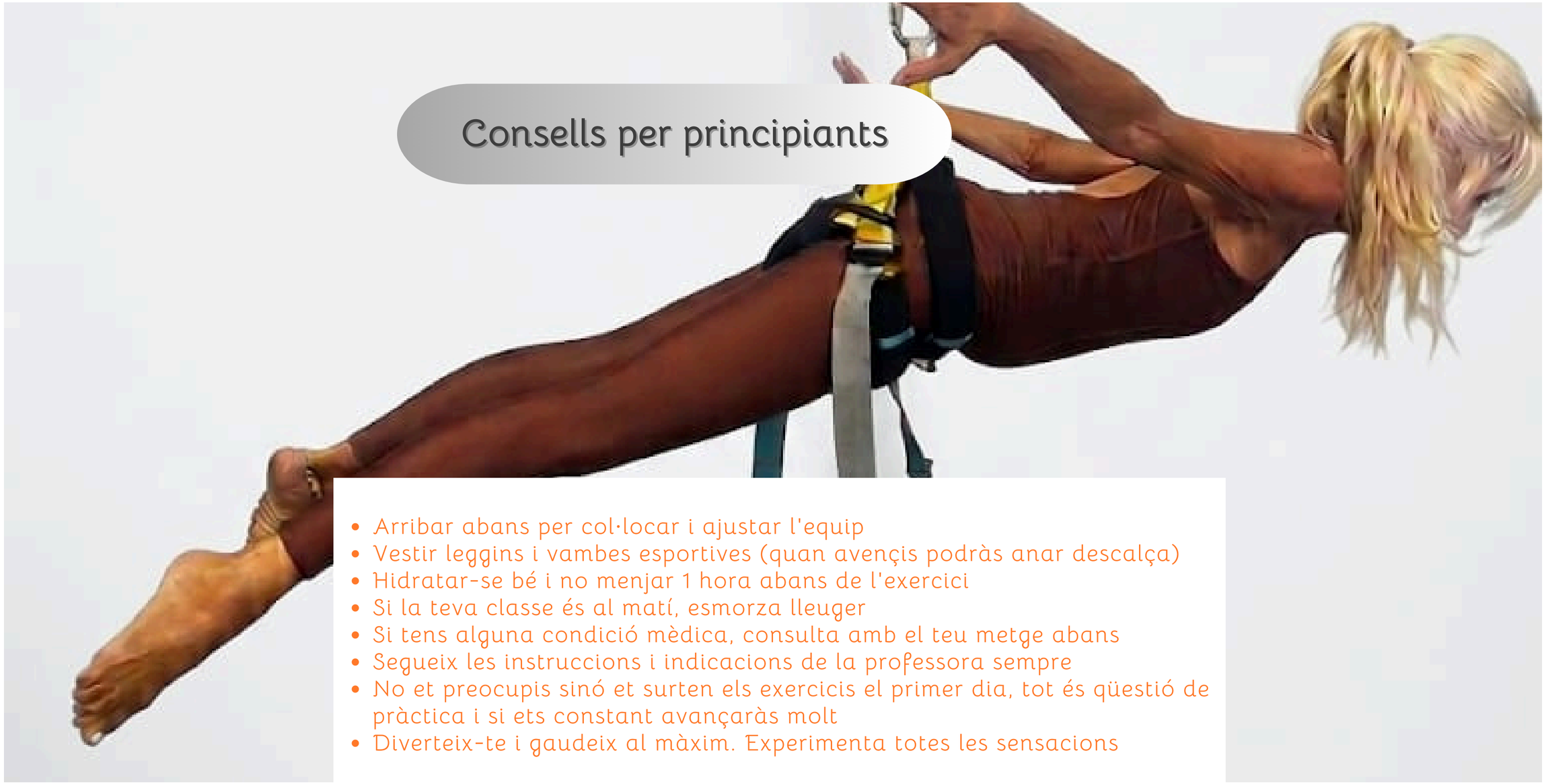
Segueix les indicacions de la professora tant en l'ús del material com en l'execució tècnica de les postures



STEP 3

Quan acabis deixa el material recollit i ordenat al seu lloc. Hidrata't abans i després de l'exercici i menja de manera saludable i conscient

Consells per principiants



- Arribar abans per col·locar i ajustar l'equip
- Vestir leggins i vambes esportives (quan avençis podràs anar descalça)
- Hidratar-se bé i no menjar 1 hora abans de l'exercici
- Si la teva classe és al matí, esmorza lleuger
- Si tens alguna condició mèdica, consulta amb el teu metge abans
- Segueix les instruccions i indicacions de la professora sempre
- No et preocupis sinó et surten els exercicis el primer dia, tot és qüestió de pràctica i si ets constant avançaràs molt
- Diverteix-te i gaudeix al màxim. Experimenta totes les sensacions

COM ÉS L'EQUIP?

Kit Bungee Training:

- **Arnès**: similar als utilitzats a l'escalada
- **Bungee**: corda elàstica dissenyada per suportar diferents pesos i proporcionar diferents nivells de resistència
- **Daisy Chain**: cadena per regular l'alçada
- **Swivel**: giratori per treballar en diverses direccions i poder girar a l'aire
- **Mosquetó**: per lligar les diferents parts





100%

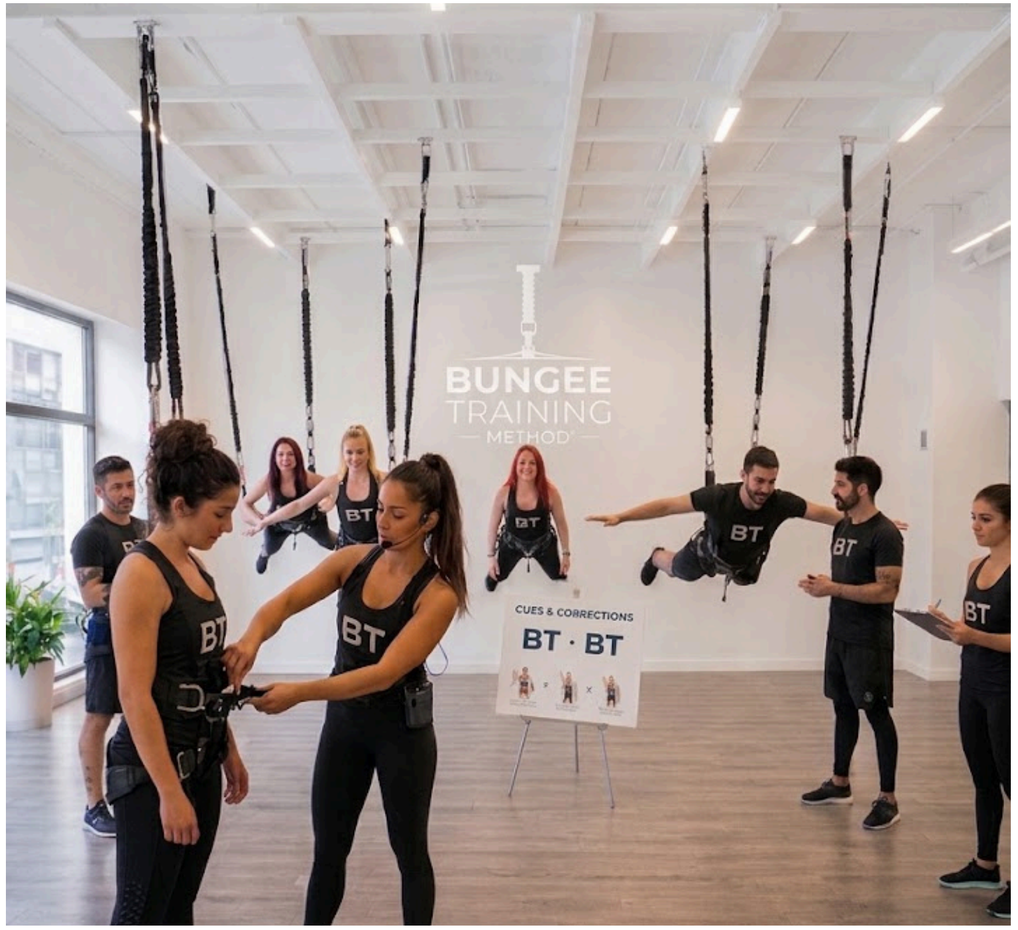
MATERIAL EXCLUSIU SEGUR I HOMOLOGAT

Arnés adaptat amb proteccions totalment ajustable i certificat segons les **normes europees**



L'elecció de l'arnès i del Bungee ha de coincidir amb el nivell de pes i l'estat físic per **garantir la seguretat i l'efectivitat de l'entrenament**

QUÈ POTS TROBAR AMB BUNGEE



1. Desenvolupar to, massa muscular i força
2. Desenvolupar equilibri i coordinació
3. Desenvolupar consciència corporal i higiene i correcció postural
4. Desenvolupar movilitat i flexibilitat
5. Desenvolupar capacitat cardiovascular
6. Contribuir a la crema de caloríes i pèrdua de pes
7. Desconnectar, relaxar-te i calmar la ment
8. Diversió, disciplina i confiança

MAXIMITZA LA TEVA EXPERIÈNCIA DE BUNGEE



ESTABLIR OBJECTIUS

Establir objectius assolibles pot millorar la motivació i proporcionar una sensació d'èxit. Ja sigui millorar la salut cardiovascular, desenvolupar la força muscular o simplement ballar o gaudir d´un entrenament divertit. **Posa intenció a la teva pràctica sempre**

RUTINA EQUILIBRADA

BTM és una activitat funcional, completa i equilibrada, ja que inclou entrenament cardiovascular, entrenament de força, exercicis de flexibilitat, mobilitat, lateralitat, equilibri i coordinació, per **garantir un enfocament integral de la salut i l'aptitud física**

PROGRESSIÓ ADEQUADA

A mesura que ens anem sentint més còmodes i hàbils, anirem explorant postures avançades i més desafiadores. Aquesta progressió adequada i fiable garanteix un **creixement físic i mental continu i sòlid**

LA DURADA DE LES CLASSES ÉS DE 60'
calentament + postures de més intensitat + postures de menys intensitat + estiraments



DIFERENTS NIVELLS

És aconsellable començar per un **nivell d'iniciació**. Conformi vagis progressant pots anar avançant i provant altres estils: **Fit, Dance o Flow**. També en funció de les teves necessitats i preferències, pots anar canviant i combinant



3 ÀREES DE VOL

Només tingues en compte aquestes **3 àrees de treball**, però no et preocupis perquè nosaltres t'ho expliquem i ensenyem tot. Destacar que és un treball de **suspensió**, que has de treballar jugant amb la **resistència** i desafiant la **gravetat**

QUOTES
Com pots començar?

55€

TARIFA PLANA

T'entren totes les classes de BW a més a més de totes les establertes en l'horari de Uravioaga 2

15€

CLASSE DE PROVA

Si vols començar per una classe de prova són 15€. Després les classes sueltes tenen un valor de 20€

45€/85€/105€

BONOS

Amb els bonos pots anar utilitzant classes sueltes en funció de la teva necessitat i conveniència. Però és important la pràctica regular i constant



Bungee STUDIO

VOLA ALT!

UNA EXPERIÈNCIA DIFERENT

DIVERTEIX-TE MENTRES TRABALLES COS I MENT

Uravioga