



## 15-Minuten-Power-Workout mit dem PROspeedrope® Springseil:

Zur Steigerung von Kondition und Koordination ist das Training mit dem Springseil hervorragend geeignet. Ein guter Rhythmus sind dabei ca. 160 Steps pro Minute (wobei ein „Step“ auch immer eine Seilumdrehung beinhaltet – also nicht mit „Zwischenhüpfen“ gesprungen wird). Gerne wird im Bezug auf Körperformung / „Fatburning“ auch das Springseil in die Trainingseinheit integriert. Hierbei ist allerdings zu beachten das die allgemein bekannte Formel „30 Minuten Joggen = 15 Minuten Seilspringen“ nur bei tatsächlich wie beispielsweise zuvor beschriebenem Rhythmus und voller körperlicher Auslastung anzusetzen ist. Ein lockeres Hüpfen mit in etwa 50 – 60 Sprüngen in der Minute kommt diesem Ausspruch nicht ansatzweise nahe.

Nachfolgend ein ca. 15-Minütiges Workout bei dem Sie in etwa 200 – 250 kcal verbrennen können:

Springen Sie locker in 3 Intervallen von je 1 Minute mit jeweils 1-minütigen Pausen im Schlußsprung / Bounce Step



Danach weiter im Bounce Step mit einer Steigerung, 2 mal 2-Minutenintervalle mit jeweils wieder 1 Minute Pause.

Im Anschluß springen Sie 1 Minute im sogenannten SkipStep / Laufsprung (bei jeder Seilumdrehung im Wechsel von einem Fuß auf den anderen springen). Behalten Sie dabei stets einen relativ schnellen Rhythmus.

Wechseln Sie ohne Pause für 1 Minute in den Knee-Lift d.h. die Knie werden abwechselnd während des Springens in Richtung Oberkörper (mindestens 90°-Winkel) herangezogen.



Nun ohne Pause für eine Minute in den Footback d.h. die Fersen werden während des Springens abwechselnd in Richtung Gesäß herangezogen.

Versuchen Sie in den nächsten Trainings die Sprungintervalle von 2 auf 3 Minuten zu steigern. Weitere Varianten sind Doppelsprünge / Double Under d.h. jeweils zwei Seilumdrehungen während eines Sprunges oder Sprünge mit gekreuzten Armen / Arm Crossover.



Viel Spaß und beste Trainingserfolge!

Ihr PROspeedrope-Team

[www.prospeedrope.de](http://www.prospeedrope.de)