

An die Sportkollegen: Seilspringen in einer Minute?

Beitrag von „FraV“ vom 16. April 2012 08:40

Zurück zur eigentlichen Frage - da ich seit mehreren Jahren hobbymäßig boxe und gut Seilspringe, möchte ich noch folgenden Hinweis ergänzen: Die Anzahl der Sprünge ist sehr stark von der Qualität der Seile abhängig.

Falls es sich um die leichten Hanfseile handelt, die ich aus meiner Schulzeit kenne, ist es auch für den fittesten schwer möglich, 100 Sprünge pro Minute zu machen. Handelt es sich aber um die seit einigen Jahren erhältlichen Fitness-Seile aus Kunststoff, sind auch 150 Durchschläge pro Minute relativ leicht.

Solltest du unbedingt vorher an dir selbst testen.