



DAS SPRINGSEIL

INHALTSVERZEICHNIS

DAS SPRINGSEIL

EINLEITUNG	2
HOCHKLASSIGE SPRINGSEILE	7
TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND	10
Beanspruchte Muskelpartie beim Seilspringen	15
Gesundheitliche Vorteile	17
Abnehmen dank Seilspringen?	18
Seilspringen, das perfekte Aufwärmtraining	20
TEIL II: SEILSPRINGEN - ABER RICHTIG!	22
Aufwärmen	24
Verschiedene Übungen und Tricks, die Sie mit dem Springseil durchführen können	25
Darauf sollte man beim Seilspringen achten	26
Die 10 häufigsten Fehler	29
TEIL III: SEILSPRINGEN UND TRAININGSPLÄNE	32
Trainingsbereiche und Methoden	34
Trainingsplanung	36
Regeneration	38
SCHLUSSWORT	42



EINLEITUNG

EINLEITUNG

Seilspringen gehört zu den Sportarten, die früher vorwiegend von Kindern ausgeübt wurden und heute als Fitnesstraining gelten. Die spielerische Bewegung, die zahlreiche Personen aus der Kindheit kennen, bringt den gesamten Körper in Schwung. Während die Springseile vor einigen Jahrzehnten relativ einfach gefertigt wurden, handelt es sich bei den Modellen von heute um High-Tech Fitnessgeräte, die deutlich mehr können.

Die klassischen Springseile aus Hanf sind weiterhin in den Sportgeschäften erhältlich. Bei Kindern und Einsteigern machen sie den Einstieg in diese Sportart leicht. Denn Seilspringen ist mittlerweile tatsächlich eine richtige Sportart. Seit dem Jahr 2013 gehört es sogar zu den Disziplinen, die im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens absolviert werden.

Für einen besseren Schwung und eine reduzierte Abnutzung sind die modernen Springseile entsprechend solide gefertigt. Häufig kommen Materialien wie PVC, Kunststoff und Gummi zum Einsatz. Des Weiteren gibt es Stahlseile mit Ummantelung, oder, wenn es sich um Profiseile handelt, sogar ohne eine schützende Umhüllung. Baumwolle und Leder sind weitere Materialien für die verschiedenen Arten von Springseilen.

Wir haben uns mit den Springseilen und dem entsprechenden Training in Detail beschäftigt, um aufzuzeigen, welche Möglichkeiten dieses einfache Sportgerät bereithält. In dem Begriff ist der Einsatz bereits enthalten, denn das Seil dient tatsächlich nur zum Springen und wird für keine anderen Aktivitäten verwendet. Das gleichmäßige Springen beginnt so: Man nimmt jeweils ein Griffende in eine Hand und lässt das Seil von hinten in einem Schwung nach vorne um sich kreisen. Wenn die Seilmitte dicht vor den Füßen ist, springt man vom Boden ab, und der nächste Kreis des Springseils startet. Diese Beschreibung lässt Anfänger vermuten, dass man relativ hoch springen muss. Das ist aber nicht der Fall, denn die Seilmitte berührt an der untersten Stelle des Schwungkreises den Boden.

Beim schnellen Springen kommt der Seilspringer in einen gleichmäßigen Rhythmus: Während sich das Seil immer wieder dreht, springt man ausdauernd darüber. Je schneller dabei das Springseil gedreht wird, um so kürzer sind die Abstände zwischen den Sprüngen. Aus diesem Grund wird das Seilspringen als Ausdauersport und als Element des Fitnesstrainings betrachtet.

Zum Seilspringen benötigt man grundsätzlich keine spezielle Ausrüstung. Allerdings raten wir nicht nur den Einsteigern lange Kleidung zu tragen, die relativ nah am Körper anliegt: So sind keine fliegenden Stoffe im Weg und das Seil schlägt nicht gegen die nackten Beine, wenn man sich einmal beim Schwung vertut.

Bei einem Blick auf diese grundsätzliche Funktionsweise des Springseils zeigt sich bereits, wie wichtig die Dynamik ist. Aus diesem Grund sind die innovativen Springseile wie der **Jump Star** speziell auf hohe Geschwindigkeiten ausgelegt. Dies zeigt sich in der optimalen Gewichtsverteilung und einem reibungslosen Drehen dieses Seils: beides wichtige Eigenschaften, die es zum ausgereiften Sportgerät für Wettkämpfe oder für das individuelle Training machen.

EINLEITUNG

Damit das Springseil richtig genutzt werden kann, muss man darauf achten, dass es weder zu kurz noch zu lang ist. Ansonsten lässt sich das Seil nicht mit der nötigen Minimal-Bewegung der Arme in dem gleichmäßigen Kreis drehen. Ob die Länge stimmt, stellt man fest, indem man mit einem Fuß auf den Mittelteil des Springseils tritt und die Griffe seitlich am Körper hochzieht. Entsprechend der Herstellerempfehlungen und der Ratschläge der Sportexperten sollten die Griffe bis zu den Achseln reichen.

Bei dem **Basissprung** merkt man schnell, ob das Seil die optimale Länge hat. Dafür positioniert man sich auf einer ebenen Fläche und beginnt mit dem Seilschwung, der aus den Handgelenken heraus durchgeführt wird. Wenn das Seil kurz vor den Füßen ist, erfolgt der kleine Sprung. Als Test bzw. Trockenübung kann man diesen Hüpfen zunächst ohne das Springseil trainieren. Bei der Ausgangsposition zum Basissprung steht man aufrecht, wobei die Oberarme eng am Körper anliegen und die Unterarme nach vorne zeigen. Die Handgelenke sind locker und sollen beim Drehen die erforderliche Schwungkraft liefern. Das Springen erfolgt aus den in den Knien leicht gebeugten Beinen. Wichtig ist, dass man hoch genug springt, um das Seil zu überwinden, aber niedrig genug, um sich nicht gleich zu überanstrengen. Anfänger müssen sich erst an diese Bewegung und die richtige Sprunghöhe gewöhnen, so dass sie nicht zu schnell aus der Puste kommen. Beim Basissprung schwingt das Seil immer wieder unter den springenden Füßen nach hinten durch; anschließend landet der Seilspringer möglichst federnd auf den Fußballen. Um die Belastung, die hierbei entsteht, gering zu halten, raten wir den Trainierenden dazu, auf einer Matte zu springen und stoßdämpfende Turnschuhe anzuziehen. Wenn das Seil anfangs eher langsam gedreht wird, so kann ein Zwischensprung nötig sein, damit man beim Seilspringen einen guten Rhythmus findet. Mit ein wenig Übung wird der Basissprung etwas flotter durchgeführt, und zwar ohne Zwischensprung, denn auch das Seil bewegt sich dann schneller.

Es gibt ganz unterschiedliche Sprungtechniken und Tricks, die man mit dem Springseil durchführen kann. Die Drehung bleibt jedoch bei den meisten Sprüngen die gleiche, ob man nur auf einem Fuß hüpfen oder ob die Füße abwechselnd den Boden berühren. Diese zweite Technik wird als Laufsprung bezeichnet, denn von der Seite sieht es so aus, als würde der Trainierende auf der Stelle laufen. Weitere Sprungvarianten werden wir in einem späteren Kapitel beschreiben. Hier möchten wir aber zunächst auf die grundsätzliche Handhabung der Springseile eingehen, sowie auf die wichtigen Kriterien, um das ideale Seil auszuwählen. Auch einige Tipps für den Trainingserfolg möchten wir in dieser Einleitung schon thematisieren, denn sie sorgen dafür, dass die Einsteiger in das **Rope Skipping** nicht zu schnell ihre Motivation verlieren.

Als Einsteiger gilt es, einen sanften Start zu finden. Ansonsten kommt es schnell zum gefürchteten Muskelkater, der einen gleich am Anfang zu einer ungewünschten Ruhepause verhilft. Deshalb empfehlen wir den Anfängern, nicht mehr als 30 bis 40 Seilsprünge am Stück zu machen und dann eine Pause einzulegen. Nach dem Lockern der Muskeln folgen noch vier bis fünf Wiederholungen. Wer dieses Training mehrmals in der Woche ausführt, der kann sein Pensum nach und nach erhöhen. Abhängig davon, ob es um die Steigerung der Fitness geht, ums Abnehmen oder um ein anderes Ziel, lässt sich der Trainingsplan je nach Motivation etwas zurückhaltender gestalten oder intensivieren. Neben dem normalen Seilspringen bzw. dem Basissprung werden die Springseile oft auch für spezielle Tricks verwendet.

EINLEITUNG

Es gibt sehr viel mehr als das ausschließliche Aufwärmen oder Fitnessstraining, denn beim professionellen **Rope Skipping** stehen vielseitige Variationen bei den Sprüngen auf dem Plan.

Mit unseren Informationen zu den modernen Springseilen wenden wir uns einerseits an Einsteiger, die sich für diese Methode des Fitnessstrainings bzw. für die noch junge Sportart interessieren, andererseits an Athleten, die sich bereits mit den Vorteilen des Seilspringens auskennen. Wer einfach ein wenig zuhause mit dem Seil springt, für den ist das Springseil ein platzsparendes und praktisches Trainingsgerät. Schon für Kinder eignen sich die einfachen Seile, wenn sie die entsprechende Länge haben.

Den erwachsenden Personen, die mit dem Seil springen, geht es häufig um eine verbesserte Koordination und um eine Stärkung der eigenen Ausdauer. Je nach Einsatzzweck und Trainingsziel stellen die Sport- bzw. Fitnessmarken diverse Springseile zur Verfügung. So kann sich jeder ein Modell auswählen, das in Gewicht, Länge und Material genau auf die individuelle Konstitution zugeschnitten ist. Auch die hauptsächliche Nutzung des Springseils spielt hier eine Rolle. Der **Jump Star** ist beispielsweise vor allem für Profi- und Hobby-Sportler geeignet, denn er kommt den hohen Anforderungen in diesem Bereich entgegen.

Teilweise sind die Springseile für erfahrene Sportler mit einem **Zählwerk** ausgerüstet. Mit diesem elektronischen Extra erspart man sich das Zählen, zudem informiert das Gerät häufig auch über die Kalorien, die beim Training verbraucht wurden.

Ebenfalls sinnvoll sind die **Springseile mit Zusatzgewichten**. Durch das erhöhte Gewicht des Seils kann die Drehung beschleunigt werden, was mit der Zentrifugalkraft zusammenhängt. Im Gegensatz dazu sollten sich Einsteiger für etwas leichtere und entsprechend langsam schwingende Springseile entscheiden. So kann man sich zunächst an die typischen Bewegungsabläufe gewöhnen und bei einem fortschrittlichen Trainingsstand zu einem Seil mit höherem Gewicht und besserer Ausstattung greifen.

Das perfekte Springseil wird durch ein ausgewogenes Verhältnis von Flexibilität und Eigengewicht gekennzeichnet. Hierzu gehören unter anderem die ummantelten Stahlseile. Sie haben einerseits ein hohes Gewicht und drehen sich deshalb sehr schnell. Andererseits ermöglichen sie eine ruhige und kontrollierte Sprungfrequenz und reduzieren damit das Risiko, aus dem Takt zu kommen oder sich zu verletzen. Durch stabile Griffe, die im optimalen Fall aus Kunststoff bestehen und eine Riffelung haben, rutscht einem das Seil nicht aus der Hand. Zum Teil lässt sich die Länge der Seile individuell verändern, so dass man beim Kauf noch nicht auf die exakte Seillänge achten muss, sondern erst bei der Einstellung vor dem Training.

EINLEITUNG

Im Rahmen unserer Untersuchung der Springseile möchten wir den Lesern zeigen, dass es für die diversen Trainingssituationen jeweils das passende Modell gibt. Für Kinder und Einsteiger sind die handlichen, leichten Seile oft eine sinnvolle Wahl, während die Fortgeschrittenen oft zu den etwas schwereren Modellen greifen.

Für drinnen oder draußen, für die Sporthalle oder für den Garten, die Beschaffenheit der Springseile sorgt dafür, dass man über einen langen Zeitraum viel Freude am Seilspringen hat.

Je nach körperlicher Konstitution, nach dem persönlichen Gewicht und Umgebung geht es aber nicht nur um das Springseil selbst, sondern auch um das Zubehör wie Sportschuhe mit integrierter Dämpfung oder eine gepolsterte Matte. So werden die Gelenke nicht überstrapaziert, wenn man mit dem Springseil trainiert.



HOCHKLASSIGE SPRINGSEILE

HOCHKLASSIGE SPRINGSEILE

Schon für Hobby-Sportler lohnt es sich, auf eine solide und hochklassige Springseil-Qualität zu achten. Häufig sind die Trainingsgeräte für den Sportverein oder für **professionelle Athleten** speziell für das Aufwärmen entwickelt worden und bringen auf dieser Basis die nötige Robustheit mit. Schließlich trainieren vor allem **Boxer und Gewichtheber** gerne mit einem Springseil, was man beispielsweise aus Filmen wie „Rocky“ oder „Million Dollar Baby“ kennt. Vor diesem Hintergrund müssen die Springseile für Kampfsportler und andere Athleten extrem langlebig und hochwertig sein.

Andere **Spezielseile** eignen sich vorwiegend zum Einsatz in der **Gymnastik** oder sogar für **Tanzeinlagen**. Diese sind im Allgemeinen etwas leichtgewichtiger als die Trainingsseile für den Kraftsport- und Aufwärbereich. Neben den physikalischen Eigenschaften geht es bei vielen Seilen außerdem um die Optik. Trendige Farben und pfiffige Farbverläufe sorgen dafür, dass die Springseile je nach Drehgeschwindigkeit noch dynamischer aussehen. Das macht nicht nur beim Training gute Laune, sondern auch bei Vorführungen.

Für die **Fitness-Fans** haben wir eine besondere Empfehlung: den **Jump Star**, der von der Marke *Sportastisch* präsentiert wird. Dieses Springseil aus Metall bringt den bereits trainierten Personen noch mehr Schnelligkeit bei den Drehungen und ist mit den Alu-Griffen sehr griffsicher. Mit seiner Dynamik unterstützt das professionelle Springseil jede Art von Springtechnik, sei es beim High Speed Rope Skipping oder bei speziellen Tricks mit doppelten und dreifachen Sprüngen. Auch in Kombination mit Musik ist der Jump Star ein guter Begleiter, denn damit

damit lässt sich die Sprungfrequenz genau auf die Takte abstimmen.

Als ideales Trainingsgerät für schlechtes Wetter eignen sich die verschiedenen Arten der Springseile für das Fitnessstudio sowie für die Übungseinheiten in der eigenen Wohnung.

Unabhängig davon, welche Hobby- oder Profi-Sportler damit trainieren, die Kondition lässt sich mit dem beliebten Springseil hervorragend stärken.

Hochklassige Springseile wie der **Jump Star** sorgen für eine *ausgewogene Belastung von vielen Muskelgruppen*, wobei vor allem die Sprung- bzw. Beinmuskulatur angesprochen wird. Gleichzeitig können die Springseile das individuelle Reaktionsvermögen optimieren.

Wichtig ist, dass ein hochwertiges Seil in der Länge zu verstellen ist, dass das Eigengewicht stimmt und dass das Trainingsgerät die nötige Beständigkeit hat. Dies ist beim **Jump Star definitiv sichergestellt.**

Mit einem guten Springseil von einer der führenden Marken hat man ein perfektes Gerät, um die Fitness zu stählen. So wirkt sich die Qualität des Trainingsseils positiv auf das Verletzungsrisiko und auf die gesamte Gesundheit aus. Unter anderem lässt sich mit dem Springseil die Ausdauer verbessern, wovon auch das Herz-Kreislauf-System profitiert. Gleichzeitig eignen sich die Profi-Springseile für eine abwechslungsreiche Gestaltung des Fitnesstrainings, wenn man beispielsweise neue Sprungvarianten entwickelt oder die Geschwindigkeit immer weiter erhöht.

HOCHKLASSIGE SPRINGSEILE

Wer sich bei der Bandbreite der Springseile nicht entscheiden kann, der sollte nach Möglichkeit zu einem Modell greifen, das problemlos umgetauscht werden kann. Der **Jump Star** lässt sich beispielsweise einfach zurücksenden, wenn die Käufer unzufrieden sind: Dafür gibt es die *Geld-zurück-Garantie*.

Hochwertige Springseile wie dieses werden jedoch normalerweise nicht umgetauscht, da sie ein **einzigartiges Spaß-Erlebnis** bieten und gleichzeitig ein **zügiges Erreichen des Trainingsziels** ermöglichen.

Die herausragenden Eigenschaften der Sprungseile zeigen sich vor allem bei den schwierigeren Sprüngen. Mit dem richtigen Jump Rope wird man zum Profi-Seilspringer, dem auch doppelte Schwünge und Sprünge ohne zu großen Kraftaufwand gelingen. Das hängt damit zusammen, dass sich die Metallseile mit Kugellager besonders kontrolliert und schnell drehen lassen. Hierfür braucht man außerdem die richtigen Handgriffe, sodass bei dem extrem hohen Tempo die Seilenden nicht wegrutschen. Die hochklassigen Profi-Sprungseile unterstützen die Trainierenden dabei, ihren optimalen Rhythmus zu finden und den Schwung nicht zu verlieren. Cross Fit oder ein reines Aufwärmtraining, eine hohe Drehzahl oder andere Tricks, beim Sprungseiltraining ist vieles möglich.

Schon seit vielen Jahren gehört das Seilspringen zum **anerkannten Aufwärmtraining**, nicht nur für Kampfsportarten, sondern auch für Fußballer und andere Athleten. Durch das gleichzeitige Stärken und Lockern der verschiedenen Muskelbereiche bereiten sich die Sportler auf ihre eigentlichen Wettkämpfe vor. Beim Seilspringen sind es vor allem die Beine, die stabilisiert werden, außerdem erhalten auch die Schultern eine gewisse Stärkung. Gleichzeitig unterstützen die Springseile die **Ausdauer** und regen das

Herz-Kreislauf-System an. Zudem wird nicht nur bei Kindern die **Koordination** durch das Seilspringen geschult: Auch Erwachsene bekommen durch die aufeinander abgestimmten Bewegungen ein **besseres Körpergefühl**.

Ein weiterer wichtiger Vorteil ist die **verstärkte Fettverbrennung**. Deshalb eignen sich die hochwertigen Einsteiger- und Profi-Sprungseile auch hervorragend für Personen, die an Gewicht verlieren möchten. Man braucht also kein großformatiges oder kompliziertes Trainingsgerät, um seine Pfunde zu bekämpfen: Ein einfaches und preiswertes Springseil von guter Qualität reicht vollkommen aus. Im Gegensatz zu vielen anderen Trainingsgeräten lässt sich das Seil in jeder Wohnung verwenden, sodass man sich sogar den Weg ins Fitnessstudio oder in den Sportverein sparen kann.

Schon die relativ günstigen Springseile zeichnen sich durch eine überzeugende Qualität aus. Wer jedoch etwas mehr von seinem Trainingsgerät erwartet, sollte sich für den hochklassigen Jump Star oder für ein ähnliches Profi-Seil entscheiden. Damit fällt es noch leichter, die Fitness stetig zu verbessern.

Die wichtigen Merkmale bei den hochklassigen Springseilen sind:

- ideales Gewicht für kontrollierte Bewegungen,
- Schnelligkeit,
- rutschfeste Griffe (ggf. mit Riffelung),
- dauerhafte Solidität.

Abhängig vom Gewicht und von der detaillierten Ausstattung sind die Seile entweder für das spielerische Springen im eigenen Garten oder in der Wohnung geeignet oder für den Fitnessbereich bzw. für das zielstrebige Konditionstraining.

HOCHKLASSIGE SPRINGSEILE

Zwischen diesen beiden Varianten stehen den Käufern viele Springseile zur Verfügung, die für das entspannte Training in der Wohnung konzipiert wurden oder für einen ambitionierten Übungsplan. Unabhängig von dem individuellen Level lassen sich die Springseile in jeder Sporttasche transportieren oder ggf. in den Koffer, wenn man auf Reisen geht. Denn selbst in einem Hotelzimmer kann das Springseil zum Einsatz kommen, sei es nach einer geschäftlichen Besprechung oder morgens vor dem Weg zum Badestrand.

Im Kontrast zu vielen anderen Trainingsgeräten können die Springseile sowohl drinnen als auch draußen eingesetzt werden. Je nach Material sollte man sie jedoch nach Möglichkeit keiner zu hohen Feuchtigkeit aussetzen. So kommt das Seil immer mit, ob man gymnastische Übungen damit ausprobiert oder das Seilspringen mit in einen Tanz einbindet. In speziellen Choreografien kommt es beispielsweise zu Sprüngen, bei denen man die Arme überkreuzt oder weit in die Hocke geht. Wenn es um die rhythmische Sportgymnastik geht, so werden nur Seile aus geflochtenem Material eingesetzt. Die anderen Springseile dürfen laut der geltenden Wettbewerbsstandards in diesem Bereich nicht verwendet werden.

Bei dem klassischen Fitnesstraining kommen normalerweise die bewährten **Speed Ropes** zum Einsatz, die aus PVC hergestellt werden und dadurch sehr elastisch sind. Mit ihren spezifischen Eigenschaften eignen sich diese Springseile vor allem für sehr *hohe Geschwindigkeiten* und erfordern dennoch nur einen *geringen Kraftaufwand*. Im Allgemeinen haben diese Speed Ropes spezielle Hohlgriffe aus beständigem Kunststoff. Typische Einsatzbereiche für diese Sprungseile sind simple Aufwärmübungen, aber auch für Schnelldisziplinen werden die Speed Ropes oft eingesetzt. Zu diesem Zweck lassen sich ggf. Ku-

Zweck lassen sich ggf. Kugellager einbauen, um dem Seil mehr Stabilität zu geben.

Eine weitere Spezialausführung bei den Springseilen ist das **Beaded Rope**. Dieses Seil wird von aufgefädelt Kunststoffelementen gekennzeichnet, so dass ein entsprechend *höheres Gewicht* vorhanden ist. Die Folge dieser Bauweise zeigt sich in einer langsameren Bewegung und gleichzeitig in einer besseren Kontrollierbarkeit. Bei der Berührung des Bodens kommt es durch die Kunststoffglieder zu einem Klackern. Dieses markante Geräusch kann beispielsweise bei einer Rope Skipping Darbietung den *Show-Effekt intensivieren* und sorgt für einen klaren Rhythmus.

Bei den **Long Ropes** handelt es sich um Seile, die typischerweise zwischen *drei und fünf Meter lang* sind. Mit ihrem *Seildurchmesser von ca. 1 cm* sind sie deutlich dicker als die normalen Springseile. An den beiden Enden des Long Ropes steht jeweils eine Person und in der Mitte springen bis zu drei oder ggf. noch mehr Personen über das sich drehende Seil.

Für das Freestyle Training sind spezielle Seile vorhanden, die besondere Bewegungen erleichtern. Diese **Long Handle Ropes** haben *verlängerte Griffe* und machen es den Seilspringern damit einfacher, *neue Sprünge zu trainieren*.

Bei den zahlreichen verschiedenen Arten der Springseile scheint es auf den ersten Blick schwierig zu sein, eine Entscheidung zu fällen.

Mit unseren Informationen zu den jeweiligen Varianten lässt sich das Angebot der Seile jedoch bedarfsgerecht filtern. So kann jeder ein Springseil finden, das zu dem persönlichen Training passt und einen baldigen Erfolg sicherstellt.



**TEIL I:
MEDIZINISCHER
HINTERGRUND**

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Wer gesund sein möchte, der braucht **Bewegung**. Das zeigt sich vor allem bei einem genaueren Betrachten des so oft zitierten Herz-Kreislauf-Systems. Hier geht es um die Belastbarkeit der Herzmuskulatur und um einen funktionierenden Blutkreislauf. Mit einer verbesserten Fitness arbeitet das Herz kräftiger, die Lungen erhalten mehr Sauerstoff und man fühlt sich automatisch gesünder. In der Folge ist man besser vor Erkrankungen gefeit. Die gute Herz-Kreislauf-Belastungsfähigkeit zeigt nicht nur im Zusammenhang mit Herzerkrankungen eine positive Wirkung. Dennoch steht der Schutz vor koronaren Herzkrankheiten, vor hohem Blutdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall im Vordergrund.

Ein mehr oder weniger intensives Ausdauertraining schützt das Herz-Kreislauf-System und sorgt damit für eine insgesamt bessere Konstitution. Diese wiederum reduziert die Gefahr von Erkrankungen wie Diabetes oder Osteoporose. Durch die verstärkte Aktivierung der körpereigenen Hormone bekämpft man durch verschiedene Trainingsmethoden auch psychosomatische und psychische Erkrankungen wie depressive Stimmungen oder allgemeine Mattigkeit.

In welcher Form man das Ausdauertraining betreibt, ist zunächst weniger relevant. Wichtig ist vor allem, dass es möglichst regelmäßig ausgeführt wird. Deshalb sollte man sich nicht zu abhängig von äußeren Bedingungen machen. Wenn das Wetter nicht mitspielt, so verzichtet man auf das Joggen oder Radfahren, und wenn man erst einen weiten Weg zum Fitnessstudio fahren muss, so ist der Abend auf der Couch sehr viel verlockender. Deshalb sind Trainingsgeräte, die man zuhause einsetzen kann, sehr beliebt.

In diesem Zusammenhang ist das Springseil der **perfekte Trainings-Begleiter**. Es braucht selbst so gut wie keinen Stauraum und auch beim Seilspringen muss man ggf. nur ein paar Möbel zur Seite schieben. Auf eine besondere Zusatzausrüstung kann verzichtet werden: Man beginnt direkt in der Wohnung mit dem Training. Ggf. können stoßdämpfende Schuhe sinnvoll sein oder eine Polstermatte, auf der man springt. Viel Zubehör ist jedoch nicht erforderlich, um mit dem Springseil-Training zu starten.

Die gesundheitliche Wirkung des Seilspringens zeigt sich unter anderem bei der Körperhaltung. Auch wenn dieser Effekt oft nur als Nebenwirkung beschrieben wird, so möchten wir auf seinen positiven Einfluss hinweisen. Durch das Hüpfen mit dem Seil lernt man, die Wirbelsäule gestreckt zu halten, auch wenn der Körper belastet wird. Damit wird die eigentliche Strapazierung des Bewegungsapparat ein wenig reduziert.

Im Grunde genommen sind es vorwiegend die Beine bzw. die Beinmuskeln, die beim Seilspringen aktiviert werden. Für die straffere Körperhaltung wird außerdem automatisch der Bauch angespannt, sodass der gesamte Rumpf mehr Stabilität bekommt. In Koordination mit der Rückenmuskulatur entsteht so ein gewisser Druck, der den Körper des Trainierenden stärkt und auf diese Weise die Konstitution verbessert. Bei einem regelmäßigen Seilspringen bekommt man so allmählich ein besseres Körpergefühl und stärkere Muskeln. Das körperliche Wohlbefinden wird somit ideal gefördert.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Seilspringen ist demzufolge nicht nur für Kinder und Kampfsportler eine sinnvolle Sportart bzw. Trainingsmethode. Auch als durchschnittlich trainierte Person wird man die Vorteile des Springseils schnell erkennen und die Effektivität des Fitnessstrainings selbst testen. Bei den verschiedenen Seilspring-Methoden wird neben der Muskelkraft und Motorik auch die Konzentration gefördert. Dies resultiert in einem guten Muskelaufbau sowie in einer erhöhten Schnelligkeit, nicht nur beim Seilspringen, sondern auch in anderen Situationen. Der optimierte Gleichgewichtssinn macht viele Dinge im Alltagsleben leichter und gibt den Trainierenden mehr Selbstsicherheit. In diesem Zusammenhang möchten wir auch die **koordinativen Leistungen** erwähnen, die durch das Seilspringen geschult werden.

Allerdings sollte man bei der Entscheidung für das Seilspring-Training zunächst die eigene Konstitution checken. Ab einem gewissen Gewicht oder bei Problemen mit dem Bewegungsapparat kann eine ärztliche Beratung sinnvoll sein, um festzustellen, ob das Seilspringen tatsächlich eine geeignete Trainingsmethode ist, um abzunehmen oder um die Fitness zu steigern. Bei Gelenkschmerzen oder bei Übergewicht empfehlen wir, zunächst auf ein sanftes Training zu setzen. Je höher das Körpergewicht ist, desto stärker werden die Sprung- und Fußgelenke beim Hüpfen belastet. Entsprechend hoch ist das Risiko, sich beim Seilspringen zu verletzen. Hier können ggf. spezielle Schuhe helfen oder eine dämpfende Unterlage.

Wer unter Herz-Kreislauf-Problemen leidet, sollte ebenfalls zuerst mit seinem Arzt sprechen, ob das Springseil ein geeignetes Trainingsgerät ist. So einfach das Seilspringen auch aussieht, es ist auch schon bei kurzen Einheiten sehr anstrengend und treibt den Puls schnell nach oben. Deshalb sollte man sich selbst nicht überschätzen und das Seilspringen nicht unterschätzen. Ansonsten kann es womöglich zu einer übermäßigen Belastung kommen, die der Gesundheit nicht nutzt, sondern schadet.

Um das **Verletzungsrisiko gering** zu **halten**, muss man auf jeden Fall die richtige Sprungbewegung üben. Die medizinischen und sportlichen Experten raten dazu, beim Abspringen sowie bei der Landung eine weiche Bewegung durchzuführen. Man drückt sich mit den Fußballen vom Boden ab und landet auch wieder auf ihnen, um dann die Abrollbewegung nach hinten zur Ferse durchzuführen. Dabei ist eine gewisse Elastizität erforderlich. Wenn der Sprung kaum zu hören ist, dann hat man den Dreh raus. Beim Springen bleibt der Oberkörper möglichst aufrecht und der Blick geht direkt nach vorne. Für die Einsteiger wird oft empfohlen, sich von nichts ablenken zu lassen und beim Basissprung einen kleinen Zwischenhüpfer einzulegen: So springt man nur bei jedem zweiten bzw. beim höheren Sprung über das Springseil. So bringt man seinen Körper langsam in Schwung und vermeidet falsche Bewegungen.

Für diejenigen, die bereits mehr Erfahrung bzw. Übung haben, lassen sich die Trainingseinheiten mit mehr Abwechslung gestalten. Sie springen beispielsweise abwechselnd rechts und links, sie führen Laufsprünge durch oder machen einen Doppeldurchschlag. Springen mit hoch angezogenen Knien, Ausfallschritte und gekreuzte Arme sind auch etwas für Fortgeschrittene. Unabhängig vom Übungsstand sollte man mit dem Training aufhören, wenn man merkt, dass es mit der Konzentration und mit der Körperspannung allmählich vorbei ist.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Ein regelmäßiges Training mit dem Springseil zeigt schon dann einen gewissen gesundheitlichen Erfolg, wenn man es einmal pro Woche durchführt. Besser ist jedoch ein **Konditionstraining**, das zwei- bis dreimal in der Woche stattfindet. Um sicherzustellen, dass man sich nicht überanstrengt, sollte man darauf achten, es mit der maximalen Herzfrequenz nicht zu übertreiben. Dies lässt sich anhand der eigenen Anstrengung gut beobachten. Wer beim Seilspringen aus der Puste kommt und sich dennoch gerade so unterhalten kann, der weiß, dass er seinen Körper einerseits gut trainiert und andererseits noch nicht überlastet.

Standard ist ein dreimal wöchentliches Training von etwa 20 Minuten, das jedoch abhängig vom persönlichen Ziel auf 30 Minuten oder eine Stunde erhöht werden kann. Das Maximum liegt bei sechs Stunden in der Woche, wobei dieser Wert für die Profisportler veranschlagt wird.

Wenn die Motivation für das Training im Laufe der Zeit nachlässt, so scheint es viele Gründe zu geben, die einen vom Seilspringen abhalten. Da das Springseil jedoch jederzeit zur Hand ist und man für sein Workout zuhause keine weitere Vorbereitung benötigt, überwindet man sich relativ schnell, doch noch ein paar Minuten lang zu trainieren. Aus den zehn Minuten werden dann schnell die geplanten 20, und schon liegt man wieder im ursprünglichen Trainingsplan. Auf dieser Grundlage wird das Seilspringen schnell zum Favoriten im Fitnessbereich, denn es kostet nicht viel Zeit, wenig Geld und fördert die Gesundheit.

Um eventuelle **Verletzungsrisiken einzuschränken**, gibt es einige Details zu beachten. Kinder nehmen einfach das Seil in die Hand und springen drauflos, aber als Erwachsener sollte man etwas vorsichtiger sein. Zum einen ist es sinnvoll, feste Turnschuhe mit einer integrierten Dämpfung und einem erhöhten Schaft anzuziehen. Diese vermeiden, dass die Gelenke schmerzen oder dass man umknickt. Relativ schmal geschnittene Kleidung ist beim Seilspringen nicht im Weg und schützt ggf. vor Striemen, die dadurch entstehen können, dass das Seil gegen die Beine schnellt. Bei Bedarf kann man sich vor dem Training mit dem Springseil aufwärmen. Dadurch kommt es nicht so schnell zu Muskelkater.

Damit das Seilspringen tatsächlich zu dem gewünschten Trainingserfolg führt, sollte man seine Haltung und Sprungtechnik immer wieder kontrollieren. Dies funktioniert vor einem großen Spiegel besonders gut. Ggf. bittet man eine zweite Person, einen beim Training zu beobachten und auf eventuelle Fehler hinzuweisen.

Auch ein Anfängerkurs im Fitnessstudio kann für Einsteiger hilfreich sein. Wenn man den Oberkörper gerade hält und sich behutsam an die Sprungtechnik annähert, kann allerdings nicht viel falsch gemacht werden. Gesprungen wird auf den Ballen, je nach Tempo mit Abrollen zur Ferse hin.

Beim Seilspringen braucht man nicht mehrere Zentimeter hochzuspringen. Da das Seil immer wieder, bei jeder Umdrehung, den Boden berührt, muss man nur knapp darüber hüpfen. Fortgeschrittene heben dafür nur minimal vom Untergrund ab und stolpern auch dann nicht, wenn sie mit den Zehenspitzen das Seil berühren. Für einen guten Rhythmus beim Springen kann Musik helfen: Sie unterstützt die Trainierenden, ihre Frequenz beizubehalten.

MEDIZINSICHER HINTERGRUND

Das Seilspringen ist eine sehr **effektive Trainingsmethode**. Innerhalb von zehn Minuten verbraucht man etwa so viel Kalorien wie bei einer halben Stunde Joggen. Als Ausdauertraining fördert das Rope Skipping die **Fettverbrennung und stärkt gleichzeitig das Abwehrsystem**. Oft kommt es sogar zu einer **Optimierung des Blutbildes**, was sich auf die gute Konstitution auswirkt. Davon profitiert nicht nur das physische Wohlbefinden, sondern auch das seelische Gleichgewicht. Während des intensiven Trainings werden Endorphine ausgeschüttet, die als Glückshormone bekannt sind, weil sie quasi als Stimmungsaufheller funktionieren.

Wer eine gute Ausdauer hat, der hat einen relativ niedrigen Ruhepuls: Das wird beim Blick auf die Unterschiede bei untrainierten und bei sportlichen Personen deutlich. Bei Personen mit einer schlechten Kondition liegt der Ruhepuls normalerweise zwischen 70 und 80, während Sportler einen Ruhepuls von etwa 60 haben. Wer sich fit hält, bei dem sinkt der Puls also schnell wieder, wenn der Körper nicht beansprucht wird.

Im Gegensatz dazu, dauert es bei untrainierten Personen länger, bis der Puls herunterfährt und der Körper die nötige Erholung bekommt. Zudem verbessert die Ausdauerfähigkeit die Blutzirkulation. Im Zusammenhang mit dem **Abnehm-Effekt** und der stärkeren Kondition werden auch die Werte von Cholesterin und Blutfett optimiert. Das Seilspringen lässt sich in diesem Zusammenhang als **Anti-Aging-Training** bezeichnen: Wer zwei bis vier Stunden in der Woche Sport treibt bzw. seine Ausdauer trainiert, der fühlt sich fit, belastbar und dementsprechend auch jung.

Viele Trainingsgeräte, die das Herz-Kreislauf-System ankurbeln sollen, sind darauf ausgerichtet, nur die unteren Körperzonen zu aktivieren. Anders als bei den Steppern und Ergometern werden beim Seilspringen jedoch auch andere Muskelgruppen aktiviert, sodass man nicht so schnell ermüdet. Gleichzeitig erhöht sich dadurch die Effektivität des Seilspring-Trainings.

Im Gegensatz zum Stepper braucht man beim Seilspringen entsprechend weniger Zeit, um die gleiche Kalorienmenge zu verbrennen.

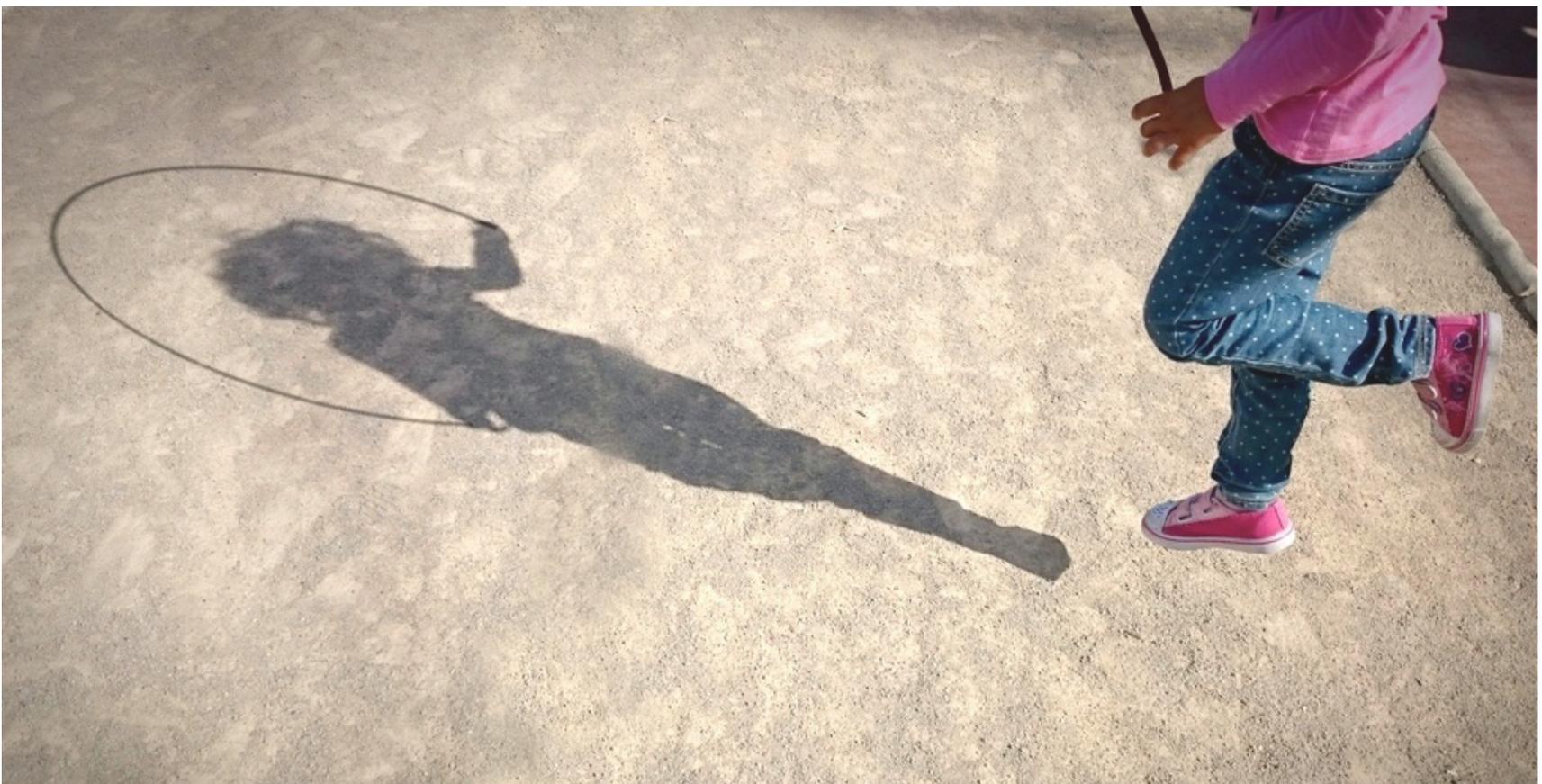
Wer sein Herz und auch seine Fitness trainiert, der muss im Urlaub keine Pause einlegen, denn das Springseil kommt einfach mit. Selbst das gute Essen, das man bei der All-Inclusive-Buchung im Hotel genießt, lässt sich damit ggf. wieder abtrainieren.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Beanspruchte Muskelpartien beim Seilspringen

Viele Menschen glauben, dass das Seilspringen einfach nur ein halbwegs sportliches Spiel ist. Kinder hüpfen ein paar Minuten lang mit dem Springseil oder Erwachsene nutzen es, um sich für eine andere Sportart aufzuwärmen. Die *Skipping Ropes* können jedoch noch deutlich mehr als nur den Kreislauf in Schwung bringen. Beim längeren Seilspringen spürt man allmählich, wie stark die Muskeln in den Waden arbeiten. Vor allem die Beine werden deshalb gekräftigt, doch wer richtig trainiert, der spürt den Trainingserfolg auch in anderen Muskelzonen. Unter anderem werden die Rumpf- und Schultermuskeln gefestigt, wenn man seinen Körper in aufrechter Position hält. Zudem lassen sich durch regelmäßiges und häufiges Seilspringen die Muskelgruppen in den Armen auf dezente Weise modellieren. Dies hängt mit der Anspannung zusammen, die während des Springens gehalten wird. Wer mit dem Seil springt, der trainiert also nicht nur die Beinmuskulatur, sondern der ganze Körper wird aktiviert. Dies ist ein Grund, warum das Seilspringen eine effektivere Trainingsmethode als beispielsweise Joggen ist. Neben der Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit und der Koordination geht es hier also auch um die Kräftigung von verschiedenen Muskelpartien.

Die Muskeln werden durch das mehrminütige Seilspringen verstärkt mit Sauerstoff versorgt, denn während der Übungen atmet man automatisch schneller, um den eigenen Körper mit der benötigten Energie aufzutanken. Das Herz und die Lunge arbeiten quasi zusammen, wodurch die Effektivität des Trainings gesteigert wird. Bei einer allmählichen Steigerung der Leistung können auch anfangs unsportliche Personen im Laufe der Wochen und Monate zum Aktiv-Fan werden. Das funktioniert natürlich besonders gut, wenn man das Training mit einem hochklassigen und modernen Springseil durchführt, beispielsweise mit dem **Jump Star**.



MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Die verschiedenen Sportarten bzw. Trainingsmethoden, bei denen man ein modernes Springseil einsetzt, zeigen die **wichtige Bedeutung des Muskelaufbaus**.

Im Folgenden haben wir die wichtigsten Einsatzbereiche aufgeführt:

- Aufwärmübungen und Muskelaufbau für den Box- und Kampfsport,
- Functional Fitness und Cross Fit,
- Speed Jumping.

Zu den hauptsächlich trainierten **Muskelgruppen** gehören die **Beine**, wobei die Hauptlast auf den **Waden** liegt. Hier befinden sich die Sprungmuskeln, die den Körper nach oben schnellen lassen und anschließend das Gewicht des Trainierenden wieder abfangen. Diese wiederholte Übung beansprucht also vorwiegend die unteren Waden, aber auch die Oberschenkel werden durch das Abfedern gekräftigt. Je nachdem, welche Technik man einsetzt, lässt sich der Fokus auf die Oberschenkel oder auf die unteren Zonen verstärken. Schon nach relativ wenigen Übungseinheiten spürt man die ersten Erfolge, und damit meinen wir nicht nur den Muskelkater. Wer jeden zweiten Tag trainiert, der merkt schon nach zwei oder drei Wochen nicht nur, dass die Ausdauer besser wird, sondern auch, dass eine Kraftsteigerung stattfindet.

Zusätzlich zur Beinmuskulatur wird auch das **Gesäß** beim Seilspringen trainiert, wobei die Intensität dieses Trainingserfolgs von der Sprungtechnik abhängt. Gleichzeitig werden die **Bauch- und Rückenmuskeln** durch das Aufrechterhalten des Rumpfes angespannt und beinahe unbewusst trainiert. Beim regelmäßigen Training mit dem Springseil werden also Beine, Po und Bauch gestrafft, sodass sich diese Sportart zur Abwechslung in das **Schlank-und-Fit-Programm** einbauen lässt.

Damit das Muskeltraining mit dem Springseil nicht ständig unterbrochen wird, weil man mit den Füßen am Seil hängen bleibt oder aus dem Takt kommt, ist eine gewisse Koordination nötig. Die Hände bzw. Arme sind für die optimale Drehgeschwindigkeit des Seils verantwortlich, was bedeutet, dass auch die Muskulatur in den Armen beansprucht wird. Die exakte Ausführung beim Seilspringen darf deshalb nicht über die Konzentration auf den reinen Muskelaufbau vernachlässigt werden. Das Training funktioniert nur, wenn man die Bewegungsabläufe kontrolliert ausführt und ggf. ein kleines **Dehnprogramm integriert**. Durch einen Trainingsplan, der an die individuelle Konstitution angepasst wird, lassen sich Zerrungen, Muskelkater und ähnliche Probleme verhindern. So gehört nicht nur für die Profisportler ein maßgeschneidertes Warm-up zum Seilspringen, sondern auch für diejenigen, die zuhause ihre Fitness und Muskulatur stärken möchten.

Basierend auf den verschiedenen Erkenntnissen im Sportbereich können wir festhalten, dass beim regelmäßigen Training mit einem modernen Springseil mehrere Muskelbereiche angesprochen werden. Am wichtigsten sind hier die Beine, mit Fokus auf den Unterschenkeln. Des Weiteren werden auch die Muskelgruppen im Bauch und im Bizeps ständig angespannt, was der Stabilisierung des Rumpfes dient. Auch die Unterarme bekommen eine gewisse Stärkung durch das Seilspringen.

Das Seilspringen ist zwar keine Kraftsportart, aber es schult die Ausdauer und hat eine positive Auswirkung auf die Kräftigung der Muskelmasse. In Kombination mit einer anderen Sportart hilft es, den Körper zu stählen. Wer jedoch nur mit dem Seil springt, der kann auf starke Beinmuskeln und eine dezente Stärkung der gesamten Körpermuskulatur hoffen.

MEDIZINISCHER HINTERGUND

Gesundheitliche Vorteile

Beim Seilspringen geht es darum, auf einfache Weise die Vorteile des Sports für sich zu nutzen. Durch das Training soll die **Kraftausdauer gesteigert werden**, gleichzeitig geht es darum, den Alterungserscheinungen entgegenzuwirken. Viele Menschen fühlen sich bei dem traditionellen Seilhüpfen an ihre Kindheit erinnert, wodurch sich der Spaßfaktor erhöht. Außerdem erhält der Körper durch den fließenden Bewegungsablauf eine **verbesserte Koordinationsfähigkeit**, die den Gleichgewichtssinn positiv beeinflusst. Nicht zu vergessen ist die **Ausschüttung von Endorphinen** und ähnlichen positiv wirkenden Hormonen. Vor diesem gesundheitlichen Hintergrund ist das Seilspringen mehr als ein Aufwärmprogramm für Athleten oder ein bewegungsintensiver Zeitvertreib. Es lässt sich sozusagen als perfektes Fitnessprogramm bezeichnen, das man überall durchführen kann.

Die **Effektivität** des Seilspringens zeigt sich beim mehrmals in der Woche stattfindenden Fitnesstraining, sowie bei den Aufwärmeinheiten. Viele betreiben Seilspringen auch als eigenständige Sportart, die sich seit einigen Jahren etabliert hat. Die Grundkonstruktion der Springseile ist denkbar einfach, aber das tut der Effektivität keinen Abbruch. Im Gegenteil: Oft sind es gerade die simplen Trainingsgeräte, die sich besonders vielseitig einsetzen lassen und eine entsprechend gute Wirkung erzielen können.

Beim *Rope Skipping* geht es vorwiegend darum, die **körperliche Kraft** und die **Ausdauerfähigkeit zu optimieren**. Dies sind beides wichtige Punkte im Hinblick auf die Gesundheit. Wer sich in seinem Körper wohl fühlen möchte, der sollte an seiner Konstitution arbeiten und seinen Kreislauf häufiger in Schwung

bringen. Für die Bündelung der Sprungkraft braucht man keine komplizierten Geräte, denn ein maßgeschneidertes Springseil bringt alle wichtigen Elemente mit, die im individuellen Training erforderlich sind. Für die Anfänger gibt es von den verschiedenen Herstellern Springseile in Standardausführung, bei denen man die optimale Länge auswählen kann. Für die Sportler mit etwas mehr Erfahrung stehen Spezialseile zur Auswahl, die besonders schwer sind oder eine hohe Geschwindigkeit ermöglichen. Eine einstellbare Länge und ggf. auch ein variables Gewicht machen die Springseile zu professionellen Trainingsgeräten.

Unabhängig davon, ob es sich um ein Profi-Seil handelt oder um ein Standardmodell: **Das regelmäßige Seilspringen wirkt sich positiv auf die körperliche Ausdauer aus und damit auf die gesamte Gesundheit.** Es **stärkt die Muskulatur**, vor allem in den Beinen, und **trainiert die Motorik**.

Auch das **Training des Rhythmusgefühls** spielt im Zusammenhang mit dem eigenen gesundheitlichen Befinden eine Rolle. Nicht zu vergessen ist die **erhöhte Fettverbrennung**. Gerade diejenigen Personen, die an Gewicht verlieren möchten, freuen sich über die Effektivität des Abnehm-Trainings mit dem Springseil.

Allerdings sollten Menschen, die etwas mehr Kilos zu tragen haben, beim Seilspringen behutsam anfangen. Ansonsten können die Sprunggelenke überbeansprucht werden. Auch für den Blutdruck kann ein zu ambitionierter Start ungesund sein. Deshalb empfehlen wir, mit einem sanften Training von etwa 5 Minuten zu beginnen, und sich dann langsam zu steigern. Von einer Woche zur nächsten können die Einsteiger ihre Sprungeinheiten um eine bis zwei Minuten verlängern, bis man die 20 Minuten erreicht hat, von denen in den üblichen Trainingsplänen die Rede ist.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Durch diese Methodik verbessert man seine eigene Sprungtechnik und bereitet seinen Körper langsam auf die höheren Anforderungen vor. Wer eine übermäßige Belastung wahrnimmt, sollte sein Pensum drosseln, um seinem Körper nicht zu viel zuzumuten.

Unter der Berücksichtigung der verschiedenen Vorichtsmaßnahmen und der hilfreichen Tipps zum korrekten Training können wir die folgenden **Vorteile des Seilspringens** für die persönliche Gesundheit nennen:

- Verbesserung der Blutzirkulation,
- aufrechte Haltung,
- optimales Training gegen überflüssige Pfunde,
- Unterstützung der Abwehrkräfte,
- Kräftigung der Muskeln,
- Stärkung des gesamten Herz-Kreislauf-Systems,
- besseres Körpergefühl.

Es lohnt sich also, mehrmals in der Woche mit dem Springseil zu trainieren: Man fühlt sich einfach gesünder und fitter, und zwar vom Kopf bis zu den Füßen. Schon kurze Einheiten bringen einen in Schwung und vertreiben die Mattigkeit, die sich im Alltag so schnell einschleichen kann.

Abnehmen dank Seilspringen

Das Seilspringen eignet sich **perfekt als Trainingsprogramm zum Schlankwerden**. Im Vergleich zu anderen beliebten Abnehm-Programmen wie Joggen ist Seilspringen **extrem effektiv**. Um die gleiche Menge an Kalorien wie beim 30-minütigen Joggen zu verbrauchen, muss man nur rund 10 Minuten lang mit dem Seil springen. Die Fettverbrennung wird durch das gleichmäßige, schnelle Hüpfen rapide angekurbelt. Das wirkt sich auch auf das Immunsystem positiv aus und sorgt für eine erhöhte Ausschüttung der

sogenannten Glückshormone. So macht das Abnehmen gleich doppelt Freude. Auf dieser Basis hilft das Seilspringen, die eigene Balance wiederzufinden: sowohl hinsichtlich des Körpergewichts als auch in Bezug auf die Ausgeglichenheit.

Beim Abnehmen mit dem Seilspring-Training werden die Muskeln in unterschiedlichen Körperzonen trainiert. Vor allem die Beinmuskulatur erhält eine Stärkung und Straffung. Damit eignet sich das Seilspringen besonders für Personen, die eine **deutlichere Modellierung ihrer Beine** wünschen. Der gesamte Körper wird mit der Zeit immer **geschmeidiger und straffer**, von den Schultern über den Rumpf bis in die Ober- und Unterschenkel.

Mit dem Seilspringen erhält man dementsprechend auch ein **flacheres Gesäß**. Durch spezielle Sprungtechniken lassen sich verschiedene Muskelgruppen besonders gezielt aktivieren, allerdings kann dies deutlich anspruchsvoller bzw. anstrengender sein als der übliche Basissprung oder der Laufsprung. Für die Einsteiger bedeutet dies keine Einschränkung, allerdings müssen sie sich auf eine gewisse Übungsphase gefasst machen. Denn erst mit der erforderlichen Koordinationsfähigkeit ist es möglich, die schwierigeren Techniken korrekt auszuführen.

Zum Seilspringen braucht man nicht viel Platz und muss nicht einmal aus dem Haus gehen. Die Überwindung, auf diese Weise ein Schlankheits-Training zu beginnen, ist entsprechend gering. Man kann von Anfang an Fett loswerden und stattdessen die Muskelmasse erhöhen. Im Prinzip handelt es sich beim Seilspringen um eine Art **Ganzkörpertraining**, das eine gewisse Muskeldefinition ermöglicht.

Innerhalb einer Stunde kann man je nach Trainingsintensität bis zu 700 Kalorien verbrauchen. Hier zeigt sich die enorme Effektivität der Sportart.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Die **verbesserte Ausdauer**, die man schon nach wenigen Wochen spürt, erhöht die Motivation und macht es leicht, weiter abzunehmen. Wer baldige Erfolge verzeichnen kann, freut sich schon auf die nächste Etappe, und sieht den Pfunden freudig beim Schmelzen zu. Gleichgültig, wie das Wetter ist: Seilspringen geht immer, denn dafür braucht man nicht mehr als das Springseil, gute Schuhe mit einer Stoßdämpfung und ggf. einer Matte, die die Sprünge abfedert. Durch das geeignete Schuhwerk und/oder eine Polstermatte werden die Füße und Sprunggelenke nicht so sehr beansprucht, wenn sie das Gewicht abfangen. Gerade die Personen mit Übergewicht sollten deshalb nicht ohne eine solche Dämpfung mit dem Seil springen.

Für das individuelle Schlank-Training kann man sich selbst einen Plan zusammenstellen oder Hilfe im Fitnessstudio oder im Internet finden. Es gibt zahlreiche Informationen und Tipps zu diesem Thema. Wer gerade erst mit dem Seilspringen anfängt, sollte sich für ein möglichst leichtgängiges Seil entscheiden; für die geübten Sportler kommen hingegen die schwereren Modelle infrage, die schneller rotieren. Der **Jump Star** gehört zu diesem professionellen Springseilen und unterstützt mit seiner High-Speed Ausstattung auch anspruchsvolle Athleten beim Training.

Für das individuelle Training mit dem Springseil gibt es Ausführungen mit Fitness-Charakter sowie Modelle, die vorwiegend für den spielerischen oder tänzerischen Einsatz geschaffen wurden. **Wer durch das Seilspringen abnehmen möchte, sollte sich für ein Fitnessseil bzw. für ein Speed Rope entscheiden.** Diese liegen **besonders griffig** in der Hand und sind dafür ausgelegt, **besonders gleichmäßig zu schwingen**. Wer zusätzlich seine Armmuskulatur festigen

Armmuskulatur festigen möchte, der kann ein Seil mit Extragewichten an den Griffen auswählen.

Bevor man zum Springseil greift, um sein eigenes Abnehm-Training zu starten, sind verschiedene **Randbedingungen** zu bedenken. So sollte man nicht gleich einen Schnellstart einleiten, wenn man Übergewicht hat. Auch für Personen mit Gelenkproblemen ist das Springseil nicht unbedingt das geeignete Trainingsgerät. Die Fragen nach dem maximalen Körpergewicht, den Gelenken und ggf. anderen konstitutionellen Daten lassen sich mit dem Hausarzt abklären. Auch ein Physiotherapeut oder Fitnesscoach hilft dabei, ein maßgeschneidertes Abnehm-Programm zusammenzustellen, zu dem je nach Situation auch das Seilspringen gehört.

So gerne wir auch unseren Körper fit und schlank halten möchten: **Man sollte es nicht übertreiben**. Wer sein Trainingsziel in zu kurzer Zeit erreichen möchte, der läuft Gefahr, sich zu überschätzen. Eine Überlastung durch ein extrem intensives Training kann zu Herz-Kreislauf-Problemen führen oder zu den gefürchteten Gelenkschmerzen. Deshalb ist es besser, nur langsam mit dem Seilspringen anzufangen, auch wenn man gerne schnell abnehmen möchte. Der nachhaltige Erfolg beim sanften Training ist eindeutig die bessere Methode, als sich beim übertriebenen Seilspringen die Füße zu verletzen oder womöglich zusammenzubrechen.

Abnehmen mit dem Springseil ist gut und effektiv, aber wir können nur jedem raten, sich nicht zu viel zuzumuten. Wer dies berücksichtigt, ist mit einem gezielten aber dezenten Trainingsplan zum Schlankwerden richtig beraten.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Seilspringen, das perfekte Aufwärmtraining?

Das Seilspringen gilt seit mehreren Jahrzehnten als **ideales Aufwärmtraining**. Der oft zitierte Beweis hierfür ist der Kinofilm „Rocky“, in dem Sylvester Stallone sich mit dem Springseil für den nächsten Boxkampf fit macht. Auch in anderen Bereichen kommt immer häufiger ein hochklassiges Springseil zum Einsatz, mit dem sich die Athleten aufwärmen und auf ihre eigentliche Sportart vorbereiten. In ihren Sportschuhen haben sie bereits die nötige Vorfußdämpfung, die das Gewicht optimal abfängt und auf diese Weise die Gelenke schont. So können sie gleich mit dem Seilspringen anfangen, um ihre Muskeln aufzuwärmen und den Puls in Schwung zu bringen. Im Allgemeinen findet das Aufwärmtraining mit dem Seil in der Turnhalle bzw. im Fitnessstudio statt, wo normalerweise ein Holzfußboden oder Laminat ausgelegt ist. Auf einem solchen Untergrund ist bereits eine gewisse Federung vorhanden. Deshalb eignet sich dieses Umfeld besonders gut zum Seilspringen, während Beton, Asphalt oder Stein überhaupt keine Federung bieten.

Das Workout mit den Skipping Ropes wird häufig als Ausdauertraining bezeichnet, es gehört aber außerdem zum Aufwärmprogramm. Für die Ausdauer wählt man eine eher geringe Sprungfrequenz und die Basis-Technik. Ggf. sind je nach Trainingslevel einige Tricks und Variationen möglich. Im Vordergrund steht jedoch die saubere, kontrollierte Ausführung der Sprünge. Im Gegensatz zu diesem Ausdauertraining

liegt die **Frequenz** beim Abnehm-Training mit dem Springseil deutlich höher. **Beim Aufwärmen wird sie wiederum reduziert, denn hier sollen die Muskeln lediglich gelockert und eben vorgewärmt werden, damit sie für den folgenden Sport fit sind.**

Auf der einen Seite gilt das Seilspringen als Aufwärmtraining, andererseits möchten wir die **Methoden** vorstellen, **wie man sich für das Seilspringen vorbereitet bzw. aufwärmt**. Dies ist für diejenigen wichtig, die das Rope Skipping als eigentliche Sportart betreiben. Auch Personen, die gerade erst mit dem Seilspringen anfangen, können einige Aufwärm-Übungen vor ihrem eigentlichen Programm durchführen.

Wer das erste Mal ein Springseil in der Hand hält und unsicher ist, wie er springen muss, für den gibt es die **Trockenübung**: Diese wird ohne Seil durchgeführt oder indem man beide Griffe des Springseils nur in einer Hand hält. Vorsichtig übt man die grundsätzliche Bewegung des Basissprungs mit aufrechtem Körper, bei gleichzeitiger Koordination des Armschwungs bzw. der Handbewegungen. Durch das leichte Hüpfen oder Wippen erhält die Wadenmuskulatur eine kleine Stimulierung bzw. Aufwärmung. Der Körper wird etwas aufgelockert und der Stoffwechsel kommt allmählich in Schwung. Beim Hüpfen ohne Seil findet man bereits einen Rhythmus. Diejenigen, die schon Erfahrung mit dem Springseil gemacht haben, benötigen im Prinzip keine großartige Vorbereitung.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Ggf. macht man ein paar Stretch-Übungen und lockert Arme und Beine, bevor man die Grundposition einnimmt. Dann beginnt man direkt mit dem Basissprung und ggf. an kompliziertere und schnellere Tricks.

Wenn das Seilspringen vorwiegend zum Aufwärmen ausgeführt wird, so braucht man im Grunde genommen keinen speziellen Trainingsplan. Häufig ist den Sportlern das Intervalltraining bereits zur Gewohnheit geworden, sodass sie während des Seilspringens bereits ein erstes Ausdauertraining absolvieren, auch wenn sie nur relativ entspannt hüpfen. Man sieht nicht nur Kampfsportler, die sich mit dem Seil aufwärmen, sondern auch Fußballer, Basketballer und viele weitere Athleten. Damit die verschiedenen Ansprüche erfüllt werden können, orientieren sich die Hersteller der hochklassigen Skipping Ropes bzw. Speed Ropes an den jeweiligen Wünschen: Einige

Seile sind besonders schwer und robust, bei anderen sind lange Griffe oder eine gut Kontrollierbarkeit gefragt.

Beim Aufwärmen werden normalerweise relativ einfache Sprünge ausgeführt. Dennoch gibt es auch hier verschiedene Sprungtechniken.

Welche typischen Elemente bei dem Aufwärmtraining mit dem Springseil zu sehen sind, haben wir im Folgenden beschrieben:

- **der beidbeinige Basissprung als Hauptelement,**
- **Laufsprünge im gemäßigten Tempo,**
- **Nebenelemente, abhängig vom jeweiligen Level,**
- **Frequenzsteigerung im Rahmen des Ausdauerbereichs,**
- **Langsame Lockerungspausen zwischen den schnelleren Sätzen.**



**TEIL II:
SEILSPRINGEN –
ABER RICHTIG!**

SEILSPRINGEN – ABER RICHTIG!

Teil 2: Seilspringen – aber richtig!

Damit das Seilspringen zum gewünschten Erfolg führt, muss man auf die **korrekte Ausführung** achten. Es gilt also, **Fehlhaltungen und Unregelmäßigkeiten zu vermeiden**. Abhängig von der Trainingsstufe gibt es verschiedene Vorgehensweisen bzw. Trainingspläne. So müssen die **Länge der Sprungeinheiten und die Frequenz auf die jeweiligen Konstitution der Trainierenden angepasst werden**. Eine durchschnittlich trainierte Person schafft beispielsweise eine Einheit von etwa 1 Minute, während Sportler mit stärkerer Fitness auch länger springen können. Die Sprungfrequenz kann ebenfalls ganz unterschiedlich ausfallen, je nach Trainingsstand und Koordinationsfähigkeit. Das Trainingsziel spielt bei der richtigen Technik eine nebensächliche Rolle: Hier geht es uns zunächst einzig und allein um den idealen Bewegungsablauf und das individuelle Wohlfühl-Tempo.

Wer zu schnell springt oder zu kurze Pause einlegt, bei dem kann es bald zu einer Überlastung kommen. Deshalb sollte man sich nicht strikt nach einem **festgesetzten Trainingsplan** richten, den man von einem anderen Sportler erhalten hat. Bei einer Trainingstaktung von 1 Minute mit einer Pause von ebenfalls 1 Minute fällt es einigen schwer, diesen Rhythmus 20 oder 30 Minuten lang durchzuhalten. Bei Bedarf dürfen die Pausen daher ggf. im Laufe der Gesamttrainingszeit bis zu 3 Minuten verlängert werden.

Durch die behutsame Herangehensweise an das Seilspringtraining beugt man verschiedenen gesundheitlichen Risiken vor. Nicht nur die Sprunggelenke sollten in diesem Zusammenhang berücksichtigt werden. Wer das Gefühl hat, dass er einfach nicht mehr weiter springen kann, sollte auf sein **Körpergefühl achten**. Vielleicht ist es nicht nur der normale Erschöpfungszustand, sondern ein Warnsignal dafür, dass das Herz überlastet ist oder dass die Gelenke an ihre Belastungsgrenze kommen. Möglicherweise springt man auf einem zu harten Untergrund: Auch dieser kann die korrekte Ausführung der Bewegungsabläufe beeinträchtigen.

Ein Workout mit dem Springseil sollte somit nicht nur auf das willkürlich gesetzte Trainingsziel ausgerichtet sein, sondern ggf. an gesundheitliche Einschränkungen oder andere Randbedingungen angepasst werden. Das heißt nicht, dass der Trainingsplan nach einem Misserfolg gleich über Bord geworfen werden muss. Oft braucht man auch ein wenig Disziplin, um durchzuhalten. Hier empfehlen wir den Sportlern, auf ihren **Instinkt zu hören**, um herauszufinden, ob es der innere Schweinehund ist, der sie das Training abbrechen lässt, oder ob ein ernsthaftes Problem vorliegt.

Damit das Ausdauer- bzw. Fitnesstraining zum Erfolg führt, muss man natürlich schwitzen und aus der Puste geraten. Dennoch sollte man immer nur so lange mit dem Seil springen, wie man die Bewegung präzise ausführen kann. Sobald die Konzentration nachlässt oder die Erschöpfung überhandnimmt, steigt das Risiko, dass man stolpert oder eine Fehlhaltung einnimmt. Das Anspannen der Muskulatur im Rumpf und im Gesäß ist unverzichtbar, um sich aufrecht zu halten. Ein Hohlkreuz darf ebenso wenig entstehen wie ein krummer Rücken: Beides würde die Wirbelsäule übermäßig belasten.

SEILSPRINGEN – ABER RICHTIG!

Ein weiterer Hinweis, der sich auf die korrekte Ausführung bezieht, hängt mit den Ruhepausen zusammen: Die **Muskeln brauchen eine gewisse Entspannungsphase, um wachsen zu können**. Es kann also durchaus sinnvoll sein, nicht jeden Tag mit dem Seil zu springen, sondern nur jeden zweiten Tag. Das hängt ganz davon ab, ob man allein die Ausdauer verbessern möchte oder ob es einem auch um die Modellierung der Muskulatur geht. Es gibt also nicht in jedem Bereich pauschale Tipps zur richtigen und falschen Anwendung der Springseile.

Aufwärmen

Untrainierte Personen wärmen sich vor dem Seilspringen gerne kurz auf und führen einige **Lockerungsübungen** durch, während andere direkt mit den ersten Hüpfen beginnen. Im Grunde genommen ist das Seilspringen selbst als Aufwärmtraining zu betreiben, deshalb muss man nicht unbedingt mit einer Aufwärmphase starten. Ggf. helfen einige **zusätzliche Dehnübungen** dabei, die Muskeln in den Beinen und eventuell auch in den Armen zu aktivieren. Zudem bereitet man durch das Dehnen und Strecken die Gelenke auf die bevorstehende Aufgabe vor. Einige Experten raten dazu, diese Dehnübungen auf jeden Fall auszuführen, andere behaupten, es wäre nicht nötig. So kann man selbst ausprobieren, ob es sich mit oder ohne ein paar leichten Aufwärmeinheiten besser trainieren lässt.

Wenn man mit dem Seilspringen selbst startet, so bleibt das Springseil ständig in seinem kreisenden Schwung. Dieser erfolgt nur aus den lockeren und zugleich kontrollierten Handgelenksbewegung heraus. Beim Springen hebt man nur minimal vom Boden ab, sodass es eher ein weiches Hüpfen ist, das beinahe wie ein Wippen aussieht. Das Seil gleitet gerade so zwischen den Füßen und dem Boden nach hinten. Bei der Landung federt man in den Knien so ab, dass die Gelenke nicht leiden. Hier heißt es: ruhig und locker bleiben. Nach einem ersten Einstieg sind Zwischenhüpfen zu vermeiden. Stattdessen bewegt man das Seil schneller, sodass man immer nur ein einziges Mal zwischen den Seildrehungen den Boden berührt. Auch Anfänger können sich relativ schnell an dieses Standardprogramm beim Aufwärmen mit dem Springseil gewöhnen. Wenn man im Laufe des Seilspringens spürt, dass die Kondition und auch die Konzentration nachlassen, so sollte man das Aufwärmen allmählich zu Ende bringen. Ansonsten wächst die Gefahr, dass man die Muskeln überbeansprucht. Das würde wiederum dazu führen, dass man schon vor seinem eigentlichen Sport außer Atem ist. Nach einem zu intensiven Seilspring-Training kann es bei Unerfahrenen passieren, dass sie nicht mehr die nötige Kraft aufbringen, um lange Strecken zu laufen, um zu boxen oder um Fußball zu spielen.

Für **Läufer ist ein relativ gemäßigtes Seilspring-Training zum Aufwärmen der Standard**. Bei dieser Art von Rope Skipping stehen Übungen wie der Basissprung und der Laufsprung auf dem Plan. Für eine spezifische Schulung der Koordination kann man das Seil auch abwechselnd rechts und links vom Körper drehen und bei der dritten Umdrehung darüberspringen. Mit einem Hopper- und/oder Fersenlauf bereiten sich die Langstreckenläufer intensiv auf ihren eigentlichen Wettkampf vor. Bei dem Laufsprung bzw. beim Laufen auf der Stelle können sie das Tempo drosseln oder beschleunigen. So trainieren sie einerseits die Laufbewegung selbst, andererseits haben sie eine optimale Vorbereitung auf die anstehenden Sprints. Durch das Seilspringen auf nur einem einzelnen Bein wird zudem die Muskulatur verstärkt angesprochen.

SEILSPRINGEN – ABER RICHTIG!

Kampfsportler, Fußballer und weitere Sportler wärmen sich oft nur mit dem Basissprung auf, den sie in verschiedenen Geschwindigkeiten durchführen. Hier ist es wichtig, die Sprünge präzise auf das Drehtempo abzustimmen. Für ein gemäßigtes Aufwärmprogramm reicht ein entsprechend niedriger Rhythmus aus, während eine höhere Sprungfrequenz den Puls stärker auf Trab bringt.

Das richtige Aufwärmen mit dem Profi-Springseil wirkt bei der sich anschließenden Sportart Muskelzerrungen und ähnlichen Problemen entgegen. Da die Muskulatur durch das Seilspringen vorgewärmt wird, kommt es nicht so schnell zu einer Überlastung. Mindestens 10 Minuten Aufwärmzeit mit dem Skipping Rope sollte man einkalkulieren, besser sind jedoch 20 Minuten.

Im Anschluss an das Seilspringen kann es ebenfalls sinnvoll sein, die **Aufwärmübungen zu wiederholen. Durch ein abschließendes, entspanntes Seilhüpfen und ggf. ein sanftes Stretching kommt es nicht so schnell zu Muskelkater. Im Rahmen einer solchen Cool Down Phase wird die Belastung des Körpers allmählich wieder heruntergefahren.**

Schon direkt bei dem Training sollte man einige Pausen einlegen. Wichtig ist außerdem, dass man beim Aufwärmen oder spätestens danach **genug Flüssigkeit** zu sich nimmt. Nur wenn man genug trinkt, erhält der Körper wieder die nötige Flüssigkeit zurück, die er durch das Schwitzen verliert.

Verschiedene Übungen & Tricks, die Sie mit dem Springseil durchführen können

Es gibt zahlreiche Übungen, die mit dem **Jump Star** und anderen modernen Springseilen ausgeführt werden können. Bei den diversen Techniken sollte man stets die **Empfehlungen zum Intervalltraining berücksichtigen** und auch **den Atemrhythmus nicht außer Acht lassen.** Ebenso wie das Springen selbst sollte auch die Atmung gleichmäßig bleiben.

Durch die speziellen Übungen wird der Körper der Trainierenden mehr oder weniger intensiv modelliert. Besonders effektiv ist das Seilspringen, wenn die **Muskelgruppen in den Beinen und in den Armen zwar angespannt sind, aber nicht verkrampft.** Das Gleiche gilt auch für die Muskulatur im Rumpf. Die **aufrechte Wirbelsäule** und ein **leicht eingezogener Bauch** sind eine wesentliche Grundlage für die richtige Sprungtechnik. Dennoch sollte man **auf keinen Fall die Luft anhalten oder die Bauchmuskeln zu weit einziehen. Eine stabile, aufrechte Haltung und entspannte Extremitäten sind die richtige Voraussetzung für die einfachen und kraftvollen Übungen.**

Zu den **wichtigsten Sprüngen** gehören der Bounce **Step**, bei dem man nur etwa 2 cm vom Untergrund abhebt, und der **Alternate Foot Step**, bei dem die Füße abwechselnd auf dem Boden aufkommen. Sie werden auch als Basissprung und Laufsprung bezeichnet. Beim Laufsprung ist darauf zu achten, dass sich die Füße nach dem Abstoßen nicht zu weit nach hinten bewegen.

SEILSPRINGEN – ABER RICHTIG!

Beim Seilspring-Training gibt es außerdem den **Double Under** bzw. den Doppeldurchschlag: Bei einem Sprung wird das Seil zweimal um den Körper gedreht. Hierfür sind die High Speed Profi-Seile wie der **Jump Star** gut geeignet. Für die geübten Sportler stehen auch Tricks wie der **Sprung mit gekreuzten Armen** auf dem Plan. Abwechselnd mit dem normalen Basissprung schult dieser Hüpfen mit überkreuzten Armen die Koordination. Weitere Varianten sind der **Pferdchensprung** und der **Kniehub**, der **Toe Tap** und das Anfersen. Die **Wechselsprünge (Scissors)** und **Seitsprünge** sind ebenfalls interessante Tricks, die das Springseil-Training abwechslungsreich machen. Für die Profis stehen Übungen wie der **Hampelmann** und der **Twist zur Verfügung**. Je nach Level kann man diese Tricks variieren. Zu Musik fällt es noch leichter, im Rhythmus zu bleiben und eine eigene Choreografie zu erfinden.

Darauf sollte man beim Seilspringen achten

Damit das Seilspringen zu dem individuell gesteckten Ziel führt, sollte man einige Dinge im Voraus beachten. Hierbei geht es um die grundsätzliche Konstitution bzw. um die körperlichen Voraussetzungen, die man zum Seilspringen mitbringen sollte. Auch die ggf. nötige Ausrüstung sollte man nicht vernachlässigen. Die **folgenden 10 Punkte sind besonders wichtig**.

Punkt 1: Das richtige Springseil

Es gibt unterschiedliche Varianten und Qualitäten auf dem Markt der Springseile. Wer sich für diese Trainingsart entscheidet, der kann mit einem preiswerten Modell einsteigen und später zu einem hochwertigen High Speed Seil greifen. Wenn das Seil in der Länge nicht verstellbar ist, so muss man schon beim Kauf darauf achten, dass es zur persönlichen Körpergröße passt. Außerdem müssen die Griffe sicher zu halten sein. Die hochklassigeren Seile haben Kugellager im Griff, sodass sie sich entsprechend leicht mitdrehen. Im Ausdauertraining kommen vorzugsweise Springseile aus Kunststoff, Leder oder umwickelten Draht zum Einsatz. Als vielseitig einsetzbares Modell können wir den Jump Star empfehlen, der sich unter anderem zum Speed Roping eignet. Hier lässt sich die Länge problemlos verstellen und das schnelldrehende Seil hat ein gutes Eigengewicht.

Punkt 2: Die korrekte Sprungtechnik

Das Seilspringen beginnt, wie so viele andere Sportarten, mit der korrekten Technik. Diese sollte vor allem von Anfängern eingeübt werden, damit es durch das Seilspringen nicht zu körperlichen Problemen kommt. In aufrechter Haltung, mit nach vorne zeigenden Unterarmen, steht man in der Ausgangsposition und bewegt das Seil ausschließlich mit der Kraft der Handgelenke. Die Schultern bleiben also ruhig. Die Hüpfen sind nur niedrig, so dass das Seil knapp zwischen den Füßen und dem Untergrund durchschwingt. Beim Aufkommen federt man das Gewicht mit den leicht gebeugten Knien ab. Die Landung auf den Fußballen reduziert die Belastung der Fußgelenke. Neben dieser grundsätzlichen Bewegung spielt auch der Rhythmus eine Rolle, der sich beim Springen schon bald auf die eigene Kondition anpasst.

SEILSPRINGEN – ABER RICHTIG!

Punkt 3: Trainingsdauer und Trainingspausen

Die Dauer der Trainingseinheiten richtet sich nach der Konstitution bzw. nach der sportlichen Fitness. Anfänger beginnen mit nur 5 oder 10 Minuten, während später 20 bis 30 Minuten daraus werden. Die maximale Trainingsdauer beträgt etwa eine Stunde. Wer Seil springt, um in Kombination mit anderen Trainingsmaßnahmen seine Muskulatur aufzubauen, sollte am besten jeweils einen Tag Pause machen. Wenn es aber lediglich darum geht, die Fitness zu verbessern, so kann man auch täglich zum Springseil greifen. Nur bei Muskelkater sollte man eine Pause einlegen.

Punkt 4: Die Höhe der Sprünge

Beim Seilspringen geht es nicht um die Höhe, im Gegenteil: Das Ziel besteht darin, sich nur so hoch wie eben nötig vom Boden abzustößeln. Je höher der Sprung ist, desto stärker werden die Bänder und Gelenke belastet. Außerdem kommt man schnell an seine konditionellen Grenzen, wenn man viel Energie für die Sprunghöhe aufwendet. Empfohlen werden 2 bis 3 cm, so dass das Sprungseil gerade unter den springenden Füßen hindurch geht, ohne dass man hängen bleibt.

Punkt 5: Die Dämpfung

Beim Seilspringen sollte man nach Möglichkeit Sportschuhe tragen, die eine dämpfende Sohle haben. Diese federn den Aufprall zuverlässig ab und schonen auf diese Weise die Gelenke. Auf einer Rasenfläche oder auf Teppich scheint zwar ebenfalls eine gewisse Dämpfung vorhanden zu sein, aber besser ist es, auf einer Matte zu springen. Auch Laminat und Parkett eignen sich als Untergrund, da sie üblicherweise leicht federn.

Punkt 6: Die Länge des Springseils

Die erfahrenen Seilspringer haben oft individuelle Präferenzen, die sich durch jahrelange Übungen herauskristallisiert haben. Im Allgemeinen gilt die Faustregel, dass das Springseil seitlich bis zur Höhe der Achseln reichen sollte, wenn man in aufrechter Haltung mit den Füßen auf der Seilmitte steht. Bei einem verstellbaren Springseil lässt sich die nötige Einstellung bequem zuhause vornehmen.

Punkt 7: Ausdauertraining oder Abnehm-Programm

Bei dem Ausdauertraining springt man in einer niedrigen Frequenz und setzt hauptsächlich auf die Basis-Elemente des Seilspringens. Nur für ein wenig Abwechslung kann man Variationen einbauen oder ein paar Tricks üben. Im Allgemeinen geht es jedoch um die gleichmäßige, technische Ausführung für eine bessere Kondition. Beim Abnehmen bzw. beim Fitness-Training geht es darum, hohe Frequenzen zu erreichen. Dies geschieht beispielsweise durch ein gezieltes Intervalltraining, das den Kalorienverbrauch stark ankurbelt.

SEILSPRINGEN – ABER RICHTIG!

Punkt 8: Die Handgriffe

Abhängig von der Art des Trainings sollte man die Beschaffenheit der Handgriffe untersuchen. Die Springseile mit kugelgelagerten Handgriffen lassen sich besonders schnell drehen, bei einem gleichzeitig sicheren Halt. Durch Polsterungen oder Gewichte sind die Griffe der verschiedenen Springseile für unterschiedliche Bereiche geeignet und erhöhen den Komfort, die Sicherheit und/oder die Geschwindigkeit.

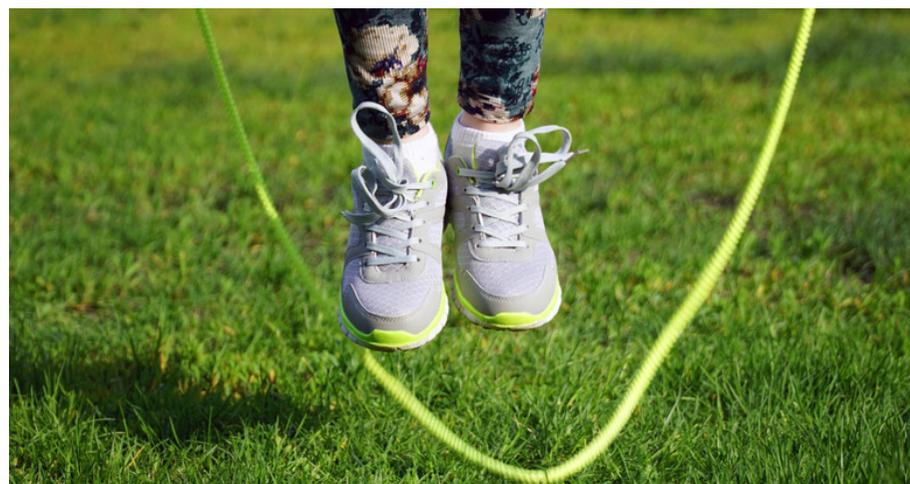
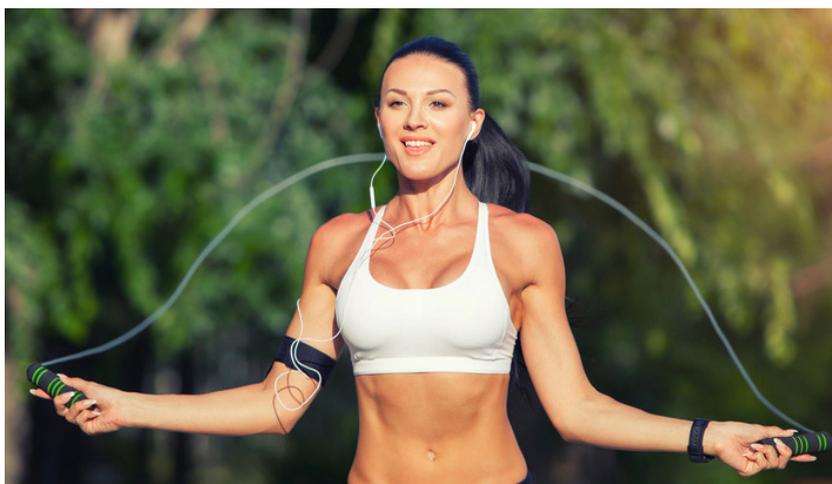
Punkt 9: Extras

Für bestimmte Trainingszwecke kann ein Blick auf die Extras der Springseile sinnvoll sein. Es gibt Seile mit einem integrierten Sprungzähler und teilweise auch mit Kalorienzähler. Diese qualifizieren sich als praktische Trainingshelfer für Fitness-Begeisterte. Zudem können Extragewichte für eine beschleunigte Geschwindigkeit bei den Seildrehungen sorgen. Spezielle Farbdesigns oder aufgefädelt Elemente kommen beispielsweise bei Vorführungen zum Einsatz.

Punkt 10: Eignung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Es gibt diverse Springseile für Erwachsene, die für die jeweiligen Level konzipiert wurden. Für Einsteiger können wir die langlebigen Modelle aus Kunststoff empfehlen, die griffsicher in der Hand liegen. Für Fortgeschrittene stehen die Speed Ropes zur Verfügung. Auch für Kinder kommen Kunststoffseile infrage. Ein Gymnastik-Springseil für die kleineren Kinder hat oft dekorative Griffe und ist relativ leicht.

Die Tipps zu den verschiedenen Skipping Ropes sowie zum Seilspringen selbst zeigen an, wie wichtig es ist, den eigenen Trainingsstand zu berücksichtigen und Fehler zu vermeiden. Unabhängig von der Qualität der Springseile und von der eventuell vorhandenen Erfahrung sollte man deshalb lieber vorsichtig anfangen. Unter den entsprechenden Voraussetzungen wird das Seilspringen so zur idealen Trainingsmethode, bei der man mit etwas Übung kaum etwas falsch machen kann.



SEILSPRINGEN – ABER RICHTIG!

Die 10 häufigsten Fehler (und wie Sie sie vermeiden)

Einfach das Springseil nehmen und loslegen: Das scheint ganz einfach zu sein. Was jedoch bei Kindern so unkompliziert aussieht, weil sie ganz unvoreingenommen an die Sache herangehen, fällt Erwachsenen oft schwer. Auch durch die mehr oder weniger gute Kondition und aufgrund des Körpergewichts kann es schnell zu Fehlern kommen, sei es durch gewisse Gewohnheiten bei der Körperhaltung oder weil man sich das eigene Ziel zu hoch gesteckt hat. Häufige Unterbrechungen, weil man stolpert oder Schmerzen hat, wirken sich ungünstig auf den Trainingserfolg aus. Vor diesem Hintergrund ist es uns ein wichtiges Anliegen, vor allem die Einsteiger vor den vielen möglichen Irrtümern zu schützen.

Der relativ natürliche Bewegungsablauf beim simplen Seilspringen kann durch unterschiedliche Kriterien beeinflusst werden. Wer sich eine ungünstige Körperhaltung angewöhnt hat, der muss besonders darauf achten, wie er sich beim Sport bewegt. Gleichzeitig gilt es, den gesamten Gesundheitszustand zu berücksichtigen und nur langsam das Pensum zu erhöhen. Parallel dazu wird die Koordination ebenfalls nur allmählich gefordert. Wer diese Dinge im Hinterkopf behält, für den ist es leichter, seinen Trainingszustand tatsächlich zu bessern, während das fehlerhafte Seilspringen ggf. sogar negative Auswirkungen auf die Konstitution haben kann.

Fehler 1: Der Absprung und die Landung

Beim Abspringen sowie bei der Landung mit dem ganzen Fuß wird das Körpergewicht allein von den Knien abgefedert, da es keine Abfederung durch die Fußballen gibt. Als Beispiel für die Bewegung sollte man das Wippen auf den Fußballen als Trockenübung durchführen. So vermeidet man das harte Aufkommen nach dem Seilsprung, was sehr wichtig für die Schonung der Gelenke in den Knien und Füßen ist.

Fehler 2: Zu hohe Sprünge

Gerade die Ersteinsteiger beim Seilspringen hüpfen an Anfang viel zu hoch. Auf diese Weise möchten sie sicher gehen, dass sie mit den Füßen nicht am Seil hängen bleiben. Zu hohe Hüpfen sind jedoch ungünstig, deshalb sollte man sich unbedingt eine andere Sprungtechnik angewöhnen.

Je höher man springt, umso heftiger ist anschließend die Landung. Selbst wenn man hier richtig abfedert, müssen die Beine und Füße also eine entsprechend höhere Belastung aushalten. Das Verletzungsrisiko steigt deshalb enorm.

Bei den Trockenübungen lässt sich die richtige Sprunghöhe durch das Wippen und kleine Hüpfen ohne Seil trainieren. Die Profis empfehlen zumeist eine Sprunghöhe von nur 2 bis 3 cm, und das reicht tatsächlich aus, um das Seil unter den Füßen hindurchgleiten zu lassen. Vor allem bei einer hohen Frequenz powert man sich mit so niedrigen Sprüngen nicht zu sehr aus.

SEILSPRINGEN – ABER RICHTIG!

Fehler 3: Zu harter Boden

Für die Füße bzw. Fußgelenke ist ein zu harter Untergrund wie Beton oder Stein absolut ungeeignet. Auch dies hängt mit der überhöhten Belastung für Gelenke und Bänder zusammen. Gleichzeitig kann ein fester Boden den Verschleiß des Sprungseils beschleunigen. Anstelle von Außenpflaster, Innenfliesen oder Steinfußboden sollte man am besten auf einem glatten aber relativ weichen Boden hüpfen, beispielsweise in der Turnhalle, auf Parkett oder Laminat. Ggf. verwendet man eine extra Matte, die für die nötige Dämpfung sorgt.

Fehler 4: Zu schnelle oder zu langsame Steigerung beim Trainingsplan

Wer mit dem Seilspringen anfängt, wünscht sich einen schnellen Erfolg. Deshalb neigen besonders die ambitionierten Hobbysportler dazu, die Trainingseinheiten rapide zu verlängern. Hierdurch kann es zu einer Überlastung bei den bisher untrainierten Personen kommen. Deshalb sollte man sich besser eine allmähliche Steigerung der Etappen vornehmen.

So sollte man nicht gleich 5 Minuten am Stück springen, sondern nach etwa 1 Minute (oder im Durchschnitt 100 Sprüngen) eine kleine Pause einlegen. Wenn es in den Wadenmuskeln zieht, so braucht man aber auch nicht gleich aufzugeben: Dieses ziehende Gefühl weist nur auf die ungewohnte Belastung hin. Eine stetige Verlängerung der Trainingseinheiten hilft dabei, sich an das Seilspringen zu gewöhnen, ohne mit einem zu starken Muskelkater rechnen zu müssen.

Auch für die Gelenke, Bänder und Sehnen ist diese gezielte Steigerung sinnvoll: So wird der Körper einerseits immer stärker gefordert, andererseits wird die individuelle Leistungsgrenze nicht überschritten.

Fehler 5: Missachtung der körpereigenen Warnsignale

Beim Einsatz des Springseils sollte man auf jeden Fall die körperliche Überlastung vermeiden. Gerade Personen mit hohem Blutdruck oder Übergewichtige denken nur an die Vorteile der Bewegung und muten sich deshalb zu viel zu. Dabei ist es auch für gesunde Menschen ein gewisser Stress, sich sportlich zu betätigen. Wer sich nicht ganz fit fühlt oder gewisse gesundheitliche Einschränkungen hat, der sollte sich bewusst machen, was beim Sport mit dem Körper geschieht. Auch ohne ärztliche Beratung spürt man, ob man es mit dem Seilspringen überreibt oder ob man ungefährdet noch ein wenig weiter machen kann.

Fehler 6: Ablenkung

Beim Fitnesstraining sollte man sich weder ablenken noch unterbrechen lassen.

Am besten reagiert man während der Trainingsphase nicht auf Anrufer oder andere Störungen. Stattdessen sollte der Blick geradeaus gerichtet sein. Das hilft den Seilspringern, sich auf den eigenen Rhythmus zu konzentrieren und das Gleichgewicht zu halten.

So spürt man die Bewegung und die Seilschwünge mehr, als dass man sie sieht.

SEILSPRINGEN – ABER RICHTIG!

Fehler 7: Zu viele Tricks

Beim Seilspringen gibt es viele Tricks und Spezialübungen, die zum Beispiel auf YouTube und in Fitnessforen zu finden sind. Diese sollte ein Einsteiger jedoch noch nicht ausprobieren.

Am Anfang geht es darum, die Grundlagen zu erlernen. Erst später, wenn man sich mit der gleichmäßig fließenden Sprungbewegung und ein paar anderen wichtigen Tipps vertraut gemacht hat, ist die Zeit für neue Tricks gekommen.

Fehler 8: Die Umgebung: falscher Boden, zu wenig Platz

Um das Unfallrisiko gering zu halten, sollte man sich die richtige Umgebung für das Training auswählen.

Manche Anfänger beginnen ohne Vorbereitung im Wohnzimmer mit den ersten Sprüngen und das Seil verfängt sich in der Hängelampe oder schlägt gegen den Tisch. Das ist unbedingt zu vermeiden, denn sonst geht womöglich eine Vase zu Bruch oder man verletzt sich, weil man an der Teppichkante ins Stolpern gerät. Die Stelle, an der man trainiert, sollte also ausreichend Freiraum bieten.

Fehler 9: Keine Ruhepausen

Besonders im Frühjahr sind viele Menschen sehr ambitioniert, wenn es um das Sporttraining geht. Dennoch sollte man immer wieder Ruhetage einlegen, damit sich der Körper erholen kann.

Abhängig vom Trainingsziel reicht es normalerweise aus, nur alle zwei Tage mit dem Springseil zu trainieren.

Wir empfehlen auf jeden Fall, zumindest einen Tag in der Woche ganz auf Sport zu verzichten und in einer solchen Pause lediglich ein wenig Stretching oder andere sanfte Gymnastikübungen zu machen.

Fehler 10: Zu frühes Aufgeben

Durch das gewohnheitsmäßige Vielsitzen in der heutigen Zeit ist man es nicht gewohnt, sich intensiv zu bewegen. Deshalb ist das Fitnesstraining so wichtig. Aufgeben gilt also nicht. Selbst diejenigen, die nur wenig Zeit haben, können mit dem Springseil mindestens einmal pro Woche üben und ihren Puls hochtreiben.

Danach fühlt man sich garantiert besser, auch ohne ein fixes Trainingsziel oder nur bei kurzen Einheiten.



**TEIL III:
SEILSPRINGEN UND
TRAININGSPÄNE**

SEILSPRINGEN UND TRAININGSPLÄNE

Teil 3: Seilspringen und Trainingspläne

Seilspringen scheint eher eine spielerische Sportart zu sein, aber mit einem bedarfsgerecht zusammengestellten **Wochenplan** wird es zum **gezielten Workout**.

Um den Kalorienverbrauch anzukurbeln und die Technik zu verbessern gibt es verschiedene Trainingspläne. Das ist besonders interessant für diejenigen, die auf die sportartübergreifenden Vorteile des Seilspringens setzen. Die grundsätzlichen Bewegungsmuster sorgen für eine gute Effektivität beim Training, sei es für die Kondition, die Motorik oder das Stehvermögen. Im Gegensatz zum Joggen oder anderen Sportarten sind beim Seilspringen koordinative Übungen im Rechts-links-Wechsel möglich, sodass nicht immer nur die Geschwindigkeit oder die Ausdauer im Vordergrund steht.

Der **grundlegende Trainingsplan**, der teilweise zum Lieferumfang der Springseile gehört, lässt sich im Zusammenhang mit verschiedenen Programmen nutzen. Hierbei geht es zunächst um die Standposition beim Basissprung, mit parallel zueinander stehenden Füßen mit leicht gebeugten Kniegelenken. Die Schrittstellung und der modifizierte Ausfallschritt sind die Basishaltung für den einbeinigen oder Lauf-Sprung. Mit diesen Grundpositionen beginnt der Einstieg in die verschiedenen Trainingseinheiten beim Seilspringen.

Das Springseil ist ein ideales Gerät für das **Intervalltraining**. Mit einem entsprechenden Trainingsplan kann man die richtige Atemtechnik üben und sich in den Erholungspausen entsprechend besser regenerieren.

Durch die bewusste Atmung, die sich an die Trainingsphasen anpasst, findet man in kurzer Zeit heraus, wie man nicht so schnell aus der Puste kommt.

Das langsame, gleichmäßige und tiefe Atmen erleichtert das Training und bereitet die mehr oder weniger geübten Personen auf den nächsten Einsatz vor.

Durch das Seilspringen erhält der gesamte Körper eine Stärkung, wenn man sich an den individuellen Trainingsplan hält. Er soll dabei helfen, die körpereigenen Reaktionen und die aufrechte Haltung zu fördern. Gleichzeitig ist der Trainingsplan dazu geeignet, bestimmte **Muskelgruppen gezielt anzusprechen**. So wird durch die hüpfende Bewegung nicht nur die Beinmuskulatur gestärkt, sondern auch der Rumpf und die Schultern erhalten mehr Kraft. Auf der Basis eines präzise aufgestellten Trainingsplans werden alle Bewegungen entsprechend kraftvoll und zielgerichtet.

Wenn ein Springseil von professioneller Qualität im Rahmen eines Aufwärmtrainings eingesetzt wird, so ist ein **spezieller Trainingsplan** erforderlich. Dieser soll im Rahmen eines Intervall- oder Krafttrainings die Sportler optimal vorbereiten. Das besonders schnelle Seilspringen wird hier zu einem Belastungsintervall, während ein lockeres Hüpfen quasi das Pausenintervall beim Springseil-Training darstellt.

In Verbindung mit Sportarten wie Geräteturnen, Radfahren oder Schwimmen eignet sich Seilspringen als ergänzendes Lockerungs- oder Cross-Training. Hier kann man in jeder Geschwindigkeit trainieren und auch bei der Dauer der Einheiten Wechsel einbauen.

Bei den **Einsteigern** empfehlen viele Experten, dass die Zwischenpausen des Trainings die doppelte Dauer der Belastungsphasen haben sollen.

Für **Trainierte** gilt die Faustregel, dass die Spring- und die Pausenintervalle etwa gleich lang sind. Wer seinen Körper kennt, der kann die Belastung bis an die eigene Maximalleistung heranschieben.

SEILSPRINGEN UND TRAININGSPLÄNE

So lässt sich die Belastbarkeit des Körpers nach und nach erhöhen. Die körpereigene Ausdauer ist gewissermaßen die Systemleistung der Sportler, die durch das geeignete Training optimiert werden kann.

Wer einen **Seilspring-Trainingsplan** aufstellen möchte, der die Pfunde schwinden lässt, der kann sich auf eine deutlich höhere Stoffwechselrate sowie auf eine gute Fettverbrennung freuen. Auch hier zeigt das Intervalltraining immer wieder gute Erfolge, gleichgültig, ob man sich auf die Basiselemente beschränkt oder auch abwechslungsreiche Nebenelemente des Seilspringens in den Trainingsplan integriert.

Trainingsbereiche und -methoden

Die verschiedenen Trainingsbereiche für die Springseile zeigen die vielfältigen Möglichkeiten und Vorzüge dieser handlichen Geräte.

Im Einsteiger-Niveau oder im intensiven Intervalltraining eignet sich das Seilspringen unter anderem zum Abnehmen. Einige verausgaben sich gerne bei ihrem Training, andere gehen es lieber vorsichtig an: Beides ist möglich, wie die diversen Methoden beim Seilspringen zeigen.

Bevor man mit dem eigentlichen Seilspringen anfängt, sollte man ein paar **Dehnübungen** durchführen. Diese Maßnahme wirkt eventuellen Zerrungen entgegen. Die **Seilspring-Methode für Anfänger** setzt bei einem Workout von ca. 10 Minuten an, während Fortgeschrittene 20 bis 30 Minuten trainieren. Die sanfte Methode steigt mit dem einfachen Basisprung an, der bei nur mäßigem Tempo eine bis zwei Minuten lang ausgeführt wird.

Nach einer etwa einminütigen Pause, in der man die Beine lockert, ist für zwei Minuten der Laufsprung an

der Reihe. Wieder folgt eine Pause, in der man sich zwar entspannt und lockert, aber die Konzentration beibehält. Ggf. kann eine weitere Sprungvariante trainiert werden und nach einer weiteren Pause geht man wieder zurück zum Basisprung. Bei einer anspruchsvolleren Trainingsmethode steigert man das Tempo, während das eher zurückhaltende Einsteigertraining allmählich zum Ende gebracht wird.

Inklusive der Pausen landet man so bei 6 bis 8 Minuten Trainingszeit und 3 bis 4 Minuten Pause.

Wie häufig dieses Springseil-Training stattfindet, hängt davon ab, was man sich vorgenommen hat. Auch die Trainingsmethode selbst richtet sich nach den eigenen Zielen. Ob man im Verein Sport treibt oder zuhause das Springseil benutzt, das Training beansprucht zahlreiche Muskelgruppen und gibt einem ein gutes Körpergefühl. In der Folge strafft sich die Haut und Giftstoffe werden abgebaut. Schon ein drei- bis viermaliges Training pro Woche macht bald die Wirkung sichtbar.

Weitere Trainingsformen bei Seilspringen sind ein **ergänzendes Krafttraining**, der sogenannte *Crossfit Bereich und HIIT*. Beim Krafttraining sollen gezielt Muskelgruppen aktiviert und aufgebaut werden. Die Muskeln benötigen allerdings immer einen Tag Ruhepause, damit sie Zeit zum Wachsen haben.

Ein Profi-Springseil wie der **Jump Star** kommt in Kombination mit dem weiteren Krafttraining oft nur ein- oder zweimal in der Woche zum Einsatz, während ansonsten andere Krafteinheiten auf dem Trainingsplan stehen.

Durch Crossfit oder HIIT Einheiten lässt sich ein nachhaltiger Fitness- und Abnehm-Erfolg erreichen. Hier geht es darum, ein maßgeschneidertes Workout mit dem Springseil zu erstellen, um das überschüssige Fett zielstrebig zu verbrennen.

SEILSPRINGEN UND TRAININGSPLÄNE

Als zusätzliche Maßnahme zum Abnehmen bietet es sich an, die Ernährung umzustellen. Gesunde Fettsäuren und andere Nährstoffe sorgen dafür, dass die Fettverbrennung noch besser funktioniert.

Für die **fortgeschrittenen Seilspringer** gibt es intensive konditionelle Workouts, mit deren Hilfe man auch hochgesteckte Ziele erreichen kann. Dies gelingt durch die Kombination von verschiedenen Techniken, sowie durch ein extrem schnelles Tempo. Die besondere Beanspruchung des Körpers führt dazu, dass die Trainingseinheiten immer länger werden. Manchmal fällt man ein wenig zurück, weil eine zusätzliche Steigerung kaum noch möglich erscheint, doch an anderen Tagen hält man das Seilspringen bis zu 15 Minuten lang durch. Ein wenig Überwindung gehört zu diesem Intensivtraining dazu, allerdings sollte man auf seine Tagesform achten und sich nicht überanstrengen.

Das Springseil-Training selbst und die ersten Erfolge sind der optimale Ansporn, damit weiterzumachen. Dies gilt sowohl für diejenigen, die einfach nur etwas abnehmen wollen, als auch für die Konditions-Spezialisten.

Abhängig von dem individuellen Gesundheitszustand und von den sportlichen Voraussetzungen lässt sich das Training exakt auf die jeweiligen Randbedingungen zuschneiden. Nicht immer ist die Dauer des Trainings entscheidend, stattdessen lässt sich auch mit wenig Zeitaufwand ein guter Effekt erzielen, sei es durch ein beschleunigtes Tempo oder durch eine besondere Technik.

Ausdauertraining im Workout-Bereich oder außergewöhnliche Kunststücke, ein hoher Geschwindigkeitslevel bei den Grundelementen oder kontrollierte, gemäßigt schnelle Sprünge, Seilspringen ist weitaus

vielfältiger als man zunächst glaubt. Wer sein Gewicht bekämpft, der setzt zumeist auf ein hohes Trainingstempo, während die langsameren Hüpfen eher die Koordination schulen und darauf ausgerichtet sind, das Körpergefühl zu verbessern.

Interessant ist außerdem ein Blick in die **Tabata-Methode** und in die **HIIT Programme**.

Bei beiden hochintensiven Trainingsmethoden geht es vorrangig darum, Leistungssportler auf ihre eigentliche Sportart vorzubereiten. Die sportliche Motivation erhält bei dem Tabata Training ihre Anregung durch die Musik, die den Rhythmus vorgibt. Gleichzeitig stehen hier unterschiedliche Übungen auf dem Trainingsplan, die den Spaß-Faktor erhöhen. Mit HIIT ist das hochintensive Intervalltraining gemeint, das in vielen Sportbereichen eine große Bedeutung hat.

Gemäßigt, ambitioniert oder hochintensiv: Für jede Person und jeden Bereich gibt es die ideale Trainingsmethode.



SEILSPRINGEN UND TRAININGSPLÄNE

Trainingsplanung

Kinder und Jugendliche betreiben oft nur zum Zeitvertreib Seilspringen und benötigen dafür keinen Trainingsplan. Der Einstieg ins Seilspringen geschieht bei erwachsenen Sportlern jedoch zumeist mit einer präzisen Planung. Diese soll sicherstellen, dass man es nicht gleich mit den Trainingseinheiten übertreibt. Stattdessen sollte man es dezent angehen, um sich später zu steigern. Am Anfang wärmt man sich ein wenig auf, indem man Handgelenke und Schultern in Kreisen bewegt und locker auf der Stelle hüpfet. Danach greift man zum Springseil und wählt eine gedämpfte Stelle oder legt eine Matte aus, denn dies ist wichtig, um die Gelenke und Bänder vor einer Überanstrengung zu schonen.

Eine Weile muss man schon trainieren, bis man sich an den Bewegungsablauf gewöhnt hat. Deshalb gibt es keinen Grund, nach ein paar Stolperern gleich aufzugeben. Stattdessen sollte man an seiner Haltung arbeiten und mit relativ einfachen Sprüngen beginnen, bis man allmählich den Schwierigkeitsgrad erhöht.

Mit dem **Trainingsplan für Einsteiger** ist zumeist ein **Intervalltraining** gemeint, das gemäßigt beginnt und erst nach einigen Wochen etwas intensiver wird.

Hier sieht der Plan beispielsweise so aus, dass man dreimal für eine bis eineinhalb Minuten lang springt und danach eine Pause macht, die ebenso lang dauert. Schon von Anfang an kann man planen, dass nach drei oder vier Wochen die Trainingsdauer von 60 auf 90 Sekunden verlängert wird oder die Anzahl der Trainingseinheiten auf 5 oder 6 ansteigt. Gleichzeitig lassen sich auch die Ruhepausen reduzieren. Wer sein Springseil-Training präzise im Voraus plant, der rückt seinem Ziel immer näher. Ggf. lässt sich ein

lässt sich ein solcher Trainingsplan aber auch kurzfristig an den Trainingsstand anpassen. Wenn es gut läuft, dann könnte man schon frühzeitig mehr Wiederholungen ausführen oder die Pausen verkürzen.

Die Sprungfrequenz spielt bei den meisten Trainingsplänen ebenfalls eine wichtige Rolle, vor allem, wenn man bereits etwas mehr Übung hat. Dann lassen sich ggf. neue Techniken integrieren, um das Seilspringen abwechslungsreicher zu machen.

Den **fortgeschrittenen Seilspringern** fällt es oft relativ leicht, die eigene Planung je nach Leistungsstand abzuwandeln und beispielsweise die Intensität zu verstärken. Hier zeigt sich die Erfahrung der Sportler, die ihre eigene Konstitution einzuschätzen wissen. Häufig erhöhen diese Seilspringer die Drehzahl oder sie bauen schwierige Sprünge ein.

Doppelte und sogar dreifache Seilumdrehungen sind bei einem solchen Trainingsplan möglich, des Weiteren trainieren diese Experten Tricks, bei denen sie die Arme kreuzen oder gezielt zur Seite springen. Anregungen zum Variieren der Seilspring-Techniken stehen online zur Verfügung sowie in den Fitnessstudios. Ein Coach kann die Sportler dabei unterstützen, einen persönlichen Trainingsplan aufzustellen, und ggf. spezifische Tipps dazu geben. Dies ist hilfreich, wenn man selbst nicht sicher ist, wie intensiv das Seilspringen betrieben werden soll. Die Berücksichtigung der eigenen Kondition fällt gerade den Anfängern schwer.

Die Methode des Trainings richtet sich nach den individuellen Plänen sowie nach dem Können.

SEILSPRINGEN UND TRAININGSPLÄNE

Einigen Personen gelingt es schon nach einer relativ kurzen Phase, schnell und kontrolliert mit dem Springseil zu trainieren, während andere etwas länger dafür brauchen. Wenn die Koordination stimmt, so gibt es **mehrere Trainingsstufen von den Einsteigern über die Fortgeschrittenen bis zu den Profis.**

Der **Springseil-Trainingsplan für die Einsteiger** beginnt mit den *Basiselementen* und einem leichten Pensum. Bei einem **fortgeschrittenen Level** wird die *Intensität erhöht*, einerseits, um die Leistungsfähigkeit zu verbessern, andererseits um keine Längeweile aufkommen zu lassen. Hier kommt neben der sauberen Technik ein gewisser Druck hinzu. Die eigenen Ambitionen treiben die Sportler stärker an, wenn sie mit beiden Füßen oder abwechselnd mit einem Fuß hüpfen und dabei die Bewegungen kontrolliert erweitern, um den Effekt zu verstärken.

Der **Profi-Trainingsplan** setzt zumeist auf Ausdauerseinheiten, er lässt aber auch die Koordination nicht außer Acht. Teilweise lässt sich ein solches Seil-spring-Training mit dem *schnellen Treppensteigen vergleichen oder mit dem Laufen auf der Stelle*. Besonders schwierig wird es, wenn das *Seil pro Sprung doppelt gedreht wird*. Dies fordert eine hohe Konzentration und Koordination. Das Gleiche gilt für spezielle Seilsprünge wie den sogenannten Criss Cross, bei dem man die Arme überkreuz führt, während sich das Seil dreht. Auch diese verschiedenen Sprungübungen lassen sich im Rahmen eines maßgeschneiderten Trainingsplans mehrfach wiederholen.

Als besonders anspruchsvoll gilt das **HIIT, also das hochintensive Intervalltraining**. Um dies in unserer Erläuterung der Trainingspläne näher zu untersu-

chen, müssen wir zunächst die übliche Intensität definieren. Bei einem normalen Ausdauertraining befindet sich diese bei zwischen 60 und 70 % in Bezug auf die Maximal-Herzfrequenz. Bei dieser normalen Ausdauerfrequenz ist die Fettverbrennung sehr hoch. Bei dem noch stärkeren HIIT werden jedoch in absoluter Relation noch mehr Kalorien verbraucht. Hier werden Spitzenbelastungswerte erreicht, die dem **Maximalpuls** sehr nah kommen und damit auch die Sauerstoffaufnahmekapazität in die Höhe treiben.

In verschiedenen Studien konnte man feststellen, dass das HIIT im Vergleich zum Grundlagen-Ausdauertraining extrem gute Resultate erreicht. Durch die hochintensiven Belastungseinheiten und nur kurze Pausen lässt das HIIT den Stoffwechsel und auch den Kalorienverbrauch nach oben schießen. Der Kalorienverbrauch ist nicht nur während des Springseil-Trainings zu beobachten, sondern auch noch bis zu zwei Tage danach. Dies wird als der Nachbrenneffekt bezeichnet. Weitere typische Auswirkungen beim HIIT sind die **deutliche Steigerung des Muskelaufbaus und die Optimierung der Regeneration**. Zudem können diejenigen Sportler, die nach der HIIT Methode seil-springen, ihre Schnelligkeit erhöhen und ihre Leistung zielgerichtet vorantreiben.

Als Grundlage eines Trainingsplans gibt es verschiedene Empfehlungen für das persönliche Workout. Beim **HIIT geht es darum, rund 90 % von der maximalen Herzfrequenz zu erreichen, wobei diese Phase allerdings nicht länger sein sollte als 60 Sekunden. Die anschließende Pause bzw. das langsame Hüpfen lässt einen wieder verschnaufen, bevor die Serie bis zu zehn Mal wiederholt wird.**

Ebenso wie beim gemächlicheren Training spielen die Belastungsintervalle und Erholungspausen eine

SEILSPRINGEN UND TRAININGSPLÄNE

Auch wenn die bisher erreichte Leistung noch lange nicht die gewünschten Werte zeigt, so kann es zu Schwankungen kommen. Kleine Rückschritte sind aber oft erst bei denjenigen zu beobachten, die anscheinend bei ihrer Topleistung angekommen sind. In einem solchen Fall sollte man den Trainingsplan auf sein Niveau abstimmen und aufpassen, dass man es nicht übertreibt. Besser ist es, gewisse Einschränkungen zu akzeptieren und den Plan so einzurichten, dass man sich beim Seilspringen noch wohlfühlt. Auf die Herausforderung an sich braucht man deshalb aber noch nicht zu verzichten.

Gerade wenn man in den Belastungsphasen intensiv trainiert, werden die Erholungsintervalle effizient ausgenutzt. Dadurch kommt es zur Stärkung des gesamten Herz-Kreislauf-Systems und zu einer erhöhten Belastbarkeit des Körpers. **Die grundlegenden Voraussetzungen für einen passenden Trainingsplan sind in der ursprünglichen Fitness der betroffenen Personen zu finden, sowie in den bisherigen sportlichen Erfahrungen, sei es mit dem Intervalltraining oder mit anderen bewegungsintensiven Aktivitäten.** Dies ist unter anderem für den Verletzungsschutz ausschlaggebend.

Die moderne Art des Seilspringens orientiert sich teilweise an der Tabata Methode. Hierzu gehört eine rhythmische Musik, die unter dem gleichen Namen bekannt ist. Bei der Tabata Musik lässt sich sofort der Unterschied der Aktivphasen und der Ruhephasen erkennen, sodass man motiviert weitermacht, angetrieben vom Spaß an der Bewegung und von dem eigenen Rhythmusgefühl. Selbst wenn man eigentlich schon erschöpft ist, bringt einen die Musik dazu, die geplante Trainingseinheit noch bis zum Ende durchzuhalten. Der Schwung der Rhythmen treibt einen weiter zur Disziplin an. Wer seinen Trainings-

Trainingsplan ganz präzise geplant hat, der kann die passenden Songs gleich in der gewünschten Länge einspielen. Bei Musik fällt einem auch das HIIT leichter, wenn man im Fitnesscenter oder zuhause seine Seilsprünge macht.

Regeneration

Zu einem zielorientierten Training gehört die Regeneration immer mit dazu. Diese unterstützt die individuelle Leistungsentwicklung. Die Erschöpfung nach dem Sport ist dabei nicht der einzige Grund, warum man eine Pause auf das Training folgen lassen sollte. In dieser Ruhephase geht es darum, den eigenen Körper zu entspannen und sich eine kleine Auszeit zu genehmigen. Diese gibt einem die gewünschte Kraft zurück. Neben der physischen Leistungsfähigkeit wirkt sich eine solche Pause auch auf die psychische Belastbarkeit aus.

Ob man lediglich mit dem Seilspringen abnehmen möchte oder es als Aufwärmtraining ausführt, ohne zu regenerieren, zeigt diese Sportart nicht die erhoffte Wirkung. Der Körper braucht immer wieder Phasen der Regeneration, um sich zwischen den Trainingseinheiten zu erholen und für die Wettkämpfe gerüstet zu sein. Nur mit der optimalen Vorbereitung kann man seine Leistung auch abrufen und die Kapazitäten voll ausschöpfen. Deshalb darf man die Regenerationspausen nicht vernachlässigen.

Unsere Trainingstipps in Bezug auf die Regeneration weisen darauf hin, dass nach den anstrengenden Aktivitäten mit dem Springseil ein **lockeres Auslaufen und Hinunterkühlen** unverzichtbar ist. Damit wird bereits die **Regenerationsphase** eingeleitet. Nicht nur Profi-Sportler gönnen sich in der ersten halben Stunde nach der Trainingsphase ein spezielles **Regenerationsgetränk**, das Kohlenhydrate, Proteine

SEILSPRINGEN UND TRAININGSPLÄNE

Neben der **Flüssigkeitszufuhr** erhalten die Trainierenden also auch andere wichtige Nahrungsmittel, die ihre Gesundheit und auch den Muskelaufbau stärken. Auch die Essenszeiten lassen sich auf das Training abstimmen und erleichtern es dem Körper, zu regenerieren. Im Allgemeinen werden 90 Minuten zwischen dem Training und der nächsten Mahlzeit empfohlen. **Proteine** sollten hier ebenfalls nicht fehlen, während Alkohol und andere regenerationshemmende Nahrungsmittel eher schädigend wirken. **Ausreichender Schlaf** rundet das Erholungsprogramm für den Körper ab.

Um die Wiederherstellung der Körperkraft zu fördern, gibt es neben der nährstoffreichen und vollwertigen Ernährung noch diverse weitere Tipps. So sollten die Trainierenden unbedingt **genug Flüssigkeit und Mineralstoffe** zu sich nehmen. Auch der **Zuckerspeicher**, der sich in den Muskeln befindet, benötigt eine neue Kraftzufuhr. Zudem wird das Muskeleiweiß durch die richtige Nahrung wieder aufgebaut. Alkoholische Getränke wie Bier sind hingegen sehr schädigend, denn sie behindern die Regeneration.

In der Folge an das Training mit dem Springseil kommt es zur sogenannten **Anpassungsphase**. Diese zielt darauf ab, den Körper an die sportliche Aktivität zu gewöhnen. Durch die **richtige Ernährungsweise** fördert man also nicht nur die grundsätzliche Regeneration, sondern man gewöhnt sich auch besser an die eigentliche Sportart. Dazu gehört unter anderem das Muskelwachstum.

Die **passiven Regenerationsmaßnahmen** wie bestimmte **Getränke und Nahrungsergänzungsmittel** sind also sehr wichtig für die körperliche Leistungssteigerung und Erholung. Bei den aktiven Regenerationsmethoden handelt es sich hingegen um andere

um andere Tricks, den Körper zu unterstützen. Diese sind auf den ersten Blick anstrengender für die Sportler, da ihr eigener Einsatz gefragt ist. Durch die spezifischen Anwendungen lässt sich die Durchblutung jedoch intensiv ankurbeln, wodurch sich der Regenerationsfaktor deutlich erhöht. Entsprechend positiv wirkt sich diese aktive Regeneration auf das Wohlbefinden aus.

Im praktischen Einsatz handelt es sich bei den **aktiven Regenerationsmaßnahmen** um ein **entspanntes Auslaufen nach dem Training** oder in nur **sanften Stretchübungen**, die gewissermaßen den Übergang zwischen aktiver und passiver Regeneration bilden. Der Pulsschlag reduziert sich und die Muskeln können sich bereits auf die Erholungsphase vorbereiten. Beim anschließenden Duschen sind weitere Maßnahmen möglich, beispielsweise **Kneippsche Anwendungen**, die sehr gute Erfolge bei der Erholung zeigen. Für die soziale Regeneration sitzen die Vereinssportler gerne noch ein wenig zusammen. Das ist besonders entspannend, wenn man sich über den Wettkampf oder die Trainingserfolge unterhält oder sich über die privaten Angelegenheiten austauscht.

Wer nach einem Trainingsabend schwer einschlafen kann, für den gibt es **spezielle Entspannungsmethoden**, die erst direkt vor dem Schlafengehen oder schon im Bett durchgeführt werden. In diese Kategorie fällt auch die psychische Regeneration an sich, die man sich ggf. auch einmal unabhängig vom Sport gönnen sollte. Eine gewisse Regelmäßigkeit hilft den Sportlern dabei, sich auf das Entspannen und die Erholung zu konzentrieren. Ggf. können moderate Übungen, die man abends ausführt, ebenfalls den Schlaf fördern.

SEILSPRINGEN UND TRAININGSPLÄNE

Zu den innovativen Regenerationsmethoden gehört das **Faszientraining**. Dieses soll das Bindegewebe geschmeidig machen. Immer häufiger sieht man Fußballer und andere Sportler, die mit einer Faszienrolle die **Durchblutung der Muskulatur ankurbeln**. Gleichzeitig sorgt das Faszientraining mit oder ohne Geräte für eine verbesserte Elastizität und erhöht so das Leistungsvermögen. Für den Einsatz der Faszienrolle gibt es verschiedene Möglichkeiten: Entweder wird sie im Rahmen einer physiotherapeutischen Anwendung verwendet, oder man führt damit eine Art Selbstmassage durch. Ungeübte klagen anfangs über Schmerzen, nach einer Eingewöhnungszeit dient eine solche Faszienrolle jedoch der Schmerzreduktion.

Schon seit einiger Zeit bewährt sich das gezielte Faszientraining als effektive Regenerationsmaßnahme, die in Kombination mit einem Krafttraining oder mit Ausdauersportarten angewandt wird. Die Faszienrollen, Bälle und vergleichbare Hilfsmittel eignen sich nicht nur für die Entspannung nach dem Seilspringen, sondern auch für den Alltag. Der Aufwand ist dabei nur gering und die verschiedenen Techniken sind problemlos selbst auszuführen.

Zu den Favoriten bei den Faszienrollen gehört das **Rock 'n' Roll Set** von Sportastisch mit der praktischen **2 in 1 Faszienrolle**. Bei dieser Massagerolle gehört die Tragetasche gleich mit dazu. Je nach Anwendung kann man mithilfe dieser Faszienrolle Rückenschmerzen verringern und die Schultermuskeln entspannen. Auch für die Erholung bzw. Regeneration der Beine und Fußgelenke eignet sich die Sportastisch Faszienrolle. In einem dazugehörigen eBook erfährt man mehr über das regenerative Faszientraining selbst, sowie über das hochklassige Sportgerät selbst. Wer mit so einer Faszienrolle seine Nachbehandlung zum Seilspringen durchführt, der kann von

durchführt, der kann von Anfang an Muskelbeschwerden vermeiden. Je nach Härtegrad passt sich die Massagerolle dem jeweiligen Bedarf an. Sie löst die Verklebungen der Faszien und optimiert auf diese Weise die Beweglichkeit des Körpers. Auch als Vorbereitung für das Seilspringen ist das Faszientraining eine interessante Methode. Muskelbeschwerden gehören damit bald der Vergangenheit an, denn auch die Tiefenmuskulatur erhält eine intensive Stärkung.

In der Regeneration ist das Faszientraining heute unverzichtbar geworden. Während ein untrainiertes Bindegewebe mit verklebten und unelastischen Faszien eine gewisse Bewegungseinschränkung verursacht, sind die trainierten Faszien sehr viel elastischer und locker. Beim Faszien-Workout geht es also darum, die eigenen Muskulatur mitsamt dem Bindegewebe zu massieren, um die innere Struktur der Faszien zu glätten. **Als aktive Regenerationsmaßnahme regt das Faszientraining die gesamte Durchblutung und den Stoffwechsel an.** Die Muskeln werden flexibler und stärker. Dass man durch das Training mit der Faszienrolle auch den Gleichgewichtssinn schult, ist ein angenehmer Nebeneffekt.

Zur aktiven Regeneration können auch **sanfte gymnastische Übungen** gehören. Diese klassische Methode hat tatsächlich auch etwas mit den Faszien zu tun, auch wenn man früher noch keine eindeutige Definition für dieses Cool-down Training parat hatte. Durch **Dehnübungen** können muskuläre Verspannungen aufgelöst werden. Sowohl vor dem Training mit dem Springseil, als auch danach, ist es also sinnvoll, sich durch sanfte Trainingseinheiten aufzuwärmen und die Muskeln zu entspannen. Die Folgen zeigen sich vor allem in einem reduzierten Muskelkater, in einer strafferen Haut und in Form einer wachen Konzentration.

SEILSPRINGEN UND TRAININGSPLÄNE

Als besonders effektive Regenerationsmaßnahme liegt die Faszienrolle von Sportastisch weit vorne auf der Favoritenliste. Sie kurbelt die Blutzirkulation im Körper an und baut zugleich die vorhandenen Verspannungen in dem gesamten Bindegewebe ab. Die Stoffwechsel-Abbauprodukte werden durch das sanfte aber kräftigende Faszientraining besser abgeführt und die Muskeln werden flexibler. Auf dieser Basis stärkt man den gesamten Körper, denn die Faszien halten das gesamte Knochengestütze zusammen. Je nach Bedarf kann man mit der Faszienrolle entweder eine Ganzkörper-Massage ausführen oder nur bestimmte Muskelbereiche bearbeiten. Genau deshalb sind diese Faszienrollen bei Hobby- und Profi-Sportlern mittlerweile überall im Einsatz.

Die richtige Regeneration findet vor diesem Hintergrund also nicht nur im Anschluss an das Springseil-Training statt, sondern sie kann schon davor eingeleitet werden. Die Stretch-Übungen und das Faszientraining eignen sich zum Aufwärmen, sowie zum Abkühlen. Wenn es um das Entspannen nach dem Seilspringen geht, sollte man sich die nötige Zeit dafür nehmen. Schließlich soll der Körper nicht in seiner Erholung gestört werden. Ggf. kann es sinnvoll sein, zwischen mehreren Trainingsphasen eine kleine Pause zur Regeneration einzulegen. Das hängt einerseits vom gesamten Trainingspensum ab, andererseits davon, ob man Schmerzen hat.





SCHLUSSWORT

SCHLUSSWORT

Viele interessante Dinge haben wir bei unserer Untersuchung der Springseile herausgefunden. Allen voran steht die Freude an der Bewegung und die hohe Motivation.

Seilspringen macht in jedem Alter Spaß, wenn man ein paar Dinge bei dieser Sport- bzw. Trainingsart beachtet. Der Hauptvorteil zeigt sich bei der praktischen Anwendung, denn zum Seilspringen muss man weder in den Keller noch ins Fitnessstudio gehen. Direkt im heimischen Wohnzimmer kann es losgehen, wenn hier ausreichend Platz ist und kein Fliesenboden vorhanden ist. Ggf. legt man eine Matte unter, damit die nötige Dämpfung vorhanden ist und die Gelenke nicht überlastet werden.

Fitness mit dem Springseil, das ist die moderne Methode, schlank zu bleiben oder zu werden. Unabhängig vom Wetter kann man zwei- bis dreimal wöchentlich seilspringen. Für Athleten wird ein Springseil wie der professionelle JUMP STAR zum perfekten Trainingsgerät, um sich aufzuwärmen und die Ausdauerfähigkeit zu steigern. Für Einsteiger ist das Springseil eine preiswerte Möglichkeit, etwas für sich bzw. für seine Gesundheit zu tun. Je nach Untergrund sollte man ggf. noch stoßdämpfende Turnschuhe kaufen, damit das Springen nicht zu sehr auf die Gelenke geht. Fortgeschrittene mit mittleren Ambitionen lassen sich oft von den verschiedenen Extras der Seile und den Sprungvariationen begeistern, sodass sie ihr Training stetig weiterführen und immer wieder andere Tricks ausprobieren.

Neben der Ausdauer und der optimierten Gesundheit geht es beim Seilspringen darum, den Gleichgewichtssinn und die Motorik zu stärken. Schon ein gemäßigtes Training mit dem Springseil reicht aus, um die Kondition und die Koordination zu verbessern. Im Gegensatz zu Sportarten wie Joggen oder Rudern werden beim Seilspringen sämtliche Muskelgruppen angesprochen, ohne dass dadurch ein zu starker Muskelaufbau gefördert wird. Damit eignet sich diese Sportart prima zum Abnehmen, vor allem, wenn man schnell springt und so die Fettverbrennung hochtreibt. Die Effektivität und die praktische Anwendung sorgen dafür, dass man sich auch tatsächlich dazu aufrafft, mehrmals in der Woche zu trainieren. Ganz nebenbei wird nebenbei auch noch Stressabbau betrieben. Ebenso wie beim Joggen schüttet der Körper beim Seilspringen Endorphine aus, so dass es einem gleich besser geht, auch wenn ein anstrengender Tag hinter einem liegt.

Leichtes Seilspringen für das Schlank-Training, Aufwärmübungen mit dem Profi-Sprungseil oder intensives Rope Skipping als eigene Sportart, wenn das Seil die perfekte Länge hat oder ggf. verstellbar ist, wenn das Gewicht passt und auch die anderen Randbedingungen, steht dem individuellen Trainingsplan nichts mehr im Weg.

