

ZENROPE

WORKOUT GUIDE



ZENONE
SPORTS

ZENROPE WORKOUT GUIDE

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen.

Dieses Buch ist eine Anleitung zu möglichen Erfolgsstrategien und keine Garantie für Erfolge. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Buch beschriebenen Ziele. Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

ZENROPE WORKOUT GUIDE
INHALTSVERZEICHNIS

5 BEVOR DU TRAINIERST

9 WARM UP

12 SPRUNGVARIANTEN

NORMALER SPRUNG

EINSEITIGER TAPSPRUNG

BOXERSPRUNG

LAUFEN AUF DER STELLE

KREUZSPRUNG

LAUFEN MIT HOHEN KNIEN

DOPPELSPRUNG

EINBEINIGE SPRÜNGE

18 COOL DOWN



EINLEITUNG

In diesem Workout Guide zeigen wir Dir, wie Du effektiv und abwechslungsreich mit dem ZenRope trainieren kannst. Du erfährst, wie Du es vor dem Gebrauch einstellst und lernst viele neue Übungsvarianten kennen. Unser ZenRope ist ein Speed Rope – ein Springseil, das aufgrund seiner Beschaffenheit schneller, bequemer und effizienter geschwungen werden kann als ein normales Springseil. Sein geringes Gewicht erlaubt es Dir, das Seil mit wenig Kraft zum Schwingen zu bringen und in einer höheren Geschwindigkeit kreisen zu lassen.

Die flexiblen Griffe lassen sich jederzeit passgenau an die Körpergröße des Trainierenden anpassen. So können auch mehrere Menschen das ZenRope benutzen, ohne dass die Länge immer wieder umständlich verändert werden muss.

In den Handgriffen befinden sich Kugellager. Sie ermöglichen zum einen die Rotation der Gelenke in den Griffen, sodass sich diese nicht in Deinen Händen drehen, wenn Du das Seil schwingst. Zum anderen dienen sie dazu, die Kraft zu verstärken, die Du ausübst. So genügen bereits kleine Bewegungen Deiner Handgelenke und Unterarme aus, um mit dem Speed Rope Geschwindigkeit aufzubauen – ohne große Anstrengung.

BEVOR DU TRAINIERST**Der richtige Trainingsplatz**

Dein Trainingsort mit dem ZenRope sollte diese drei Voraussetzungen erfüllen:

1. Ausreichend Platz

Von Deiner Brust aus gesehen sollte der Platz mind. das Anderthalbfache der Länge Deines Seils haben. Diese Distanz ist gerade am Anfang notwendig, da Du ansonsten beim auf der Stelle „Wandern“ mit dem ZenRope gegen Wände, Türen oder die Decke schlagen könntest. Dadurch verliert Dein Seil an Schwung, Du kommst aus dem Rhythmus und musst wieder neu beginnen.

2. Ebenmäßiger Untergrund

Am besten ist ein glatter, widerstandsfähiger Boden, wie z.B. eine Turnhalle. Der Parkettboden in Deiner Wohnung funktioniert auch, allerdings ist Parkett in der Regel empfindlich gegen dauerhaftes Springen. Vermeide wenn möglich Teppichboden, da der Teppich durch die schnellen, wiederholten Schwingungen des Seils abgerieben wird. Außerdem kann er das Seil ausbremsen. Du kannst auch eine dünne Gymnastikmatte als Unterlage verwenden.

Solltest Du Dein Speed Rope draußen im Freien nutzen wollen, dann spring am besten auf der Terrasse oder auf einer gleichmäßigen Rasenfläche. Für das Training auf einer Straße oder einem geteerten Weg benötigst Du eine zusätzliche Schutzhülle, die Du um das Seil wickelst, damit die PVC-Ummantelung nicht aufgerieben wird.

3. Gute Sprungstabilität

Die richtige Seillänge

Dein Trainingsort mit dem ZenRope sollte diese drei Voraussetzungen erfüllen:

1. Die Rechenformel

Für Menschen, die kleiner als 1,67 m sind:

$85,5\text{cm} + \text{Körpergröße in cm} = \text{Ideale Länge des Seils (ohne Griffe)}$

Für Menschen, die größer oder genau 1,67m sind:

$91,5\text{cm} + \text{Körpergröße in cm} = \text{Ideale Länge des Seils (ohne Griffe)}$

Du kannst das Seil zunächst ein paar Zentimeter länger lassen, um die Griffe befestigen zu können. Wichtig ist, dass der Abstand von Kabelhalterung zu Kabelhalterung in gespanntem Zustand Deinem errechneten Wert entspricht.

2. Abmessen mit dem Speed Rope

Dazu ziehst Du Deine Turnschuhe an, hältst das ZenRope an den Griffen zusammen und stellst Dich mit einem Schritt in die Schlaufe, die das Seil am Boden bildet. Dann ziehst Du das Seil an den Griffen straff zur Brust und öffnest es in einem leichten V. Wenn Du die Griffe auf den Kopf stellst, sollten ihre unteren Kanten jeweils genau auf der Höhe Deiner Achselhöhlen enden. Ist das nicht der Fall, verschiebst Du die Griffe mit den Stellschrauben so weit, bis Du auf beiden Seiten die für Dich richtige Höhe erreicht hast. Das überstehende Kabel schneidest Du dann mit einem Kabelschneider ab, da es sonst beim Sport stören würde.

3. Abmessen mit einem Maßband

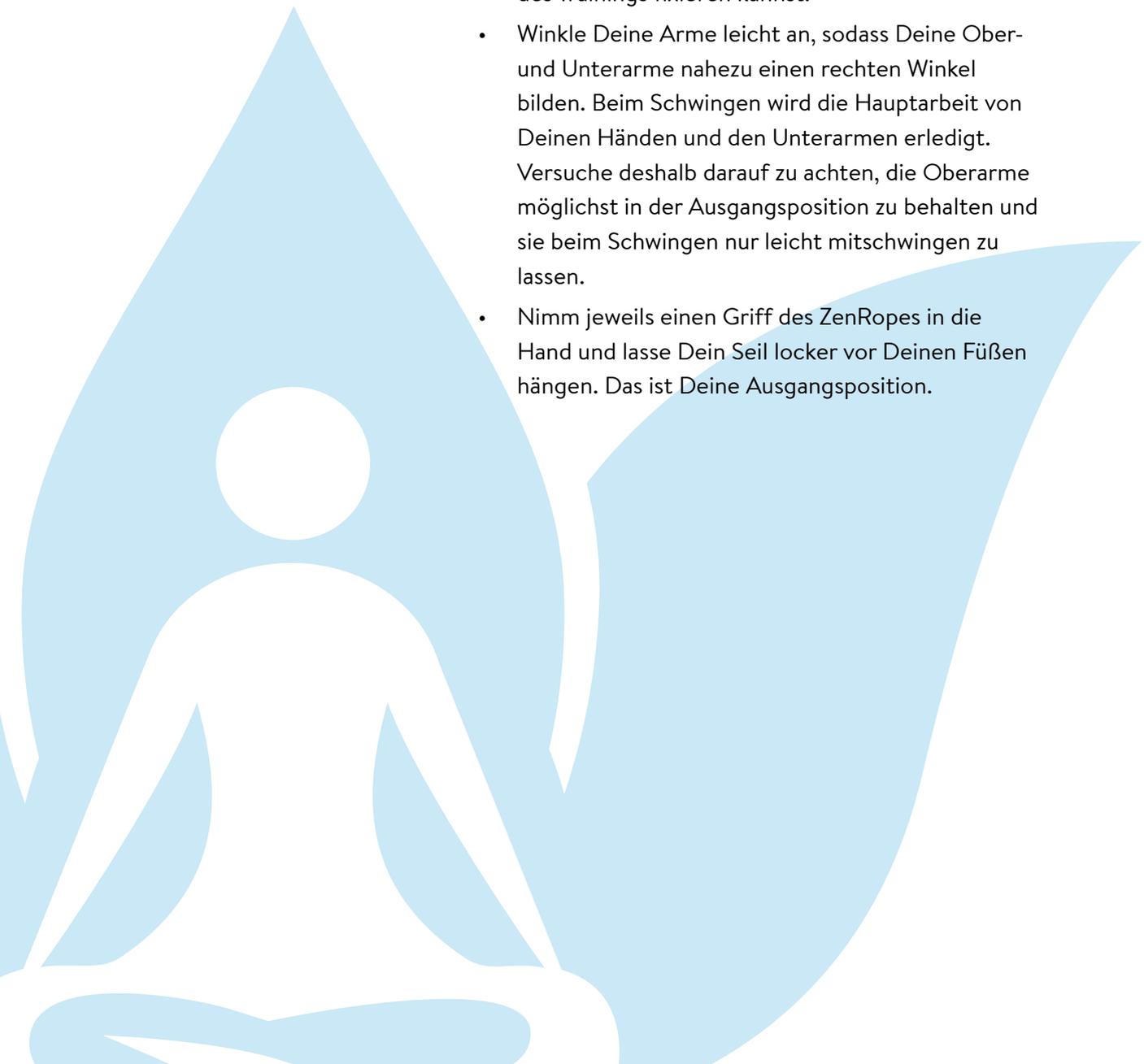
Behalte Deine Turnschuhe an und stelle Dich so auf das Maßband, dass es nicht wegrutschen kann, aber auch nicht zu viel Fläche abgezogen wird. Ziehe das Maßband straff zur Brust und halte es auf Höhe unterhalb Deines Brustbeins. Die Länge des Maßbandes entspricht der Länge der Seilhälften (ohne Griffe), die Du für Dein Training benötigst. Denke daran, dass Du von Deinem gemessenen Wert eventuell noch ein paar Zentimeter abziehen musst für das Stück Maßband, auf dem Du stehst. An Deinem ZenRope befestigst Du an einem Ende den Griff und misst dann anschließend zweimal den Wert aus, den Du mit dem Maßband ermittelt hast. Der erste Wert ist die Länge des Seils bis zur Mitte, der zweite Wert ist die Länge von der Mitte zum Punkt des zweiten Griffes. Befestige dort auch den anderen Griff und kürze das Seil wieder, um keine störenden Seilenden zu haben.

Hinweis: Das Seil nie bei der Einstellung der Seillänge direkt am Verschlussmechanismus kürzen. Solltest Du Dich um ein paar Zentimeter verrechnet haben, hast Du keinen Spielraum, um kleine Fehler wieder zu korrigieren.

Die Ausgangsposition

Die Ausgangsposition ist bei allen Übungen gleich:

- Stelle Dich in die Mitte Deiner Trainingsumgebung.
- Die Füße zusammen, die Beine sind gerade, die Knie nicht komplett durchgestreckt.
- Der Blick ist nach vorne gerichtet. Suche Dir hierfür am besten einen Punkt, den Du während des Trainings fixieren kannst.
- Winkle Deine Arme leicht an, sodass Deine Ober- und Unterarme nahezu einen rechten Winkel bilden. Beim Schwingen wird die Hauptarbeit von Deinen Händen und den Unterarmen erledigt. Versuche deshalb darauf zu achten, die Oberarme möglichst in der Ausgangsposition zu behalten und sie beim Schwingen nur leicht mitschwingen zu lassen.
- Nimm jeweils einen Griff des ZenRopes in die Hand und lasse Dein Seil locker vor Deinen Füßen hängen. Das ist Deine Ausgangsposition.



ZENROPE WORKOUT GUIDE

9

WARM UP

Jumping Jacks
Hampelmann

30-50
Sekunden



High Knees
schnelles Knieheben

30-50
Sekunden



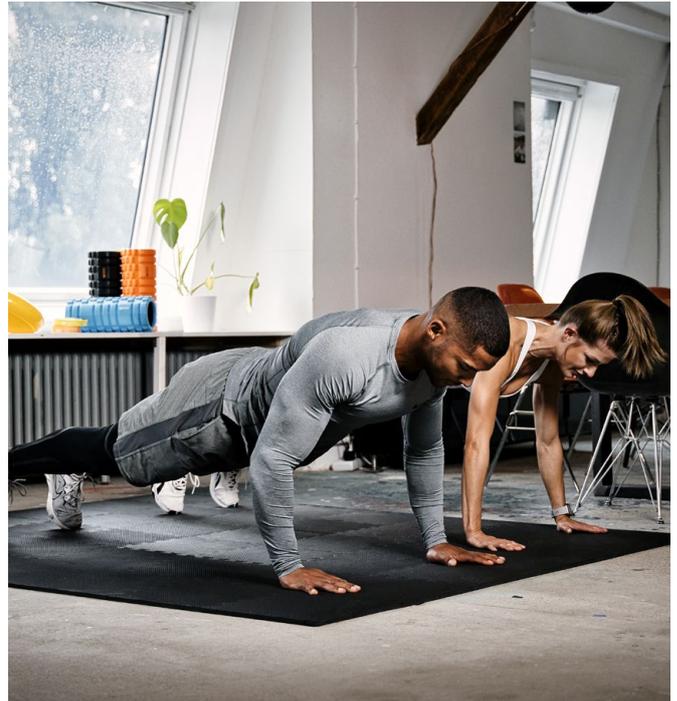
ZENROPE WORKOUT GUIDE

WARM UP

10

Walking forward
in Liegestützposition wandern

5-10
Wiederholungen



Squat & Reach
Kniebeuge mit Armstreckung

5
Wiederholungen pro Seite



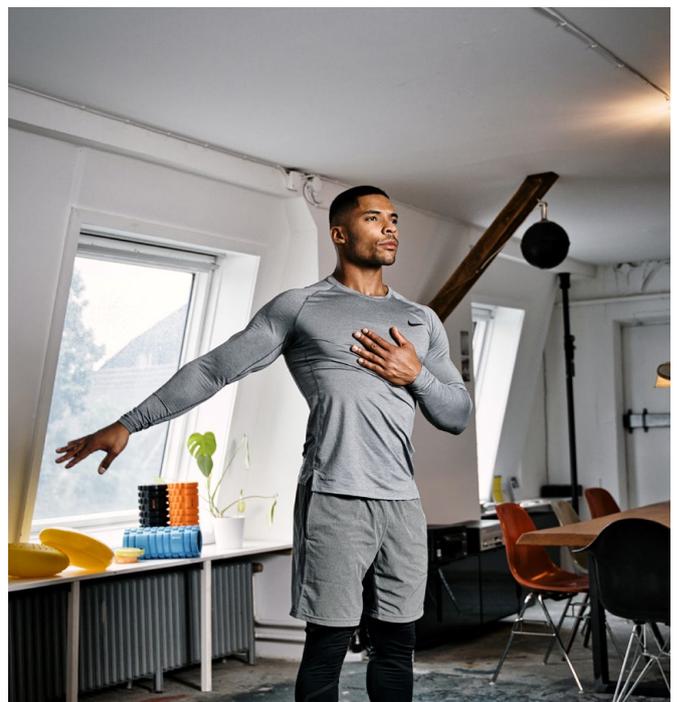
Shoulder Rotation

Schulterrotation



Arm Circles

Armkreisen



SPRUNGVARIANTEN

**Normaler Sprung**

Begib Dich in die Ausgangsposition und beginn zu schwingen. Springe mit beiden Beinen ab und lande auf beiden Beinen bzw. auf den Fußballen. Versuche, nur so kurz wie möglich in der Luft zu sein, um Energie zu sparen.



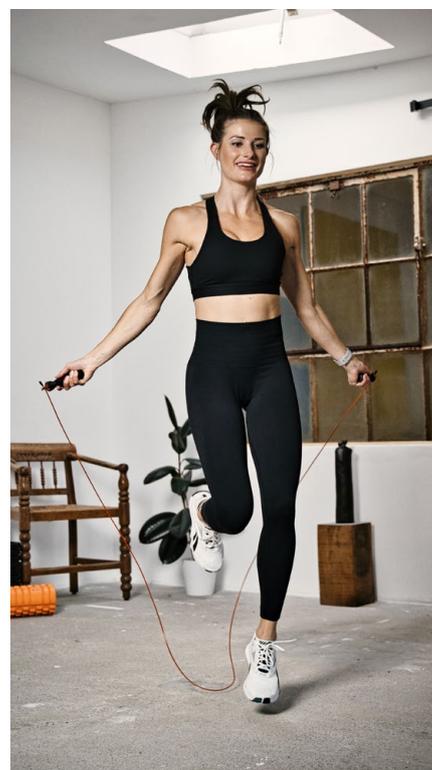
Einseitiger Tapsprung

Begib Dich in die Ausgangsposition und beginn zu schwingen. Springe mit beiden Beinen ab (Schwung 1), winkle das linke Bein an und lande auf dem rechten. Du hältst das linke Bein in der Luft und springst mit dem rechten wieder ab (Schwung 2). Danach landest Du auf beiden Beinen und springst wieder ab (Schwung 3), um die Übung zu wiederholen. Du kannst erst die eine Seite belasten oder Du wechselst das Bein nach jeder zweiten Landung.



Boxersprung

Begib Dich in die Ausgangsposition und beginne zu schwingen. Beim Absprung drückst Du Dich nicht gerade nach oben, sondern machst einen kleinen Sprung zur Seite. Setze die Füße bei der Landung nicht gleichzeitig auf, sondern zuerst das äußere Bein. Pass auf, dass Du auch beim seitlichen Absprung nur auf Deinen Ballen landest und Dein Gewicht nicht zu stark zur Seite verlagerst. Andernfalls könntest Du den Fuß falsch belasten oder umknicken.



Laufen auf der Stelle

Begib Dich in die Ausgangsposition und beginne zu schwingen. Statt über das Seil zu springen, „läufst“ Du bei dieser Übung darüber – so als würdest Du auf der Stelle laufen. Deine Schwünge machst Du immer zwischen den Schritten.

ZENROPE WORKOUT GUIDE

SPRUNGVARIANTEN



Kreuzsprung

Begib Dich in die Ausgangsposition und beginne zunächst, normal zu springen. Wenn Deine Beine in der Luft sind, überkreuze die Arme zügig vor Deinem Oberkörper und springe über das Seil. Beim nächsten Sprung bringst du die Arme wieder in die Ausgangsposition.



Laufen mit hohen Knien

Begib Dich in die Ausgangsposition und stelle die Füße möglichst zusammen. Nun läufst Du über das Seil. Dabei winkelst Du ein Bein an und ziehst es so weit Du kannst zum Bauch. Bei jedem Sprung wechselst Du das Bein und ziehst Deine Knie abwechselnd zum Körper. Achte darauf, dass Du auch bei dieser Übung immer auf den Fußballen landest.

ZENROPE WORKOUT GUIDE

SPRUNGVARIANTEN



Einbeinige Sprünge

Begib Dich in die Ausgangsposition und beginne zu schwingen. Beim ersten Sprung winkelst Du ein Bein an und hältst es konstant in der Luft, während Du die Landungen und Sprünge nur mit dem anderen Bein ausführst. Mache kleinere, leichtere Sprünge, das ist schonender für die Gelenke.

Du kannst die Übung erweitern und z.B. die Arme überkreuzen oder Du springst seitlich von links nach rechts.



Doppelsprung

Das Entscheidende für diese Übung ist, dass Du Deinen Körper pro Sprung so lange in der Luft hältst, dass Du mit dem ZenRope zwei Mal unter ihnen durchschwingen kannst.

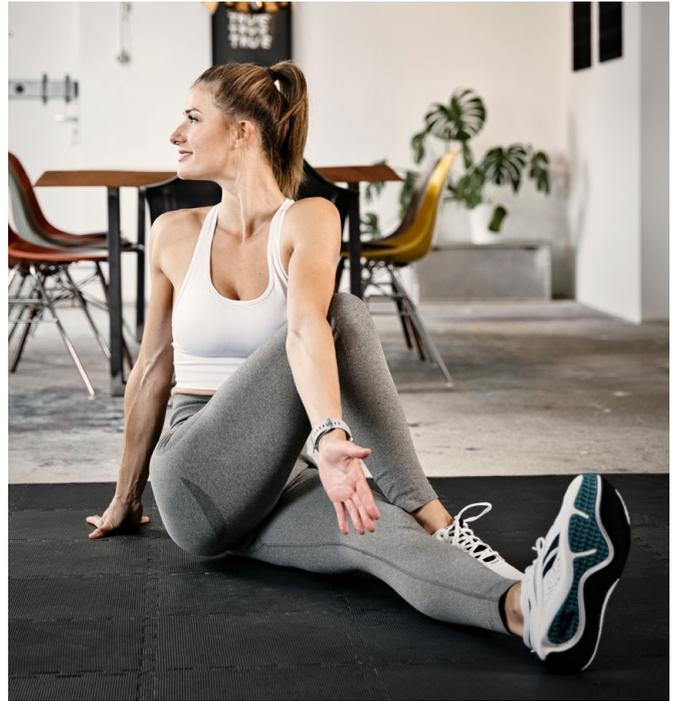
Begib Dich in die Ausgangsposition und beginne zu schwingen. Absolviere eventuell ein paar Einzelsprünge, um in den Rhythmus zu kommen. Dann machst Du einen Sprung, bei dem Du Dich stärker vom Boden abdrückst und die Beine in der Luft unter den Körper ziehst. Gleichzeitig erhöhst Du die Geschwindigkeit, mit der Du das Seil schwingst, damit es zwei Mal unter Deinen Füßen hindurch wandern kann.

Wenn es Dir am Anfang aber schwerfällt, mach zwischen den größeren Sprüngen immer wieder ein paar Einzelsprünge, um in Bewegung zu bleiben.

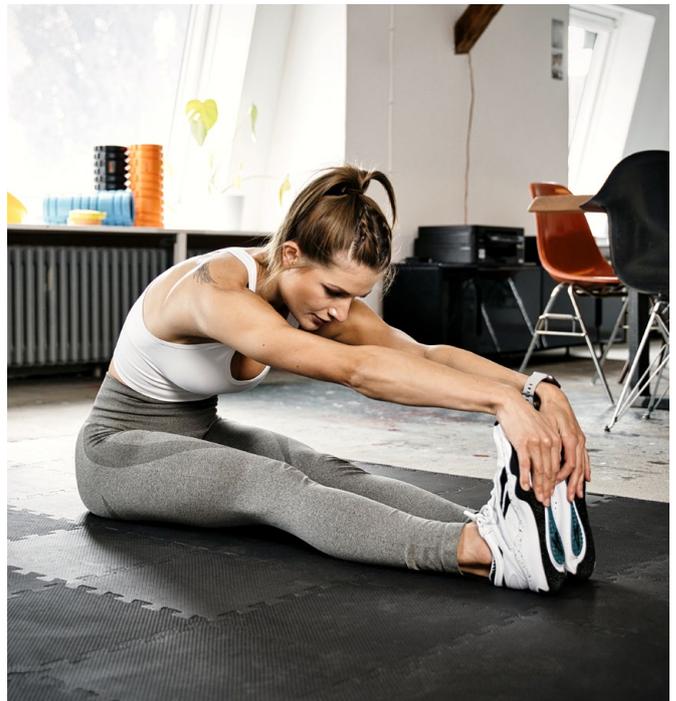
Dehnung für rechte/linke Körperseite



Dehnung für die Beine



Dehnung für die Beine



Dehnung für die Beine



Dehnung für Brust & Schulter



Dehnung für den Rücken



Dehnung für Bizeps & Trizeps





BAM Fitness GmbH
Gertigstr. 59
D-22303 Hamburg
support@bamfitness.de



ZENROPE

WORKOUT GUIDE