

# 1 Seilspringen: Vorteile des gesunden Ganzkörpertrainings

[Robert](#) | 9. Mai 2009 | [Kommentare \(0\)](#)

Das Seilspringen ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining, bei dem zugleich die Kondition, Kraft und Koordination gefördert und das eigene Körpergewicht reduziert werden kann. Rope-Skipping, wie der Funsport im Englischen genannt wird, hat sich entsprechend als Herz-Kreislauf-Fitness etabliert. Zeit, die Vorteile des klassischen Sports hervorzuheben.



## **Kostenfaktor:**

Wenn sie 10 bis 30 Euro investieren, können sie sich an der breite Angebotspalette der Springseile bedienen. Gute Seile sind mit einem Zähler im Griff ausgerüstet, der sie über ihr [Training](#) und die Anzahl der Sprünge auf dem Laufenden hält.

## **Unabhängigkeit:**

Eigentlich können sie überall Seilspringen. Es sei denn, sie haben einen Untermieter, den sie durch ihr Springen nicht unbedingt stören wollen. Das Springseil ist sehr platzsparend und lässt sich unterwegs oder auf [Reisen](#) jederzeit mitnehmen.

## **Zeitfaktor:**

Seilspringen ist ein sehr intensives und zugleich effektives Ausdauertraining. Ein Mann mit einem Körpergewicht von 80 kg verbrennt in 15 Minuten Seilspringen satte 500 Kalorien. Auf Ergometern oder Steppern würden sie mindestens doppelt so lange dafür brauchen.

## **Muskulatur:**

Das Seilspringen trainiert nahezu jede Muskelpartie ihres Körpers. Ob [Beine](#), Bauch oder Arme – alles arbeitet! Das finden sie bei den seltensten Cardiotrainern. Durch geringen Bewegungsraum ist das Risiko von Verletzungen zudem minimal.

## **Koordinationstraining:**

Wenn sie regelmäßig trainieren, tun sie nicht nur ihrem Herz-Kreislauf etwas Gutes. Zugleich wird auch ihre [Koordination](#) gefördert. Unterschiedliche Sprünge oder Sprungserien stellen dann kein Problem mehr dar, was das Training zugleich abwechslungsreicher erscheinen lässt. Sollte es am Anfang noch nicht rund laufen, sollten sie nicht gleich die Motivation verlieren. Denn auch die technischen Fortschritte werden sich früher oder später einstellen.