



BUNGEE WORKOUT®

MARCA LA DIFERENCIA
PONTE EN FORMA VOLANDO
APRENDE DESDE LAS BASES

BUNGEE WORKOUT®

¿Qué es?

BW es un nuevo enfoque para la actividad física, que combina el entrenamiento aeróbico, el trabajo de fuerza y resistencia y los movimientos aéreos y acrobáticos, suspendidos por una cuerda elástica llamada Bungee, unida a un arnés atado a tus caderas. Este acondicionamiento físico surgió a principios del 2010 como una alternativa a los métodos de entrenamiento convencionales, con el objetivo de ofrecer una forma agradable pero efectiva de mejorar la salud física. La singularidad de Bungee radica en su capacidad para proporcionar un entrenamiento de cuerpo completo que sea de bajo impacto y alta intensidad. A lo largo de los años, su atractivo se ha ampliado, por lo que es una elección entre las personas que buscan diversión en su rutina de acondicionamiento físico mientras obtienen beneficios sustanciales para la salud.



TRABAJO DE CUERPO COMPLETO
THE WHOLE BODY WORKOUT

BUNGEE & WORKOUT®

Las clases de BW generalmente tienen lugar en estudios equipados con techos altos para acomodar el **aspecto aéreo y de suspensión de la práctica**. Durante una sesión, estarás atada a un arnés conectado a una cuerda elástica anclada en el techo. Esta configuración permite una variedad de movimientos, que incluyen saltos, giros, volar, suspenderse en el aire y correr con una gravedad reducida, **mejorando así la intensidad del entrenamiento sin la tensión asociada en el cuerpo**





BUNGEE & FIT

El Bungee Fit combina el Fitness con el Bungee, con ejercicios más aeróbicos, entrenamiento de fuerza y elementos acrobáticos, con accesorios como pesas, fitballs o gomas elásticas para profundizar. Burpees, sentadillas y zancadas no pueden faltar en esta clase. Con Bungee Fit nos enfocamos más en la salud cardiovascular y el trabajo de fuerza



BUNGEE & DANCE

Bungee Dance es una práctica mucho más fluida. Busca trabajar el cuerpo a través de la Danza y el baile, con ejercicios, movimientos y posturas con coreografías y música. El soporte y resistencia del Bungee te permite hacer movimientos, splits, giros y saltos de danza avanzados. Una práctica elegante, flow y creativa.



BUNGEE & FLOW

Bungee Flow es una combinación entre Fit Dance y Yoga. Es una práctica fluida donde buscamos mezclar las 3 disciplinas. Usa las Posturas de Yoga que se pueden realizar y adaptar en el Bungee, la relajación siempre al final de la práctica y la respiración, pilares fundamentales de la práctica de Yoga y esenciales para una practica equilibrada

VUELA MIENTRAS TE
PONÉS EN FORMA!

Bungee Fit, Bungee Dance y
Bungee Flow son una
combinación ideal y única que
proporciona una experiencia de
entrenamiento completa y sin
apenas impacto articular debido
a la elasticidad del propio
Bungee. Vuela y diviértete
mientras trabajas cuerpo y
mente



BENEFICIOS



- ▶ AUMENTA LA FUERZA Y LA RESISTENCIA MUSCULAR
- ▶ TRABAJO ARTICULAR SIN IMPACTO PERJUDICIAL
- ▶ MEJORA LA SALUD CARDIOVASCULAR DEBIDO AL TRABAJO AEROBICO
- ▶ APORTA MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD
- ▶ PERMITE TRABAJAR TODO EL CUERPO DE FORMA INTEGRAL
- ▶ MEJORA EL EQUILIBRIO Y LA CORDINACIÓN
- ▶ FAVORECE LA QUEMA DE CALORIAS Y AYUDA A ESCULPIR EL CUERPO
- ▶ REDUCE EL ESTRÉS Y LA FATIGA

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

Se ha demostrado que participar en actividades físicas como BW reduce el estrés y mejora la salud mental. Las endorfinas y dopamina liberadas durante el ejercicio actúan para aumentar el estado de ánimo, la energía y reducir el cortisol. El enfoque requerido en la práctica, es también una forma de atención plena, nos obliga a parar nuestra mente, ya que requiere de foco y concentración.

La Dra. Sarah Benson, psicóloga clínica, afirma: "La combinación de esfuerzo físico y la diversión inherente del Bungee puede ser increíblemente efectiva para mejorar el bienestar mental"

¿QUIEN NO PUEDE HACER BUNGEE?

Si bien BW está diseñado para ser una opción de entrenamiento **seguro y de bajo impacto**, existe un **riesgo inherente** de lesiones como en cualquier actividad física.

Las lesiones más comunes incluyen **esguinces** si se practica de una forma inadecuada y sin supervisión. Para mitigar estos riesgos, los alumnos deben asegurarse de realizar **ejercicios de calentamiento** antes, **estirar después** de la práctica y seguir la guía del instructor sobre la forma y la técnica correctas.

CONTRAINDICACIONES

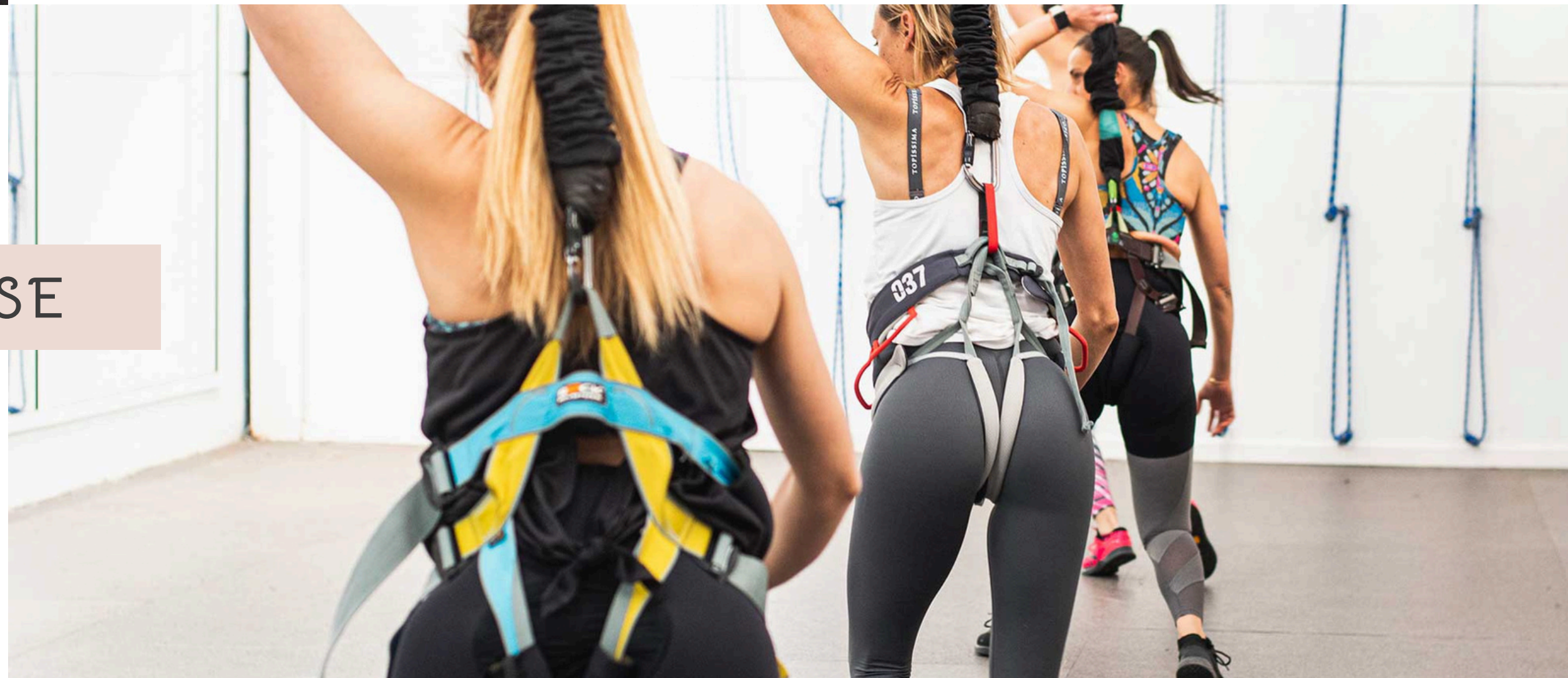
- Vértigos y glaucoma
- Presión arterial alta (hiper)
- Afecciones cardíacas
- Cirugías recientes
- Discopatías o lesiones de columna
- Problemas articulares
- Embarazadas





La preparación para la primera clase implica seleccionar una indumentaria apropiada como ropa deportiva cómoda y ajustada que permita un rango de movimiento completo, bambas deportivas cómodas y evitar cualquier tela suelta que pueda enredarse. Las clases son todas de 60 minutos y también es importante hidratarse antes de la clase e informar a la profesora de cualquier condición, lesión, limitación, duda e inquietud.

TU PRIMERA CLASE





STEP 1

Llega 10' antes a clase para prepararlo todo y empezar puntual. No empieces sin hacer las primeras comprobaciones de altura, resistencia y seguridad



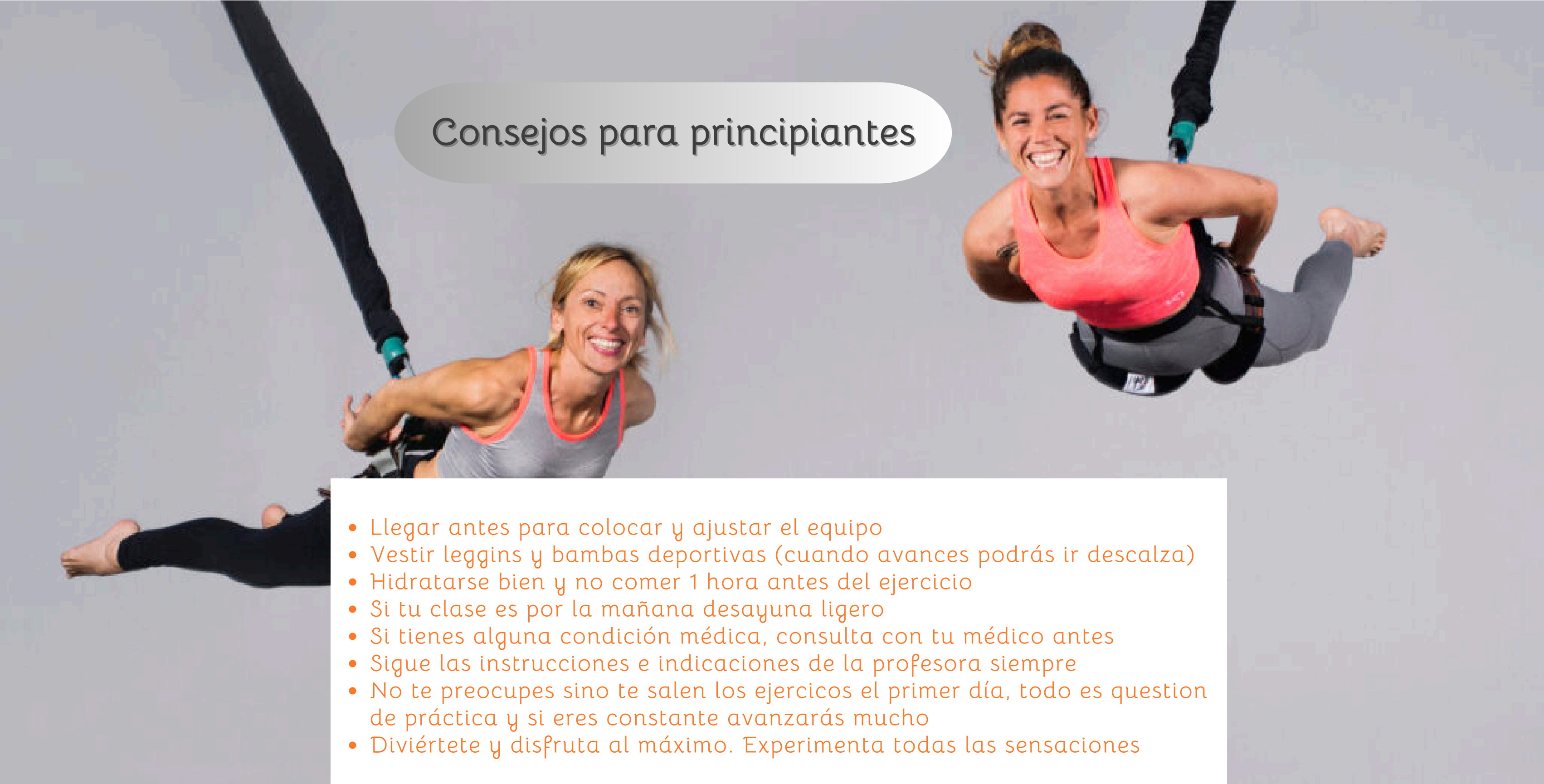
STEP 2

Sigue las indicaciones de la profesora, tanto en el uso del material como en la ejecución técnica de las posturas. Para y pausa siempre que lo necesites, escucha tu cuerpo



STEP 3

Cuando termines deja el material recogido y ordenado en su sitio. Hidrátate antes y después del ejercicio y come de forma saludable y consciente

A photograph of two women bungee jumping against a plain grey background. The woman on the left is wearing a grey tank top with a red trim and black leggings, smiling at the camera. The woman on the right is wearing a bright pink tank top and grey leggings, also smiling. Both are suspended by black bungee cords. A semi-transparent grey oval with white text is positioned in the upper center of the image.

Consejos para principiantes

- Llegar antes para colocar y ajustar el equipo
- Vestir leggins y bambas deportivas (cuando avances podrás ir descalza)
- Hidratarse bien y no comer 1 hora antes del ejercicio
- Si tu clase es por la mañana desayuna ligero
- Si tienes alguna condición médica, consulta con tu médico antes
- Sigue las instrucciones e indicaciones de la profesora siempre
- No te preocupes sino te salen los ejercicios el primer día, todo es cuestión de práctica y si eres constante avanzarás mucho
- Diviértete y disfruta al máximo. Experimenta todas las sensaciones

¿CÓMO ES EL EQUIPO?

Kit Bungee Workout:

- **Arnés:** similar a los utilizados en la escalada
- **Bungee:** cuerda elástica diseñada para soportar diferentes pesos y proporcionar diferentes niveles de resistencia
- **Daisy Chain:** cadena para regular la altura
- **Swivel:** giratorio para trabajar en varias direcciones y poder girar en el aire
- **Mosquetón:** para atar las diferentes partes





100%

MATERIAL EXCLUSIVO SEGURO Y HOMOLOGADO

Arnés adaptado con protecciones
totalmente ajustable y certificado
según las normas europeas



La elección del arnés y del Bungee debe coincidir con tu nivel de peso y estado físico para garantizar la seguridad y la efectividad del entrenamiento

QUE PUEDES ENCONTRAR CON BUNGEE



- 1 Desarrollar tono, masa muscular y fuerza
- 2 Desarrollar equilibrio, coordinación, movilidad y flexibilidad
- 3 Desarrollar consciencia corporal y corrección postural
- 4 Desarrollar movilidad y flexibilidad
- 5 Desarrollar capacidad cardiovascular
- 6 Contribuir a la quema de calorías y pérdida de peso
- 7 Desconectar, relajarte y calmar tu mente
- 8 Diversión, disciplina y confianza

MAXIMIZA TU EXPERIENCIA DE BUNGEE



▶ ESTABLECER OBJETIVOS

Establecer objetivos alcanzables puede mejorar la motivación y proporcionar una sensación de logro. Ya sea mejorar la salud cardiovascular, desarrollar la fuerza muscular o simplemente disfrutar de un entrenamiento divertido. Pon intención en tu práctica siempre

▶ RUTINA EQUILIBRADA

BW es una actividad funcional, completa y equilibrada, ya que incluye entrenamiento cardiovascular, entrenamiento de fuerza, ejercicios de flexibilidad, movilidad, lateralidad, equilibrio y coordinación, para garantizar un **enfoque integral de la salud y la aptitud física**.

▶ PROGRESIÓN ADECUADA

A medida que nos vayamos sintiendo más cómodos y hábiles, iremos explorando posturas avanzadas y más desafiantes. Esta progresión adecuada y fiable garantiza un **crecimiento físico y mental** continuo y sólido

LA DURACIÓN DE LAS CLASES ES DE 60'
calentamiento + posturas de más intensidad + posturas de menos intensidad + estiramientos



DIFERENTES NIVELES

Es aconsejable **empezar** por un nivel de **Iniciación**. Conforme vayas progresando puedes ir avanzando y probando otros estilos: **Fit, Dance o Flow**. También en función de tus necesidades y preferencias puedes ir cambiando y combinando



3 AREAS DE VUELO

Solo ten en cuenta estas 3 areas de trabajo, aunque no te preocupes porque nosotros te lo explicamos y enseñamos todo. Destacar que es un trabajo de **suspensión**, que tienes que trabajar jugando con la **resistencia** y retando la **gravedad**

CUOTAS ¿cómo puedes empezar?

50€

TARIFA PLANA

Te entran todas las clases de BW además de todas las establecidas en el horario de Uravioaga 2

45€/80€/105€

BONOS

Con los bonos puedes ir usando clases sueltas en función de tu conveniencia. Pero es importante la práctica regular y constante

15€

CLASE DE PRUEBA

Si quieres empezar por una clase de prueba son 15€
Luego las clases sueltas tienen un valor de 20€



Bungee STUDIO

VUELA ALTO!

UNA EXPERIÊNCIA DIFERENTE

DIVIERTETE MIENTRAS TRABAJAS CUERPO Y MENTE

