

fit@twork

Das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz

4/2015

Hüpf dich fit!

Viele kennen Seilspringen noch aus dem Turnunterricht aus der Schulzeit. Das Springseil zählt zu den äußerst effektiven Möglichkeiten um Gewicht zu verlieren und seinen Körper in Schuss zu halten, und das in jedem Alter. Daher greifen auch viele Profisportler, wie Boxer, zu diesem vielfältigen Trainingsgerät.

Kaum ein Trainingsgerät deckt so viele Muskeln gleichzeitig ab wie das Springseil. Auch Koordination und Schnelligkeit kommen hier nicht zu kurz und das Herz-Kreislauf-System wird ordentlich in Schwung gebracht. Das ist auch der Grund, warum immer öfter zur Springschnur gegriffen wird, um sich ein paar Minuten damit auszupeinern, besonders von Menschen mit einem straffen Tagesprogramm. Denn wer nur zehn Minuten früher aufsteht oder später zu Bett geht und diese Zeit nützt, verbrennt rund 120 Kalorien. Durch die äußerst vielfältige Wirkung des Springens ist es noch effektiver als Laufen. Denn zehn Minuten intensives Training mit dem Seil entsprechen etwa einer 30-minütigen Joggingeinheit.

Unter „intensivem Training“ versteht man als Anfänger etwa 60 Sprünge und als Fortgeschrittener 120-180 Sprünge pro Minute. Vorher aufwärmen nicht vergessen. Wer denkt, dass Seilspringen zu einseitig ist, irrt. Durch die Vielzahl an Möglichkeiten lässt sich das Training auch abwechslungsreich gestalten. Denn unterschiedliche Sprungtechniken bringen Abwechslung in den Sport. Hier finden Sie Beispiele für mögliche Sprungtechniken:

Einfaches Springen: beim einfachen Springen wird das Springseil von hinten nach vorne über den Kopf bewegt –



Foto © Jani Hindström - Fotolia.com

zwischen den Sprüngen über die Schnur wird ein Zwischensprung gemacht.

Einfaches Springen ohne Zwischensprung: Als nächstes kann man versuchen ohne Zwischensprung über die Schnur zu springen. Hier werden Ihre Arme etwas mehr gefordert.

Mit doppelter Umdrehung: wer das Seil schon gut im Griff hat, kann versuchen

die Schnur bei jedem Sprung zwei Mal unter den Füßen durch zu schwingen.

Im Laufschrift: wer mehr Platz zur Verfügung hat, kann die Springschnur auch im Laufschrift benutzen.

All diese Übungen können sowohl ein- als auch beidbeinig durchgeführt werden und sorgen für Abwechslung im Training. Weiters könnte man die Schwungrichtung des Seils wechseln um die Sprünge rückwärts durchzuführen. Um die Sprunggelenke nicht zu überlasten oder zu verletzen, sollte man Sportschuhe tragen. Weiters empfehlen wir anliegende Kleidung.

Alles was man dafür benötigt, ist ein wenig Platz und ein Seil in der richtigen Länge. Diese misst sich an der Körpergröße. Ideal sind Springseile deren Länge verstellbar ist und so auch die Mitbenützung durch Kinder oder den Partner ermöglichen. Die Seile sind in verschiedenen Materialien verfügbar, z.B. aus Tau oder Kunststoff, und mit und ohne Griffe erhältlich. Auch bei den Griffen gibt es Unterschiede, beispielsweise jene mit eingebautem Zähler, sodass die Anzahl der Schwünge automatisch erfasst wird und der Springer nicht selbst mitzählen muss. Weiters gibt es auch Schnüre mit hohlen Griffen, die man zur Steigerung der Intensität mit Gewichten befüllen kann. ■



**Raiffeisen
Meine Bank****Regional. Digital. Überall.****Online Banking mit
ELBA-internet
und ELBA-App****Das ist meine Bank der Zukunft.**

Wo auch immer Sie sind, mit ELBA-internet und der ELBA-App haben Sie Ihre Finanzen stets im Griff. Mehr über das Raiffeisen Online Banking erfahren Sie bei Ihrem Raiffeisenberater und auf meinbanking.raiffeisen.at

**Jetzt ELBA-App
downloaden!**

ZUFRIEDENE
KUNDEN.
WIR
SCHAFFEN
DAS.



Recommender Award 2015:
Wir freuen uns, dass unsere Kunden die NV gerne weiterempfehlen.



Die Niederösterreichische Versicherung

Wir schaffen das.



fit @t work – Aboservice

Es gibt in Ihrem Betrieb sicherlich noch weitere Personen, die sich für Gesundheit, Fitness und Sport interessieren. Sollten Sie diese Personen kennen, dann geben Sie ihnen die Möglichkeit, dieses Fitmail auch zu erhalten. Faxen Sie den ausgefüllten Abschnitt bitte an **02742/21529-13** oder schicken Sie einfach ein Email mit den entsprechenden Daten an **office@noe-betriebssportverband.at**.

Bitte senden Sie das Fitmail des Niederösterreichischen Betriebssportverbandes gratis auch an:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

P.b.b. 12Z039377M – 3100 St. Pölten

Retouren an: NÖ Betriebssportverband, Ferstlberg, 8/1, 3100 St. Pölten

Impressum:
Redaktion: Tom Bläurmaier, Christian Barnath, Christof Kopp, Tullnerstraße 44, 3451 Michelhausen;
Herausgeber: NÖ Betriebssportverband, Ferstlbergasse 8/1, 3100 St. Pölten; Druck: Gerin Druck,
2120 Wolkersdorf; Anzeigenverwaltung: Media Contacta Ges.m.b.H., Teinfaltstraße 1/10, 1010 Wien,
Tel.: 01/5232901, Fax: 01/5232901-3391, E-Mail: office@mediacontacta.at; Medieninhaber:
Innova Verlag GmbH, Offenlegung nach § 25 Mediengesetz siehe: www.innovaverlag.at/offenlegung

nö**betriebs**
sportverband