

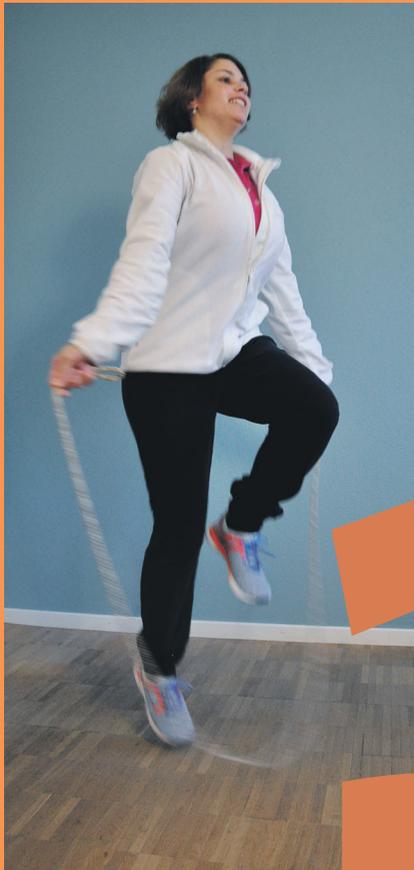


FIT UND XUND #20

WINTERSPECK WEG, ROPE SKIPPING II VON III

Mit diesen einfachen Übungen können Sie ohne viel Aufwand Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern und gleichzeitig Bauch, Beine, Arme und Gesäss trainieren! Am Anfang sind 5 Minuten Training täglich völlig ausreichend. Stellen Sie sich auf einen weichen Untergrund, das Seil sollte von Achselhöhe zu Achselhöhe reichen.

Zum Aufwärmen federn Sie zuerst 1 Minute lang locker mit beiden Beinen, dann einbeinig abwechselnd nochmals 1 Minute. Achten Sie darauf, auf den Fussballen abzuspringen und zu landen und nur so hoch wie nötig zu springen, um die Bewegungen ökonomisch auszuführen.



JOG STEP

« Behalten Sie die aufrechte Körperhaltung bei, die Oberarme bleiben am Körper, Ellenbogen sind gebeugt. Ziehen Sie beim Springen abwechselnd die Knie vorne so weit wie möglich hoch.

1



TWO FOOT JUMP

» Drehen Sie das Seil locker weiter aus den Handgelenken und halten Sie den Blick nach vorne gerichtet. Jetzt rotieren Sie die geschlossenen Beine abwechselnd nach links und nach rechts.

2