



WORK OUT GUIDE

TESTED BY
ATHLETES

**TESTED BY ATHLETES -
SPEED ROPE SPRINGTOUW**

Namens Tested by Athletes willen wij u bedanken voor uw aankoop van de Speed Rope Springtouw. Om u op weg te helpen bij uw eerste trainingen hebben wij een aantal oefeningen bijgevoegd om de mogelijkheden van het springtouw te laten zien. Wij wensen u veel sportief plezier van de Speed Rope Springtouw van Tested by Athletes.

HANDLEIDING SPRINGTOUW

CORRECTE HOUDING

- Je staat altijd helemaal rechtop, dus in rechte lijn
- Hou je schouders naar achteren en beneden
- Je springt vanaf je voorvoeten
- Je springt maar 2 tot 4 cm omhoog per sprong
- De achterkant van je voeten raken niet de grond
- Je knieën zijn bij elke sprong licht gebogen
- Je ellebogen wijzen een beetje naar binnen
- Je polsen wijzen naar buiten
- Breng je polsen en onderarmen niet te ver naar buiten



Het afstellen van het springtouw

Ga met één voet op het midden van het springtouw staan, trek het touw strak en houdt de handvatten omhoog. Zorg ervoor dat de handvatten niet boven de schouders uit komen. Komen ze wel boven de schouder uit, dan is jouw springtouw te groot!

Voor beginners: de handvatten moeten net tot aan schouderhoogte uitkomen.

Voor gevorderden: de handvatten mogen iets onder schouderhoogte uitkomen.



SOORTEN SPRONGEN

Basic Jump

Single unders, is wanneer het touw eenmaal onder jouw voeten doorgaat. Misschien heb jij deze al tijdens de gymlessen geleerd. Tijdens het springen is het van belang altijd op de voorvoeten te blijven bewegen en niet op de hiel te landen.

Big Singles

Hierbij bereid jij je voor op de double under jump. Jij gaat de basic jump springen, maar springt per keer een hogere sprong, om zo de basis te leggen voor de double under jump. Denk bij deze jump nogmaals aan het landen en springen op jouw voorvoeten en niet de helen.

One Double Under

Begin gewoon met basic jumps om de double under jump in te leiden. Houdt de focus op het krijgen van die eerste double under, en niets daarna. Als je eenmaal vertrouwd bent met het maken van die eerste double under kun je ze gaan verwerken in je reps. Bijvoorbeeld een double under na elke 5 of 10 basic jumps.

Cross jump

Begin nogmaals met basic jumps. Vervolgens zal er een big single jump komen, waarbij de armen een kruis zullen vormen en daardoor het springtouw ook. Na de eerstvolgende sprong, zullen de armen weer terugkruisen en zo het touw ook. Probeer deze sprong rustig te proberen, aangezien deze wat gevaarlijker kan zijn om onder controle te krijgen. Let op: gevorderde sprong

WORK OUT

Basic jump

We beginnen met een basic jump oefening, waarbij je 30 seconden de basic jump zal uitvoeren, met daartussen een rustperiode van 15 seconden. Denk bij het uitvoeren van de sprong, om de armen lang het lichaam te houden, ten hoogte van de heupen. Bij het ronddraaien van het touw draait het om de polsbeweging en niet om de arm-beweging.

30 seconden springen, 15 seconden rust, 3 herhalingen.

Basic jump side straddle

We vervolgen de basic jump met een sprong van kant naar kant. We beginnen weer met de basic jump, maar vervolgens springen we niet alleen omhoog, maar ook van links naar rechts om de intensiteit en de moeilijkheidsgraad te verhogen.

30 seconden springen, 15 seconden rust, 3 herhalingen.

Basic jump front straddle

Na de side straddle, vervolgen we de work out met de front straddle. In plaats van zijde naar zijde springen, gaan wij nu van voor naar achter springen. Denk nogmaals na over de houding van de armen langs het lichaam en de beweging van de polsen. Daarnaast houd jij er rekening mee dat er wordt gesprongen met de voorvoeten en vermijd je grond contact met de hielen.

30 seconden springen, 15 seconden rust, 3 herhalingen.

BONUS OEFENINGEN

One legged change jump

Start met een basic jump, elke sprong wordt er met een been gesprongen, de volgende sprong weer met het andere been. Doe dit voor 30 seconden, en neem 15 seconden rust, voordat je de volgende rep begint. Denk bij de oefening aan de sprong op de voorvoeten, vermijd contact met de hiel op de grond.

Basic cross jump

Start met een basic jump, elke 5 jumps vervolg je de jumps met een cross jump. Dit herhaal je door voor 30 seconden. Hierna rust je uit voor 15 seconden, om vervolgens de 3 herhalingen te voldoen. Denk bij deze oefening aan de kruising van de armen en handen. Pas dus op met het touw.

Herhaal deze oefeningen twee tot drie keer voor het beste resultaat.