



**STAHL-SPRINGSEIL SKIP ROPE**  
**INKL. 2 GEWICHTEN, VERSTELLBAR, 270 CM**  
ANLEITUNG

Art.-Nr.  03522 · Kategorie:  Gymnastikseile

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

## ALLGEMEINES

Das Springseil ist ein wahrer Allrounder. Es eignet sich sowohl für Anfänger, als auch für den fortgeschrittenen Athleten. Man kann das Training nicht nur aufgrund einer Vielzahl an Sprung- und Schrittfolgen abwechslungsreich gestalten, es fordert deinen Körper und Geist auf vielfältige Art.

Du kannst es zum Warm-Up nutzen, Kraft und Ausdauer trainieren und deine Reflexe und Konzentrationsfähigkeit schulen. Auch zum Cardiotraining kann es effektiv eingesetzt werden.

## SICHERHEITSHINWEISE

Bitte beachten Sie, dass eine nicht sachgemäße Benutzung des Springseils zu Verletzungen führen kann.

Überprüfen Sie das Springseil vor jeder Nutzung und vergewissern Sie sich, dass keine Beschädigungen vorliegen. Ein beschädigtes Springseil darf nicht weiter verwendet werden, da es Verletzungen verursachen kann.

Stellen Sie vor jeder Nutzung sicher, dass die Griffe richtig zuge dreht sind.

Wir empfehlen vor der erstmaligen Benutzung des Springseils Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, ob das Training mit dem Springseil für Sie geeignet ist und in welchem Umfang ein Training erfolgen darf.

Wenn Sie sich unwohl fühlen, krank oder angeschlagen sind, darf nicht trainiert werden. Treten während des Trainings Übelkeit, Schwindel oder Unwohlsein auf, unterbrechen Sie das Training sofort und kontaktieren Sie einen Arzt.

Das Springseil ist unter Berücksichtigung der körperlichen Fitness zu verwenden. Gestalten Sie Ihr Training so, dass es Ihrem Leistungsniveau entspricht. Falsches oder übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen. Beginnen Sie Ihr Training nie mit maximaler Belastung, sondern steigern Sie sich langsam.

Tragen Sie zum Training geeignete Kleidung und passendes Schuhwerk. Am besten eignen sich Schuhe mit Vorfußdämpfung und hohem Schaft.

Wir empfehlen auf einem federnden Untergrund wie z.B. einem Teppich, Rasen, Hallenboden oder unseren Trainingsmatten zu trainieren.

Stellen Sie sicher, dass sich in unmittelbarer Umgebung keine Hindernisse befinden. Dritte müssen während der Benutzung des Springseils ausreichend Abstand (min. 2 Meter) zu Ihnen einhalten. Bedenken Sie dabei auch die Deckenhöhe und ggf. an der Decke angebrachte Lampen, Ventilatoren etc.

## VORBEREITUNGEN

### **Wichtige Hinweise:**

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, lesen Sie sich zunächst alle Arbeitsschritte sorgfältig durch.

Packen Sie alle Teile aus und legen Sie diese übersichtlich auf dem Boden aus.

Überprüfen Sie zunächst den Zustand und die Vollständigkeit aller Teile. Verwenden Sie keinesfalls bereits beschädigte Teile. Setzen Sie sich im Falle einer Beschädigung oder Unvollständigkeit mit uns in Verbindung.

## LÄNGE EINSTELLEN

Beim Seilspringen ist es sehr wichtig, dass das Seil die richtige Länge hat. Ist es zu kurz, müssen die Beine zu sehr angezogen werden um nicht mit den Füßen hängenzubleiben. Ist es zu lang sind die Flugeigenschaften nicht optimal. Beides führt dazu, dass Ihre Bewegung ausgebremst und somit das Training behindert wird.

In nur drei einfachen Schritten können Sie die optimale Springseil-Länge für sich finden und das Seil dementsprechend einstellen:

- Nehmen Sie die Griffe des Seils in die Hand und setzen Sie einen Fuß mittig auf das Springseil. Stehen Sie dabei bequem (aufrecht, mit geradem Rücken, lockeren Schultern und gestreckten Beinen).
- Ziehen Sie das Springseil seitlich, eng am Körper entlang gerade nach oben.
- Beide Enden des Seils (unterhalb der Griffe) sollten sich knapp unter den Achseln befinden.

Achten Sie darauf, dass Sie beim Abmessen die Schuhe tragen, welche Sie für das Training benutzt, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

Die Länge kann alternativ auch mit einer einfachen Formel berechnet werden.

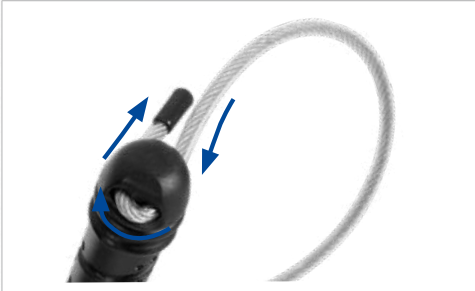
Personen unter 167 cm: Körpergröße in Zentimeter + 85,5 cm.

Personen ab 167 cm: Körpergröße in Zentimeter + 91,5 cm.

Körpergröße	Seillänge
150 cm	235,5 cm
155 cm	240,5 cm
160 cm	245,5 cm
165 cm	250,5 cm
167 cm	258,5 cm
170 cm	261,5 cm
175 cm	266,5 cm
180 cm	271,5 cm
185 cm	276,5 cm
190 cm	281,5 cm

Sollte sich die Länge beim Springen unkomfortabel anfühlen, können Sie ein paar Zentimeter dazugeben. Das kann gerade bei Anfängern dabei helfen mehr Gefühl für das Training zu entwickeln. Sobald Sie Ihren Rhythmus gefunden haben, können Sie das Seil ggf. neu einstellen.

## EINSTELLMÖGLICHKEITEN



### Seillänge einstellen

Um die Länge einzustellen müssen Sie das Seil lösen indem Sie es durch den Griffkopf drücken. Fädeln Sie es so lange durch die Löcher, bis die Gewünschte Länge erreicht ist. Fixieren Sie das Seil wieder durch straffziehen der Schlaufe.



### Trainingsniveau

Mithilfe der Zusatzgewichte kannst du das Trainingsniveau verändern. Drehe hierzu den Deckel am Griffende ab, lege das Gewicht ein und verschließe den Griff wieder.

Falls Sie die überstehenden Enden des Seils kürzen Wollen, sollten Sie je Seite ca. 3-4 cm Spiel lassen um bei Bedarf die Länge nachjustieren zu können.

Wenn die Enden nicht abgeschnitten werden sollen, empfehlen wir die Einstellung auf beiden Seiten gleichermaßen durchzuführen. So verhindern Sie, dass Sie ein zu langes Endstück beim Training behindert.

# TRAINING

## TRAININGSVORBEREITUNG

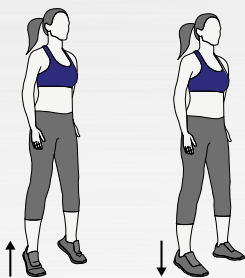
Tragen Sie zum Training geeignete Kleidung und passendes Schuhwerk. Am besten eignen sich Schuhe mit Vorfußdämpfung und hohem Schaft.

Wir empfehlen auf einem federnden Untergrund wie z.B. einem Teppich, Rasen, Hallenboden oder unseren Trainingsmatten zu trainieren.

Stellen Sie sicher, dass sich in unmittelbarer Umgebung keine Hindernisse befinden. Dritte müssen während der Benutzung des Springseils ausreichend Abstand (min. 2 Meter) zu Ihnen einhalten. Bedenken Sie dabei auch die Deckenhöhe und ggf. an der Decke angebrachte Lampen, Ventilatoren etc.

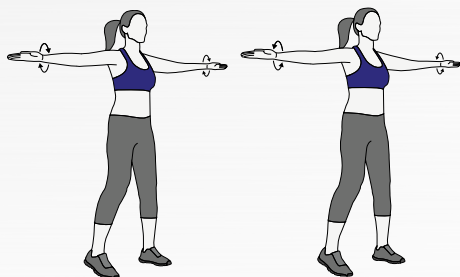
Wärme Sie sich vor dem Training ausreichend auf.

## AUFWÄRMÜBUNGEN BEISPIEL.



### Beine

Beginnen Sie im lockeren, schulterbreiten Stand. Drücken Sie Ihre Füße langsam durch, bis Sie auf den Zehenspitzen stehen und verweilen Sie kurz in dieser Position. Senken Sie Ihre Füße wieder langsam ab und wiederholen Sie diese Bewegung ein paar Mal.



### Arme

Strecken Sie die Arme zur Seite aus. Ihrer Handflächen zeigen nach oben. Beginnen Sie nun Ihre Arme nach vorne kreisend zu bewegen. Stoppen Sie nach einer Zeit und mache Sie nun zurückkreisende Bewegungen.

## TRAININGSHINWEISE

Zur Steigerung der allgemeinen Fitness reichen zehn Minuten täglich aus.

Für Anfänger kann man 10x 1 Minute mit je 1 Minute Pause einplanen. Die Pausen können mit kleinen Übungen, wie Sit-Ups, Push-Ups etc. gefüllt werden

### Wichtige Hinweise:

Wie bei allen anderen Sportarten und Übungen gilt auch hier: Gehen Sie nicht bis an Ihr Limit. Um ein optimales Fettstoffwechseltraining zu bewirken müssen Sie 60-70% Ihrer maximalen Herzfrequenz erlangen. Diese können Sie mit folgender Formel ausrechnen.

Maximale Herzfrequenz (MHF) = 226 (Frauen) bzw. 220 (Männer) – Lebensalter.

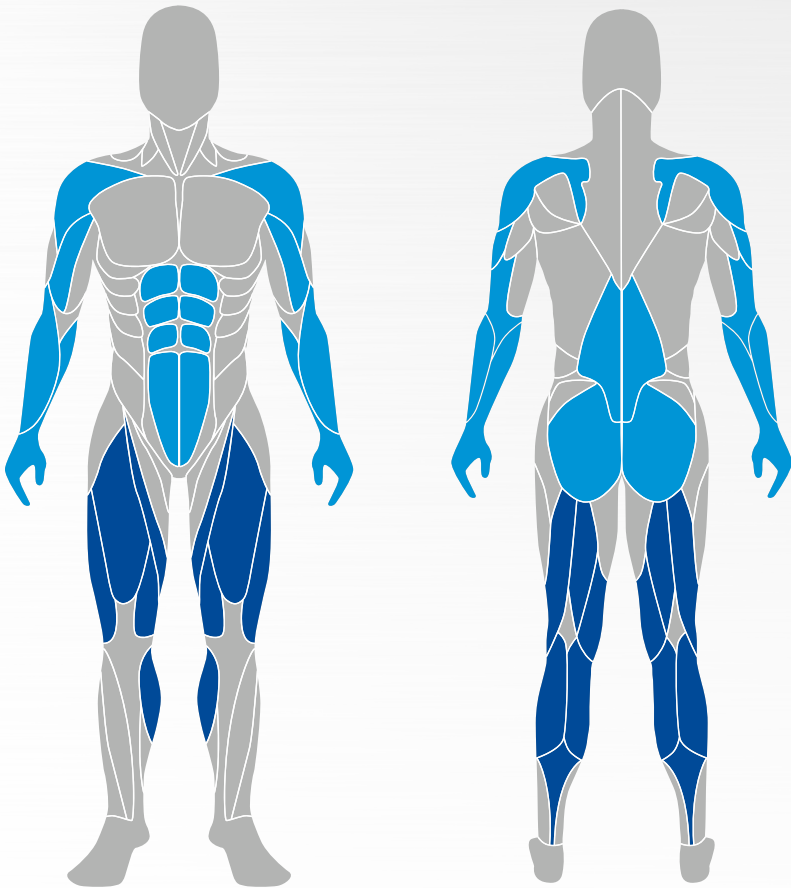
## KÖRPERHALTUNG

Bedenken Sie, dass die Rotation des Seiles nicht aus den Armen kommt, sondern lediglich aus den Handgelenken. Winkeln Sie Ihre Unterarme leicht ab und halten Sie Ihre Arme dicht am Körper. Ihre Schultern und Unterarme steif bleiben dabei steif. Stehen Sie gerade mit aufrechtem Oberkörper.

Springen Sie vom Vorfuß ab und landen Sie wieder weich. Achten Sie dabei darauf, die Ferse nicht komplett abzusetzen. Sie müssen nicht hoch springen. Es reicht, wenn das Seil unter Ihnen durchkommt, ohne an Ihnen hängen zu bleiben. Das Seil hat bei jeder Umdrehung Bodenkontakt.

## MUSKELN

Je nach Übung und Intensität des Trainings beanspruchen Sie beim Seilspringen verschiedene Muskeln.

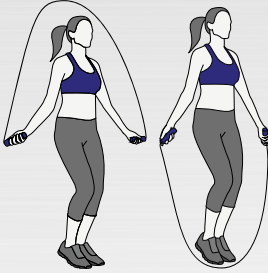


■ Hauptbelastung

■ Nebenbelastung

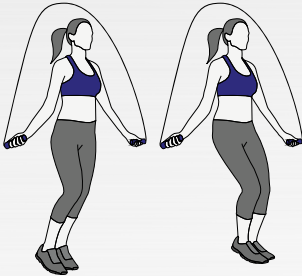
# ÜBUNGSVORSCHLÄGE

Um einfacher in die Übungen zu kommen empfehlen wir mit dem Easy Jump als Ausgangsübung zu beginnen und fließend in die gewünschten Figuren zu wechseln.



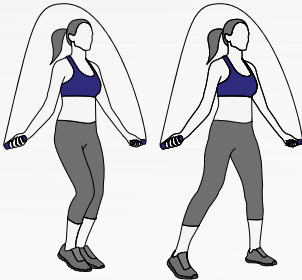
## Easy Jump

Springen Sie vom Vorfuß ab und landen Sie wieder weich. Achten Sie dabei darauf, die Ferse nicht komplett abzusetzen. Sie müssen nicht hoch springen. Es reicht, wenn das Seil unter Ihnen durchkommt, ohne an Ihnen hängen zu bleiben. Das Seil hat bei jeder Umdrehung Bodenkontakt.



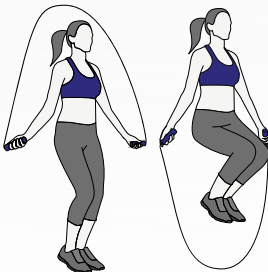
## Skier

Landen Sie mit den Füßen bei jedem Sprung abwechselnd links und rechts versetzt vom normalen Stand. Dabei bleiben die Füße und Knie immer parallel zueinander.



## Jumping Jack

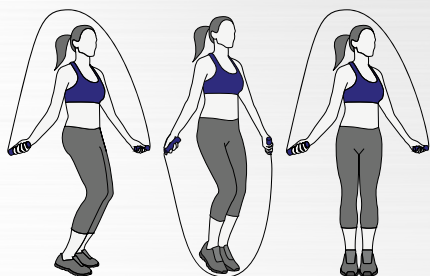
Springen und landen Sie, wie beim Hampelmann, abwechselnd mit geöffneten und geschlossenen Beinen. Achten Sie dabei darauf, die Beine nicht zu weit zu öffnen, um nicht im Seil hängen zu bleiben.



## Knee Ups

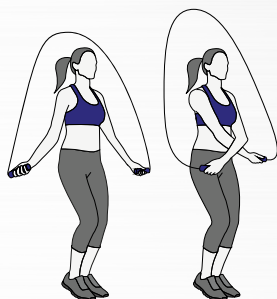
Um die Muskeln stärker zu beanspruchen werden die Beine so hoch wie möglich angezogen. Achten Sie dabei darauf den Rücken gerade und aufrecht zu halten.





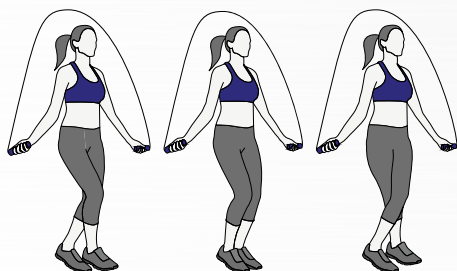
### Twist

Drehen Sie bei jedem Sprung Ihre Hüfte abwechselnd nach links und nach rechts. Halten Sie die Beine dabei geschlossen.



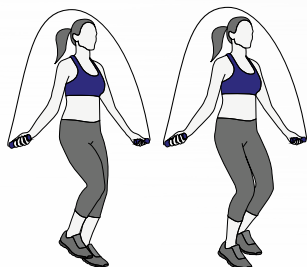
### Criss Cross

Überkreuzen Sie vor dem Sprung Ihre Arme und bringen Sie sie vor dem nächsten wieder in Ausgangsposition. Setzen Sie diesen Wechsel weiter fort.



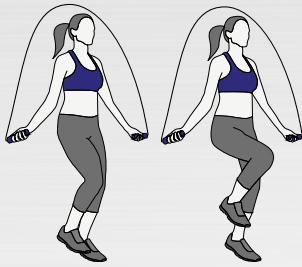
### X-Motion

Landen Sie bei jedem Sprung abwechselnd mit überkreuzten Beinen und im parallelen Stand. Dabei befindet sich einmal das linke Bein vorne und einmal das rechte.



### Easy Jump left and right

Springen Sie abwechselnd mit dem linken und dem rechten Fuß, als würden Sie auf der Stelle laufen. Je nachdem wie intensiv Sie trainieren wollen, können Sie die Beine leichter oder stärker anziehen.

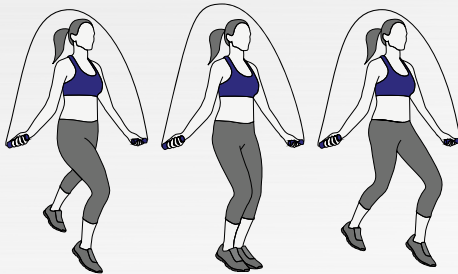


leicht

schwer

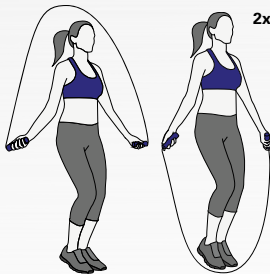
**Einbeinig**

Springen Sie auf einem Bein. Heben Sie das andere je nach Schwierigkeitsgrad leichter oder stärker an. Wechseln Sie das Bein bei jeder Einheit.



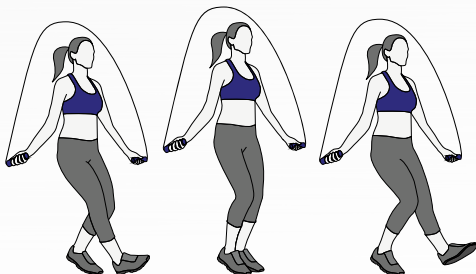
**Schrittsprung**

Landen Sie abwechselnd im parallelen Stand und mit einem Bein nach vorne und dem anderen nach hinten verlagert. Dabei wechselt sich bei jedem Sprung der Fuß welcher vorne steht.



**Double under**

Springen Sie etwas höher und schlagen Sie das Seil zweimal unter den Füßen durch.



**Heel Taps**

Landen Sie bei jedem Sprung abwechselnd im parallelen Stand und mit einem Fuß nach vorne verlagert und der Ferse den Boden berührend. Dabei wechselt sich der rechte du der linke Fuß ab.

# ENTSORGUNG

Das Produkt kann über den Hausmüll entsorgt werden.

# PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	<b>Stahl-Springseil Skip Rope inkl. 2 Gewichten, verstellbar, 270 cm</b>
Art.-Nr.	03522
Farbe	schwarz/silber
Gewicht	220 g
Zusatzgewicht	2x100 g
Seillänge	270 cm
Ursprungsland	Made in China



**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**  
Lemberger Str. 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel.:** +49 (0) 6331 1480-0  
**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220  
**E-Mail:** info@sport-tec.de  
**Web:** www.sport-tec.de