

146: Seilspringen

Trainingsziel / trainierte Muskeln: Ausdauer / Beinmuskeln

Benötigte Geräte: Springseile



Ist die Übung zu leicht oder zu eintönig, gibt es folgende Alternativen:

- einbeinig springen: 10 links, 10 rechts
- Doppelsprünge: das Seil schwingt 2mal durch (10 normale Sprünge → ein Doppelsprung usw.)
- mit gebeugten Beinen hüpfen (Oberschenkel oberhalb der Waagerechten, d.h. ‚Kniewinkel $> 100^\circ$, da unter diesem Winkel die Belastung für die Kniegelenke zu hoch wird), auf geraden Rücken achten