



Diedrich Filmer GmbH
Jeringhaver Gast 5
D - 26316 Varel
Tel.: +49 (0) 4451 1209-0
www.filmer.de

Springseil mit Gewichten

Art.-Nr. 22.009

Seilspringen stärkt die Beinmuskulatur und formt die Schultern, schult die Koordination und powert richtig aus. Trainiert Herz und Kreislauf.



Zu Ihrer Sicherheit:

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Wichtiger Hinweis zur Entnahme der Handgewichte:

Mit der einen Hand die Kunststoffkappe am Seilende festhalten und mit der anderen Hand den Griff nach links aufdrehen. Feder und Gewicht/e entnehmen bzw. austauschen. Gleiches Vorgehen beim anderen Seilende.

Tipp:

Am besten auf ebenem Boden springen. Dabei feste Sportschuhe und eng anliegende Kleidung tragen und vor dem Start aufwärmen, indem man 2-3 Minuten auf der Stelle geht, die Füße gut abrollt. Gleichzeitig mit den Händen in den Handgelenken kreisen. Zwischendurch die Richtung ändern. Jeden Sprung erst mal ohne Seil üben. Dann mit Seil, jeweils etwa 1 Minute, später länger.

Übungsbeispiele

Übung Nummer 1:

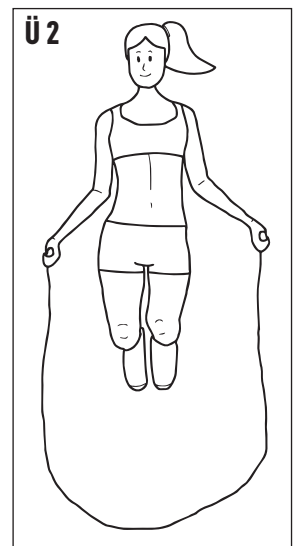
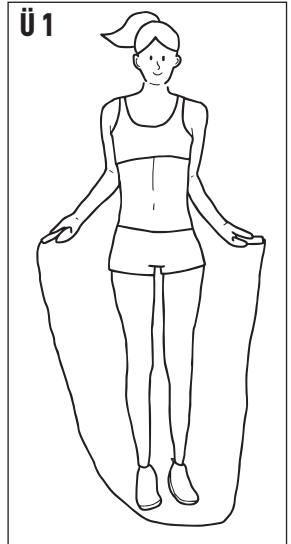
Das Seil sollte auf Hüfthöhe gehalten werden. Spannen Sie nun die Gesäßmuskulatur an. Der untere Rücken wird in eine gerade Haltung gebracht. Die Schulterblätter werden tief gehalten, dafür entspannen Sie die Schultern und lassen diese einfach herabhängen. Richten Sie sich auf, ohne dabei ins Hohlkreuz zu gehen. Die Arme sind während der Übungen dicht am Körper und die Daumen zeigen nach außen. Die Beine sind dabei geschlossen und leicht gebeugt.

Übung Nummer 2:

Vor dem ersten Schwung ist das Seil hinter den Füßen positioniert. Nun beschleunigen Sie das Seil, indem Sie den Schwung aus Unterarmen und Handgelenken nehmen. Die Unterarme bewegen sich dabei im Kreis und das Seil wird über den Kopf geschwungen. Damit die Bewegung des Seils gleichmäßig und harmonisch wird, sollten Sie die Bewegung des Seils nach dem ersten Anschwingen aus dem Handgelenk steuern. Dies fordert zu Beginn ein wenig Übung, wird aber nach einigen Trainingseinheiten schon zur Selbstverständlichkeit.

Übung Nummer 3:

Auch der einfache Sprung erfordert etwas Übung. Es geht bei dem Sprung nicht darum, hoch zu springen, sondern in allererster Linie schnell. Dabei drücken Sie sich mit den Füßen gerade soweit vom Boden ab, dass das Seil hindurchpasst. Sie springen von den Fußballen ab und landen auch auf diesen. Mit etwas Übung genügen dafür ca. drei Zentimeter. Beim Landen federn Sie mit den Füßen und den Knien leicht nach, damit die Gelenke und der Rücken geschont werden. Damit Ihr Körper sich an diese Bewegung und Belastung gewöhnen kann, sollten Sie die Trainingsintervalle langsam steigern. Für den Anfang reichen ein bis zwei Minuten aus. In den dazwischenliegenden Pausen laufen oder gehen Sie locker auf der Stelle.



Übung Nummer 4:

Eine ebenso einfache wie effektive Übung ist der sogenannte Laufsprung. Diesen dürfte der ein oder andere noch aus Schulzeiten kennen: Der Sprungfuß wechselt bei jeder Seilumdrehung, sodass Sie beim Springen auf der Stelle laufen. Diese Übung eignet sich dafür, ein Gespür für das Seil zu entwickeln und während der Übung etwas zu entspannen. Laufen Sie dabei ganz entspannt und federnd.

Übung Nummer 5:

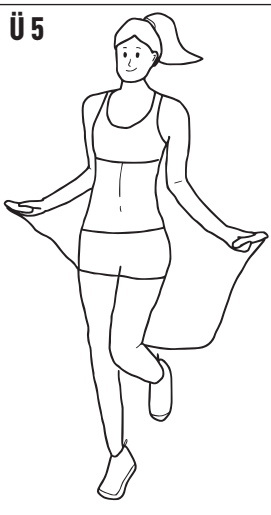
Deutlich anstrengender und anspruchsvoller als die beidfüßige Variante ist der einfüßige Sprung. Hierbei ist nicht nur Kraft gefordert, sondern auch ein geschultes Gleichgewichtsgefühl. Hüpfen Sie dazu leicht auf einem Bein, während Sie das andere Bein leicht anwinkeln. Spüren Sie ein leichtes Brennen im Bein, ist es Zeit das Bein zu wechseln. Bei dieser Übung gilt es wie bei allen anderen Übungen zunächst darum, so lange wie möglich durchzuhalten. Muten Sie Ihrem Körper jedoch nicht zu viel zu. Bei brennenden Muskeln oder gar schmerzenden Gelenken sollten Sie in jedem Falle eine Pause einlegen oder gegebenenfalls auf der Stelle gehen.

Übung Nummer 6:

Während es bei den bisherigen Übungen darum ging, besonders schnell anstatt besonders hoch zu springen, geht es bei der doppelten Seilumdrehung um beides. Damit das Seil sich zweimal bei einem Sprung um Sie drehen kann, müssen Sie zum einen höher springen, zum anderen auch das Seil schneller schwingen. Der doppelte Sprung fördert die Koordination und das Körpergefühl und ist eine gute Abwechslung zum normalen Sprung.

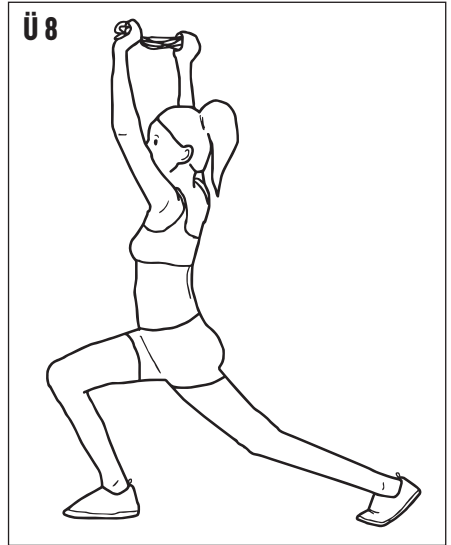
Übung Nummer 7:

Mithilfe des Seils können Sie auch seitliche Sit-Ups machen. Diese formen die Taille und stärken die untere Bauchmuskulatur. Das Seil wird dabei hinter dem Kopf gehalten, sodass der Nacken entlastet wird.



Übung Nummer 8:

Stellen Sie sich aufrecht in und halten Sie das doppelt genommene Seil zwischen den über dem Kopf ausgestreckten Armen. Nun machen Sie einen großen Ausfallschritt, bis sich das vordere Bein im 90°-Winkel befindet. Halten Sie die Spannung und wippen Sie in kleinen Bewegungen zehn Mal auf und ab.



Übung Nummer 9:

Von der oben genannten Übung kann man nahtlos zur nächsten übergehen. Dies ist die sogenannte Standwaage. Richten Sie sich dafür vollständig auf und strecken Sie die Arme mit dem Seil über den Kopf. In einer fließenden Bewegung neigen Sie den Oberkörper nach vorne und strecken ein Bein nach hinten aus, sodass der Körper ein T bildet. Diese Position halten Sie drei Sekunden lang und wiederholen Sie dann mit dem anderen Bein.

