



# BUNGEE WORKOUT®

MARCA LA DIFERENCIA  
POSA'T EN FORMA VOLANT  
APRÈN DESDE LES BASES

# BUNGEE WORKOUT®

## ¿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 & WORKOUT®

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 loga. És una pràctica fluida on busquem barrejar les 3 disciplines. Fem servir les Postures de loga que es poden adaptar al Bungee, la relaxació sempre al final de la pràctica i la respiració, pilars fonamentals de la pràctica de loga 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



## B E N E F I C I S



- ▶ 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 BW 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

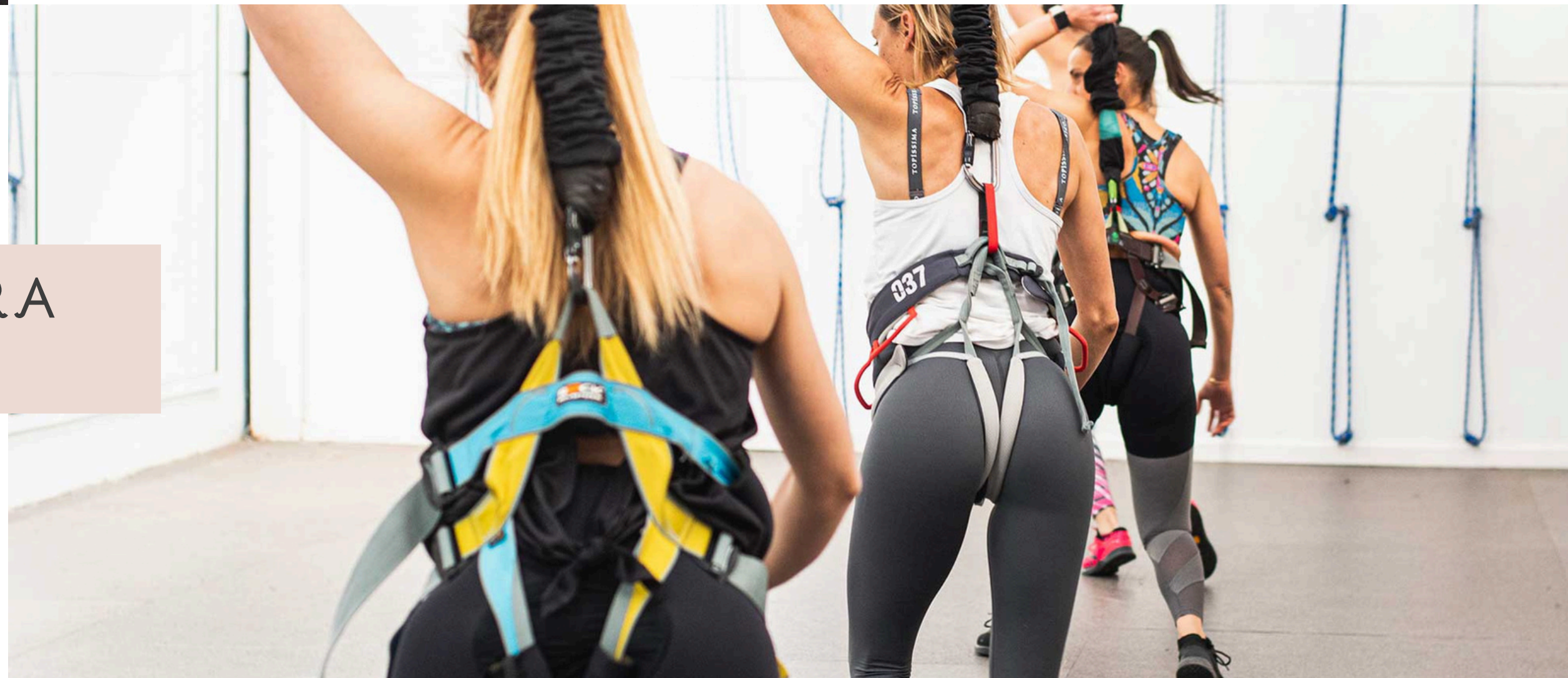






La preparació per a la primera classe implica seleccionar una indumentària apropiada com roba esportiva còmoda i ajustada que permeti un rang de moviment complet, vambes esportives còmodes i evitar qualsevol tela solta que es pugui enredar. Les classes són totes de 60 minuts i també és important hidratar-se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



The background of the slide features two women bungee jumping. They are suspended in the air, smiling, and wearing safety harnesses. The woman on the left is wearing a grey tank top with orange trim and black leggings. The woman on the right is wearing a bright pink tank top and grey leggings. A semi-transparent grey oval with the title text is positioned in the upper center of the image.

## Consells per principiants

- Arribar abans per col·locar i ajustar l'equip
- Vestir leggings i vambes esportives (quan avançis 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 Workout:

- **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

Arnès 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

BW 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 desafidores. 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?

**50€**

TARIFA PLANA

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

**45€/80€/105€**

BONOS

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

**15€**

CLASSE DE PROVA

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



# Bungee STUDIO

VOLA ALT!

UNA EXPERIÈNCIA DIFERENT

DIVERTEIX-TE MENTRES TRABALLES COS I MENT

