



ToughVivor Speedbook

Ein einführendes eBook
zum Speedrope-Training

Inhalt

I.	Von früher bis heute - Die Erfindung von Speedropes	1
II.	Speedrope richtig einstellen	4
III.	Trainingsplan	6
IV.	Was sind denn diese Double-Unders, von denen immer alle sprechen? ..	10
V.	Speedropetraining für Bodybuilder	14
VI.	Auf geht's - Das Training kann starten	21

I. Von früher bis heute - Die Erfindung von Speedropes

Speedropes gehören zu den Springseilen, die bereits seit langer Zeit als klassisches Kinderspielzeug aus den „guten alten Tagen“ existieren. Wer hat früher nicht viel Zeit in der Natur verbracht, ist Seil gesprungen, hat vielleicht versucht mit überkreuzten Armen zu springen. Die Vielfältigkeit der Springseile kennen wahrscheinlich viele aus der Kindheit. Und auch die Abwechslung, die sie mit sich bringen, da man nicht nur alleine, sondern auch in Gesellschaft - mit Freunden - Sprungwettbewerbe machen konnte.

Seinen Ursprung hat das Seilspringen in Holland wo es im 17. Jahrhundert nach Amerika gebracht wurde. Später wurde das Seilspringen zu einem wahren Kult und kam auch nach Europa.

In den 1980 er Jahren begann durch verschieden Fernsehsendungen und Choreographien in Gruppen ein Siegeszug des Seilspringens. 1994 kam die erste Broschüre

zum Seilspringen heraus und stellte alle Vorzüge für Fitness und Gesundheit überschaubar dar.

Die damaligen Seile der Ursprungszeit bestanden meistens aus Hanf und waren an den Enden nur verknotet. Sie dienten zur Freizeitgestaltung und waren von den Spielplätzen, Straßen und Schulhöfen nicht mehr wegzudenken. Die Lust an Bewegung konnte mit ihnen einfach gestillt werden. Im Laufe der Zeit erhielten die Hanfseile ebenfalls Holzgriffe. Die natürlichen Materialien wurden jedoch auch durch Plastik ersetzt, sodass sich schnell eine Bandbreite an Seiltypen aufbrachte.

Speedropes bestehen heutzutage aus einem Seil aus Kunststoffmaterial und hat an beiden Enden Plastik-Hohlgriffe. Das hat einen effizienten Vorteil, da sich das Seil in den Hohlgriffen drehen kann. Dadurch werden die Bewegungen schneller und der Kraftaufwand ist geringer. Diese Seile werden vorwiegend für Aufwärmübungen und einfachere Schnelldisziplinen verwendet. Die Verwendung von Speedropes ist besonders für die Sportarten CrossFit, Boxen, MMA und

Speedropes Skipping sinnvoll.

Aber egal für welche Sportart diese Seile verwendet werden, eines haben sie gemeinsam: Sie schulen die Ausdauerfähigkeit ohne Überbelastung, die Beinmuskeln werden gestärkt und die Schnelligkeit und Kondition werden gefördert. Denken Sie doch mal ans Boxen: hier sind gerade die eben angeführten Vorteile von großer Bedeutung.

Es finden schon sogenannte Einzel- und Mannschaftswettkämpfe statt, in denen Speedropes ihren wahren Einsatz finden. Es ist eine Sportart in der sich Ausdauer und Akrobatik kombiniert werden und sich die Hand reichen. Noten werden vergeben für Flickflack, Salto-oder Handstand als Anfänger oder in Teams. Alles ist möglich und gewünscht, Arme kreuzen und auf einem Bein. Es können besonders schöne Choreografien daraus entstehen.

Sie sehen, die Verwendung von Speedropes ist recht vielseitig und effizient.

II. Speedrope richtig einstellen

Die richtige Länge eines Speedropes ist für ein reibungsloses Training essenziell. Viele Speedropes verfügen daher über den Vorteil, dass sie Längenverstellbar sind. Die Einstellung der optimalen Länge ist sehr einfach und kostet weder Zeit noch großen Aufwand. Es sind nur wenige Schritte nötig, die im Folgenden erläutert werden, damit das Training zügig und mit einem individuell eingestellten Seil beginnen kann:

Schritt 1: Stellen Sie sich in die Mitte des Seils und halten Sie die Griffe in beiden Händen. Führen Sie die Griffe entlang des Körpers nach oben und spannen Sie somit das Seil. Wie einige von Ihnen sicherlich merken, ist das Seil gefühlt endlos lang. Die optimale Größe erhalten Sie jedoch, wenn Ihnen die Griffe bis zu den Achseln reichen.

Schritt 2: Markieren Sie die in Schritt 1 ermittelte Länge mit einem kleinen

Stück Klebeband, sodass sie sicher gehen können, dass das Seil genau dort abgeschnitten wird.

Schritt 3: Entfernen Sie die Kappen beider Seilenden. Diese werden nach dem Kürzen wieder auf das Seil gestülpt und sollten daher aufbewahrt werden.



Schritt 4: Nehmen Sie sich eine Kneifzange mit scharfer Klinge zur Hand. Mit diesem können sie das Seil an der Markierung auf die richtige Länge schneiden. Es ist sehr wichtig, dass das Messer ausreichend scharf ist,

da sonst unschöne Kanten entstehen.
Auch sollten Sie versuchen, nur wenige
Schnitte zu tätigen.



Schritt 5: Die Kappen der Seilenden
können nun wieder auf die Seilenden
gesteckt werden.

Schritt 6: Das Training kann beginnen!

III. Trainingsplan

Nachdem Sie das Seil nun auf Ihre Körpermaße eingestellt haben, können Sie nun mit dem Training beginnen. Abhängig von Ihrem Trainingsstand sollten Sie die Intensität des Trainings darauf abstimmen. Es empfiehlt sich, vorerst zum Ausprobieren, einige Testläufe zu starten und sich mit dem Seil auseinanderzusetzen: Schwingt das Seil anders, als die, die ich bisher getestet habe? Welchen Vorteil bringt das Kugellager beim Springen? Welche Geschwindigkeiten kann ich mit dem neuen Seil erzielen? Wie finde ich den optimalen Rhythmus?

Haben Sie diese Fragen geklärt, können Sie das Seil fest in Ihren Trainingsplan integrieren. Neben der Steigerung der Ausdauer, kann das Seil außerdem zum Proben von Seiltricks integriert werden.

Für das Ausdauertraining sollten Sie sich selbst herausfordern. Erhöhen Sie das Tempo, die Sprunganzahl je Training. Es kann dabei motivierend wirken, wenn Sie sich einen Trainingsplan erstellen und Ihre

Erfolge notieren und festhalten. Folgende Tabelle zeigt beispielhaft, wie ein solcher Plan aussehen könnte:

	Mon- tag	Diens- tag	Mitt- woch	Don- nersta- g	Frei- tag	Sams- tag	Sonn- tag
Zeit:	1 Minute	1 Minute	1 Minute	1 Minute	1 Minute	1 Minute	1 Minute
Sprünge	60	58	61	61	64	63	67
Erfolg:	- - -	-2	3	0	3	-1	4

Der Trainingsplan setzt zum Seilspringen ein Sprungintervall von 1 Minute voraus. Diese wird, um den Erfolg innerhalb einer Woche zu messen, jeden Tag beibehalten. In der 2. Zeile notieren Sie die Anzahl der Sprünge, die Sie innerhalb der vorgegebenen Zeit erzielt haben. Um den Erfolg zu sehen, empfiehlt es sich, diesen messbar zu machen. Beispielsweise kann die Differenz der Sprünge zum Vortag festgehalten und am Ende der Woche addiert werden. Für den obigen Trainingsplan gilt:

$$- 2 + 3 + 0 + 3 - 1 + 4 = 7$$

Verfolgen sie diese Dokumentation, können sie den einzelnen Erfolg der Wochen vergleichend betrachten und sich belohnen. Selbstverständlich ist bleibt es ihnen selbst überlassen, die Zeit für das Intervalltraining selbst zu bestimmen. So können Sie auch je Trainingsplan mehrere Intervalle vollziehen und damit den Trainingserfolg je Tag ermitteln. Dafür kann folgende Tabelle hilfreich sein:

	Intervall 1	Intervall 2	Intervall 3
Zeit:	1 Minute	1 Minute	1 Minute
Sprünge:	60	57	61
Erfolg:	---	-3	4

Für dieses Training kann der Erfolg folgendermaßen ermittelt werden:

$$- 3 + 4 = +1$$

Gestalten Sie ihren Trainingsplan

möglichst variabel und vielfältig, sodass Sie sich selbst Abwechslung bieten und sich selbst herausfordern. Denn damit ist es für Sie möglich, ihre Kräfte zu messen und sich selbst zu verbessern.

IV. Was sind denn diese Double-Unders, von denen immer alle sprechen?

Unter den sogenannten Double-Unders versteht sich eine Sprungtechnik aus dem Cross Fit, die auch als Seiltrick bezeichnet werden kann.

Double-Unders sind das Gegenteil von Single-Unders. Es kann bereits durch den Namen darauf geschlossen werden, in welche Richtung die beiden Sprungtechniken gehen. Während es sich bei den Single-Unders um die normale Sprungtechnik handelt, bei der man das Seil je Sprung einmal unter den Füßen durchführt, wird beim Double-Under die Schlaggeschwindigkeit erhöht, sodass

das Speedrope pro Sprung sogar zweimal unter den Füßen hindurchgeführt wird. Die doppelte Umdrehung geht mit einer signifikanten Steigerung der Intensität der Trainingseinheit einher.

Zehn Schritte auf den Weg zum ersten Double-Under:

Schritt 1: Ein für die eigene Körpergröße geeignetes Springseil finden. Hierzu eignet sich am besten ein Speedrope. Mit konventionellen Springseilen lassen sich Double-Unders nicht umsetzen, da sie nicht die nötige Seilgeschwindigkeit erbringen!

Schritt 2: Stellen Sie sich darauf ein, dass - im Gegensatz zu den Single-Unders - etwas mehr Kraft und Sprunghöhe erforderlich ist. Es ist daher umso wichtiger, dass Sie sich Ihre Kräfte einteilen und darauf achten, nicht schneller sondern lediglich höher als üblich zu springen.

Schritt 3: Füße zusammen stellen.

Schritt 4: Nehmen Sie die Griffe des Speedropes in ihre Hände. Positionieren Sie Ihre Hände auf Hüfthöhe.

Schritt 5: Halten Sie die Oberarme während des Springens möglichst nah am Körper. Die Oberarmmuskeln sollten möglichst wenig bewegt werden und sollten daher auf Spannung gebracht werden. Die angespannten Muskeln sorgen zusätzlich für eine hohe Körperstabilität beim Springen.

Schritt 6: Die Rotation des Seils erfolgt in den Handgelenken und setzt das Seil in Bewegung.

Schritt 7: Der Sprung selbst erfolgt auf den Fußballen und aus der Wadenmuskulatur, die sich bei jedem Sprung fühlbar anspannt.

Schritt 8: Als Einsteigerübung ist es empfehlenswert mit Single-Unders zu beginnen. Im Gegensatz zum täglichen Training sollten Sie zunächst versuchen, Ihre Sprünge höher als gewöhnlich auszuüben. Hierbei insbesondere auf eine saubere und kontrollierte Ausführung der Sprünge achten! Es empfiehlt sich dabei, die Übungen vor einem Ganzkörperspiegel auszuführen, um die Höhe zu kontrollieren. Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben, vor einem Spiegel zu trainieren, können Sie ihre Sprünge filmen und im Anschluss ansehen.

Schritt 9: Nachdem Sie bereits geübt haben, höhere Sprünge auszuführen, sollten Sie im Anschluss auch Double-Unders in Ihr Training einbauen. Wie bereits beschrieben, wird dabei das Seil pro Sprung einfach zweimal unter den Füßen durchgeführt. Zu Beginn können Sie sich mit Single-Unders aufwärmen und spontan einen Double-Under einbauen. Nach und nach sollten

Sie Single-Unders und Double-Unders in einer Traingseinheit miteinander kombinieren! Zum Beispiel drei Single-Unders ausführen und beim vierten Sprung einen Double-Under einfügen oder abwechseln einen Single-Under und Double-Under springen dann kannst Du einen Double-Unders mit dem Speedrope meistern .

Schritt 10: Nur Übung macht den Meister
- also üben, üben, üben. Viel Spaß!

V. Speedropetraining für Bodybuilder

Das Training für Bodybuilder zeichnet sich vor allem durch die Kombination aus Übungen zusammen, die sowohl die Ausdauer als auch die Koordination stärken. Beides sind wichtige Eigenschaften, die für Bodybuilder essenziell sind. Mit dem Einbau des Speedropes in das Training, kann das

Ausdauertraining bereits abgedeckt werden. Verschiedenste Übungen, die mit dem Seil umgesetzt werden können, unterstützen die Trainingseinheiten und zielen auf eine gute Ausdauer hin.

Ein ausschlaggebender Vorteil von Springseilen im Allgemeinen ist der praktische Aspekt. Da es sich, im Vergleich zu einem Laufband oder einem Ergometer, schnell verstauen lässt, können Sportler es an jeden beliebigen Ort mitnehmen und nutzen. Bereits das einfache, schnelle springen ohne Tricks bringt eine Stärkung der Kondition mit sich. Beides sind ausschlaggebende Gründe dafür, dass das Speedropetraining für Bodybuilder in Deutschland zur Zeit einen wahren Aufschwung erlebt. Das Springseil wird nebenbei unter Profis zudem als Jumprope bezeichnet. Egal wie es betitelt wird, mit dem richtigen Einsatz gelingt mit dem Speedrope ein überzeugendes Ergebnis das sich sehen lassen kann.

Das Speedropetraining für Bodybuilder wird oft in das Cardiotraining eingebaut und

bietet viele interessante Ansätze. So lässt sich das Speedrope auch zusammen im Cross Fit einsetzen. An dieser Stelle können auch zum ersten Mal die bereits erwähnten Tricks genannt werden. Besonders im Cross Fit ist es üblich, das Speedrope für Tricks anzuwenden. Einer der bekanntesten ist der sogenannten Double Under. Derartige Tricks lassen sich mit etwas Übung einfach in das regelmäßige Training einbauen. Außerdem fördern sie die Abwechslung des Trainings, da sie frischen Wind mit sich bringen. Ein weiterer Vorteil kann zudem im Trainingseffekt gesehen werden. Sowohl die eigene Ausdauer als auch der Trainingseffekt wird durch den Einbau von Seiltricks verstärkt. Besonders Letzteres ergibt sich dadurch, dass man seinen eigenen Fortschritt sehen und messen kann. Ein Trainingsplan, wie im gleichnamigen Kapitel dieses eBooks, lässt sich ebenfalls für Seiltricks aufstellen und macht die Trainingserfolge sichtbar.

Für Bodybuilder empfiehlt sich ein abwechslungsreiches Training, das sich sowohl aus normalen Sprüngen als auch aus

Tricks zusammensetzt. Eine tägliche Übungseinheit von 30 Minuten wird als optimal empfunden und bringt viele Vorteile mit sich. Zum einen lassen sich durch das Speedropetraining effektiv Kalorien und Fett verbrennen. Zum anderen können Trainingseffekte schnell gesehen werden. Ein weiterer Vorteil liegt im Einbau weiterer Seiltricks. Beim klassischen Ausdauertraining auf dem Crosstrainer, Laufband oder Ergometer gestaltet sich die Abwechslung schwierig, da stets die gleichen Bewegungen gefordert werden. Zwar lässt sich die Geschwindigkeit und Dauer des Trainings individuell bestimmen, jedoch ist dieses auch beim Speedropetraining möglich. Letzteres bietet den zusätzlichen Vorteil, dass unzählige Seiltricks existieren, die nach und nach in den eigenen Trainingsplan aufgenommen werden können.

Speedropes fördern nicht nur die Ausdauer, auch einzelne Muskelpartien profitieren vom Seilspringen. Hierfür empfehlen sich Jumpropes, in deren Griffe sich ein zusätzliches Gewicht einbauen lässt. Der

zusätzliche Ballast bringt ein zusätzliches Training für die Schultermuskulatur mit sich. Durch die rotierenden Bewegungen beim Sprung werden sämtliche Muskeln des Schulter-, Nacken und Armbereiches trainiert - dies trifft ebenfalls auf die Seile zu, in die sich keine extra Gewichte einbauen lassen. Selbstverständlich bringt das Training mit Speedropes ebenfalls einen positiven Effekt für die Bein-, Po-, und Bauchmuskeln mit sich. So gesehen sind Jumpropes Geräte, die den gesamten Körper trainieren. In erster Linie wird hierbei die Wadenmuskulatur gestärkt.

Um den Körper nicht zu sehr zu überfordern, sollten Anfänger zunächst keine zu großen Sprünge ausführen. Dadurch werden vor allem die Handgelenke langsam an das Training gewöhnt. Leichtes joggen oder auf der Stelle hopsen reicht vollkommen aus, um sich mit dem Speedrope vertraut zu machen. Auch, wenn man gerade zu Beginn alles ausprobieren möchte, können selbst mithilfe dieses Einstiegstrainings schnell Ergebnisse gesehen und Erfolge erzielt werden.

Der Einsatz von Jumpropes kann des Weiteren zu beliebigen Zeitpunkten erfolgen. Zunächst lässt es sich zu Beginn einer Trainingseinheit verwenden, um den Körper aufzuwärmen. Leichtes springen eignet sich hierbei für Anfänger und Fortgeschrittene. Allerdings kann das Seilspringen auch erst am Ende des Trainings eingebaut werden, um die Ausdauer effektiv zu stärken.

Zum richtigen Einsatz von Speeropes ist unbedingt auf den Untergrund zu achten, auf dem die Sprünge ausgeführt werden. Vor allem Anfänger sollten auf einen weichen Untergrund achten, der bei jedem Sprung etwas nachfedert. Die Schnelligkeit beim Speedopetraining für Bodybuilder kann im Laufe der Zeit gesteigert werden. Zu Anfang reichen auch einige kleinere Einheiten um ein Gespür für das Speedrope zu erlangen.

Die Vorteile im Überblick

- Förderung der Ausdauer
- Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf der Waden-, Schulter-, Nacken- und Armmuskulatur
- Abwechslungsreiches Training durch das Einbauen von Seiltricks
- Hoher Kalorienverbrauch
- Effektive Fettverbrennung
- Sichtbarer Trainingserfolg
- Bereits kurze Trainingseinheiten führen zum Erfolg

VI. Auf geht's – Das Training kann starten

Mit diesem eBook haben Sie einen breiten Einblick in alle wichtigen Themen rund um Speedropes erhalten.

Zunächst wurde mit der Geschichte des Speedropes die Entwicklungsgeschichte geschildert. Das Kapitel über die Einstellung der optimalen Seillänge verhilft Ihnen dazu, dem Trainingsstart etwas näher zu kommen. Hierfür spielt ebenfalls das Kapitel über den Trainingsplan eine entscheidende Rolle. Dieses wird außerdem durch die 10-Schritt-Erklärung über die Double-Unders ergänzt. Abschließend liefert das Kapitel über Speedrope-Training für Bodybuilder sämtliche Informationen und Eigenschaften, die das Seilspringen mit Speedropes mit sich bringt.

Wir hoffen, Ihnen mit diesem eBook neue Seiten rund um das Thema Speedropes eröffnet zu haben und wünschen Ihnen einen guten Start in Ihr Training. Bleiben Sie dran und

lassen Sie sich besonders zu Beginn des Trainings nicht aus der Ruhe bringen, wenn es nicht von Anfang an so gelingt, wie Sie es sich wünschen! Notieren Sie sich kleine Trainingserfolge, denn diese motivieren ebenso!

Viel Freude wünscht Ihnen,

Ihr Toughvivor-Team