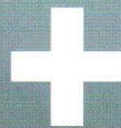
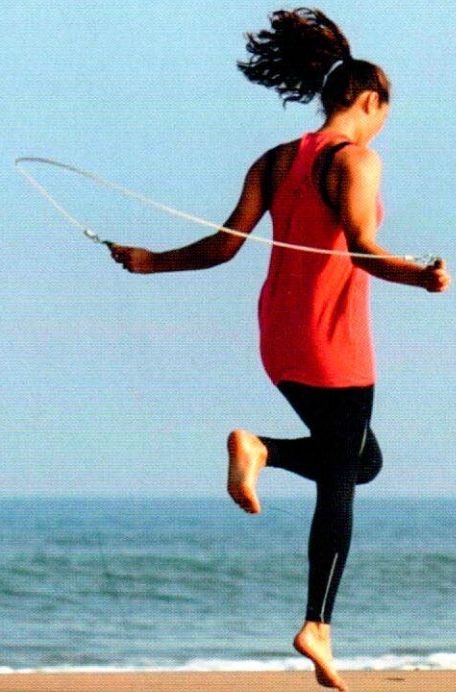


AUF DEM SPRUNG

Seilspringen? Haben die meisten Erwachsenen zum letzten Mal auf dem Schulhof gemacht. Dabei ist es eine hocheffektive und zeitsparende Trainingsform – für Kreislauf, Muskeln und Hirn. Worauf Sie dabei achten sollten.



Wer einfach losspringt, spürt schon nach einer halben bis einer Minute, was auch die Wissenschaft zeigt: Seilspringen ist äußerst intensives Ausdauertraining. Schon zehn Minuten entsprechen etwa einer halben Stunde Joggen, 130 bis 170 Kalorien werden in dieser Zeit durchschnittlich verbrannt. Das macht es zur perfekten Ergänzung von Krafttraining und zu einem echten Kalorienkiller. Daneben wird insbesondere die Muskulatur in Oberschenkeln, Waden und Rumpf trainiert und die Elastizität der Strukturen in den unteren Beinen erhöht. Das senkt das Verletzungsrisiko für Achilles- und Plantarsehne auch bei anderen Aktivitäten. Studien zeigen außerdem, dass das Gehirn vom Seilspringen profitiert. Das Bewegungsmuster erfordert nämlich einiges an Koordination, Balance und Konzentration.



Anfänger sollten langsam loslegen und auf eine gute Sprunghaltung achten: Gerader Rücken und Blick, Knie leicht gebeugt, Arme dicht am Körper, die Schwungbewegung kommt aus den Handgelenken. Das Springen erfolgt auf dem Vorderfuß und möglichst flach über dem Boden. Ein Spiegel, Video oder Trainingspartner ist anfangs zur Kontrolle hilfreich. Grundsätzlich eignet sich Seilspringen für alle. Wer stark übergewichtig ist, Gelenk- oder Herzprobleme hat, sollte allerdings vorher ärztlichen Rat einholen. Gerade Knie- und Sprunggelenke werden durchaus belastet, allerdings weniger stark als beim Joggen. Wer in dämpfenden Schuhen und auf schwingenden Böden hüpfte, kann die Belastung weiter reduzieren – etwa in einer Turnhalle, auf Holzböden oder einer Gymnastikmatte.