



Skilanglauf

Abwechslungsweise mit dem linken und dem rechten Bein vorne in die Schrittstellung springen.

Ganzjahrestraining

Mit Rope Skipping wird die Geschicklichkeit sowie die Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit geschult. Rope Skipping ist also nicht nur ein Trainingsersatz für Läufer und Läuferinnen bei schlechtem Wetter, sondern eine ganzjährige Trainingsergänzung zur Verbesserung von Kraft und Koordination. Viele Variationsmöglichkeiten und Schwierigkeitsstufen bieten Herausforderung, Fun und Ansporn zum täglichen Bewegen im Ausdauerbereich.

Seilspringen fördert

- die Kraftausdauer, denn das Hüpfen an Ort ist intensiv. Das zeigt auch der Vergleich des Energieverbrauches. Beim intensiven Seilhüpfen liegt er rund dreimal höher als beim Laufen.
- die Koordination verschiedener Muskelgruppen.
- die Vernetzung der beiden Hirnhälften. Sobald eine Bewegung über die Körpermitte hinausgeht (z.B. Criss Cross), müssen die beiden Hirnhälften kommunizieren.
- den Gleichgewichtssinn. Viele Übungen kann man statt mit beiden Beinen auch auf einem Bein machen.
- den Kapsel-Band-Apparat und schützt so vor Verletzungen.

ROPE SKIPPING

Alles zu finden in den Ryffel Running Shops oder unter www.ryffel.ch



WEIL WIR LÄUFER SIND.



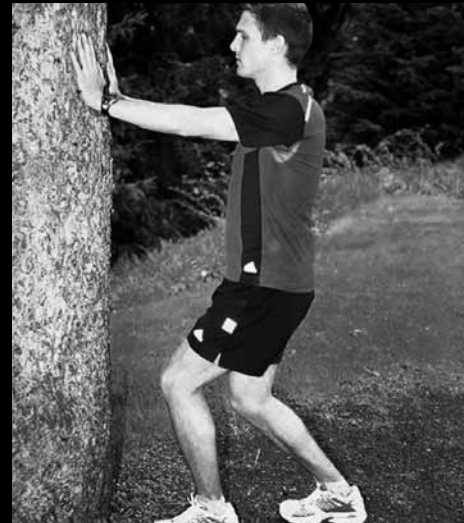
WEIL WIR LÄUFER SIND.

Aktiver Vorderfussabdruck – die Wiederentdeckung des natürlichen Laufens

Die Kontroverse im Laufsport ist nicht neu. Setzt richtigerweise die Ferse zuerst auf dem Boden auf oder wird vorzugsweise auf dem Vorderfuss korrekt gelaufen? Aktuelle Erkenntnisse weisen klar auf die orthopädischen Vorteile eines aktiven Laufens über den Vorderfuss hin. «Aktiver Vorderfussabdruck» heisst, wirksam mit dem vorderen Teil des Fusses kräftig abtossen.

Dr. med. Thomas Wessinghage:
«Die Trainingslösung kann Rope Skipping heissen!»

Das moderne Seilspringen fordert und fördert exakt die gleiche Muskulatur, die beim **schonenden Vorderfusslaufen** eingesetzt werden muss. Gesundheits- und leistungsbewusste Läuferinnen und Läufer, die einmal aktiv über Asphalt, Waldweg oder Laufbahn schweben wollen, nehmen Lauferfolg und die Schonung ihres passiven Bewegungs-



apparates in die eigenen Hände. Ein Speed Rope genügt. Los geht's. Ausgewogene Dosierung zu Beginn führt zu langfristigem Erfolg.

Beginnen Sie mit diesem **Kraft- und Koordinationsprogramm** mässig, aber regelmässig (2- bis 3-mal pro Woche). Zwar korrigiert sich die Belastung durch das «Anhängen» des Seils quasi von selbst, trotzdem müssen Anfänger einige Regeln beachten. Dieses Programm erst nach **genügendem Aufwärmen** durchführen. In der ersten Woche 5- bis 10-mal mit einer halben Minute beginnen, dazwischen **Stretchingpausen** einlegen. Steigern Sie kontinuierlich über fünf bis sechs Wochen, bis Sie 15 bis 30 Minuten intervallmässig springen können.

Rope Skipping ist ein exzellentes Herz-Kreislauf-Training und verbrennt relativ viele Kalorien. Bei einem Gewicht von 75 kg und 70 Sprüngen pro Minute verbrennt man 11 Kalorien pro Minute. Das entspricht einer Laufgeschwindigkeit von 10 km/h.



TRAININGSLEITFADEN:



Grundsprung

- Springen Sie auf den Fussballen
- Beim Skippen berühren die Fersen den Boden meistens nicht
- Entspannen und beugen Sie die Knie bei jedem Hüpfen ein wenig
- Jeder Sprung ist nur so hoch, dass das Seil gut unter den Füssen durchrutscht
- Nach dem ersten Kreis drehen nur noch Ihre Handgelenke das Seil, nicht Ihre Arme



Auftippen mit der Ferse

- Sprung mit geschlossenen Füssen, rechte Ferse tippt vorn, Sprung mit geschlossenen Füssen, linke Ferse tippt nach vorn

Das Training mit dem Seil bringt es mit sich, dass Ihnen dank dem geübten Gleichgewichtssinn und einer umfangreichen Bewegungsschule beim Laufen kaum mehr Stürze passieren.



Hampelmann

Abwechselnd Beine öffnen und schliessen.



Skilanglauf

Abwechslungsweise mit dem linken und dem rechten Bein vorne in die Schrittstellung springen.



Skipping

Aus dem Grundsprung heraus das linke Bein anheben, dann wieder ein beidbeiniger Sprung, dann rechtes Bein heben, beidbeiniger Sprung, linkes Bein heben usw.



Criss Cross

Mit Grundsprüngen beginnen, dann die Arme vor dem Körper kreuzen. Abwechseln zwischen gekreuzten Armen und Grundsprüngen.