

Fitnessgerät im Hosentaschen-Format

Fitnessgeräte sind klobig, schwer, unpraktisch, kompliziert und teuer. Weit gefehlt, denn es geht auch anders. Nämlich, leicht und überall anwendbar, effektiv und preiswert. Der letzte Schrei aus der Fitness Ecke? Nein, die Rede ist vom gemeinen Springseil.

🐿 *Dieses kostet nicht nur wenig, es spart auch Platz und lässt sich überallhin mitnehmen. Zum Beispiel ins Büro, ins Freie, in eine Turnhalle und wieder nach Hause.*

🐿 *Übungen mit dem Springseil fordern die wichtigsten Muskelgruppen an Schultern, Rücken, Bauch, Gesäss und den Beinen. Auch der Kalorienverbrauch bei Springseilübungen ist nicht ohne: Er entspricht etwa demjenigen beim Radfahren oder leichten Joggen.*

🐿 *Zudem liegt die Anstrengung beim Seilspringen normalerweise in einem Bereich, in dem die meisten Menschen Fett verbrennen. Damit eignet sich Seilspringen nicht nur zum Abnehmen, sondern beugt auch dem gefürchteten Jojo-Effekt vor.*

🐿 *Einige Tipps zur Anwendung: Bei einer Person, die auf der Mitte des Seiles steht, sollten die Seilenden bis unter die Achseln reichen. Beim Seilspringen sollten der Rücken gerade und die Arme eng am Körper bleiben. Drei Zentimeter hoch hüpfen reicht bereits. Anfänger können zwischen den Sprüngen einmal federn.*