

FitnessPraxis

FRAGEN & ANTWORTEN

Sie fragen – unsere
Experten geben Rat

WAS BRINGT SEILSPRINGEN UND WIE GEHT ES RICHTIG?

/// Louisa K., per Mail

Seiltraining ist ein extrem effektives Ganzkörper-Workout, das sowohl Kraft als auch Ausdauer trainiert und zusätzlich die Augen-Hand-Fuß-Koordination schult. Außerdem ist Seilspringen ein wahrer Kalorienfresser: In 30 Minuten werden in etwa 400 Kalorien verbrannt. Beim herkömmlichen Lauftraining verbrennt man in derselben Zeit „nur“ 280 Kalorien. Das Beste: Seilspringen ist nicht teuer (im Grunde genügt ein einfaches Stück Seil aus Hanf oder Sisal, wie die Klassiker aus Kindertagen) und kann an jedem Ort praktiziert werden.

Und so springen Sie richtig: Die Hände sollten die Griffe des Seils locker umfassen, Schultern und Ellbogen sind dabei entspannt und werden nah am Körper gehalten.

Der Rücken ist gerade, die Knie sind leicht gebeugt. Heben Sie Ihre Unterarme seitlich an, bis ein Winkel von ca. 90 Grad in Ihrer Armkehle entsteht, lassen jedoch die Schultern entspannt hängen und versteifen nicht. Nun bringen Sie das Springseil in Schwung – idealerweise mit nur einer minimalen Bewegung aus den Handgelenken heraus (in kleinen Kreisen).

Ob Sie ein- oder zweibeinig hüpfen, hängt von Ihrem Fitnesslevel und auch von Ihrem Gleichgewichtssinn ab. Anfängern empfehle ich, mit dem Schlussprung (also mit beiden Füßen) und mit einem Zwischenhüpfer zu starten. Es folgen Schlusssprünge ohne Zwischenhüpfer und schließlich einbeiniges Seilspringen (wie man es auch vom Boxen her kennt). Außerdem können Sie die Intensität mit bewusstem Knieheben steigern.

Die optimale Seillänge ist erreicht, wenn zwischen dem freischwingenden Seil und Ihrem Kopf ein Mindestabstand von 30 cm eingehalten wird.



DIE EXPERTIN:
**MAG. STEFANIE
DIEM** ist diplomierte
Personal Trainerin
und Mentalcoach.
Facebook:
[www.facebook.com/
teamdiempersonal-
training](http://www.facebook.com/teamdiempersonaltraining)



Fasten und
Krafttraining?
Keine gute Idee!

SPORT UND DETOX – PASST DAS ZUSAMMEN?

/// Katharina S. aus Linz

Ich würde eher davon abraten. Zur Entlastung der Organe, zur Regulierung des Blutzuckerspiegels und zur Stärkung des Immunsystems würde ich **Intervallfasten** anstelle von stark kalorienreduzierten Detox- oder Fastenprogrammen empfehlen, wenn ich zusätzlich sportlich aktiv sein möchte. Ich selbst esse nach dem Prinzip des intermittierenden Fastens und betreibe dabei intensiven **Kraftsport**. Dabei werden täglich Essenspausen von 14 bis 20 Stunden eingelegt. In den vier bis zehn Stunden, in denen man isst, werden Mahlzeiten, die keinen Zucker oder andere isolierte Kohlenhydrate (wie etwa Weißmehl) enthalten, konsumiert. **Vorteil:** Die Blutzuckerwerte bleiben niedrig und der Körper gewinnt vermehrt Energie aus der Fettverbrennung. Durch die Essenspausen bleibt auch weniger Zeit für die Kalorienaufnahme, was förderlich zur Regulierung des Gewichts ist.

**Sie haben Fragen
zu den Themen Sport,
Ernährung und
Fitness? Schreiben Sie
uns an [leserbriefe@
lustaufsleben.at](mailto:leserbriefe@lustaufsleben.at) –
unsere Experten
antworten!**

Bringen Sie das Seil aus
den Handgelenken heraus
zum Schwingen.

FOTOS: GETTY IMAGES (2), PRIVAT