

SPEEDROPE

HANDLEIDING EN
WORKOUTS





VOLHOUDEN WAT NIET UIT TE HOUDEN IS, IS ÉCHT UITHOUDINGSVERMOGEN.

Bovenstaande uitspraak klinkt wellicht cliché, het is echter wel de waarheid. Wie goed wil kunnen springtouwen moet doorzetten. Wanneer je denkt dat je echt niet meer kan, probeer dan nog een paar sprongen extra te maken. Dit zal uiteindelijk zorgen dat je excelleert.

RISICO'S & VEILIGHEID



Een speedrope is een veelzijdig fitnessinstrument dat ideaal is voor het verbeteren van cardiovasculaire conditie, coördinatie en snelheid. Echter, zoals bij elk trainingshulpmiddel, is het belangrijk om bewust te zijn van de potentiële risico's en de nodige veiligheidsmaatregelen te treffen om letsel te voorkomen. Lees de volgende voorschriften daarom aandachtig door.

Risico's:

- Onjuiste techniek of intensief gebruik kan leiden tot verwondingen aan de enkels, knieën, polsen en schouders.
- Overbelasting kan spierpijn, verstuikingen of verrekkingen veroorzaken.
- Het niet vrijmaken van de oefenruimte kan leiden tot struikelen over obstakels.
- Het gebruik van de speedrope in een ruimte met breekbare objecten kan schade veroorzaken bij een verkeerde beweging.
- Beschadiging van de vloer kan optreden bij gebruik van de speedrope op een ongeschikte ondergrond.
- Tijdens het springen kan de speedrope onbedoeld tegen het lichaam of gezicht slaan, wat pijn of verwondingen kan veroorzaken.
- Het speedrope bevat kleine onderdelen waar kinderen in kunnen stikken

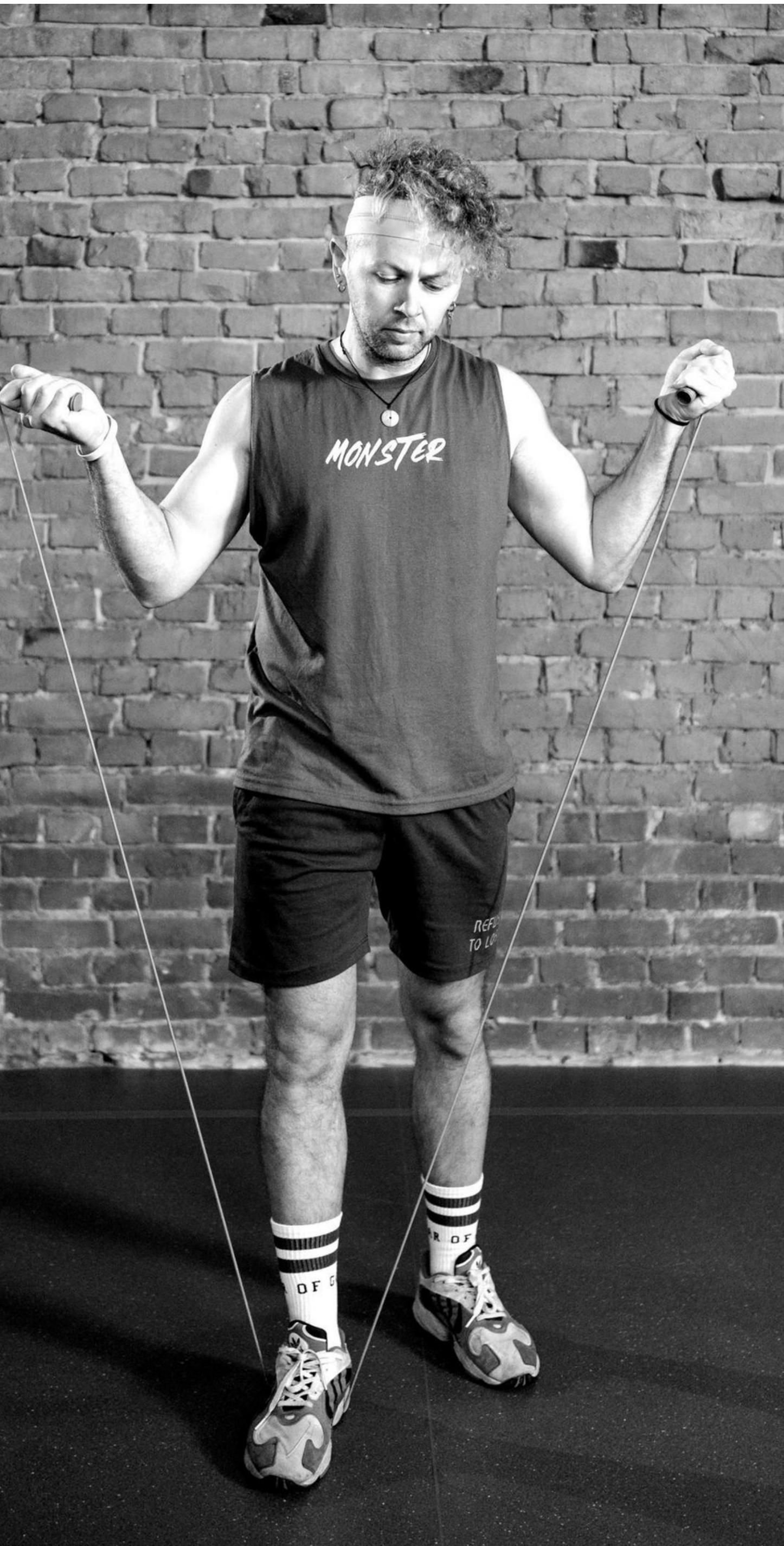
Veiligheidsvoorschriften:

- Zorg ervoor dat de oefenruimte vrij is van obstakels, zoals meubels, losliggende voorwerpen en andere personen.
- Gebruik de speedrope bij voorkeur op een vlakke, niet-gladde ondergrond om uitglijden te voorkomen.
- De speedrope moet worden aangepast aan je lengte. Zie hiervoor pagina X van deze handleiding.
- Controleer de lengte vóór elke training en pas deze indien nodig aan.
- Begin met een goede warming-up om spieren en gewrichten voor te bereiden op de oefening.
- Zorg dat je altijd springt met een juiste techniek. Zie voor meer informatie hierover pagina X.
- Draag comfortabele, goed passende sportschoenen en geschikte sportkleding.
- Zorg ervoor dat er voldoende ruimte om u heen is, vooral als u in een groep traint.
- Vermijd het gebruik van de speedrope in de buurt van kinderen of huisdieren.
- Controleer de speedrope regelmatig op slijtage en beschadigingen.
- Vervang de speedrope als er scheuren of andere tekenen van slijtage zijn.
- Stop onmiddellijk als u pijn of ongemak voelt.
- Bouw de intensiteit en duur van uw trainingen geleidelijk op om overbelasting te voorkomen.
- Houdt de speedrope te allen tijden uit de buurt van kinderen.

Door deze risico's te erkennen en de veiligheidsvoorschriften in acht te nemen, kunt u veilig en effectief gebruik maken van uw speedrope en genieten van de voordelen die trainen met een speedrope biedt.



LENGTE



De lengte van een springtouw is van vele factoren afhankelijk. Ieder lichaam is anders, maar ook je niveau en persoonlijke voorkeur bepalen hoe lang het touw moet worden afgesteld.

Doorgaans kan onderstaande maattabel worden aangehouden als richtlijn.

LET OP: Wees niet te voorbarig met het afknippen van de restlengte, naarmate je enige ervaring opgedaan hebt zal je waarschijnlijk de lengte nogmaals willen aanpassen.

LENGTE (CM)	KABEL LENGTE (CM)
140	250
150	255
160	260
165	265
170	270
175	275
180	280
185	285
190	290
195	295
200	300

SPRINGSTIJL & HANDPOSITIE



SPRINGSTIJL

Je springstijl bepaalt grotendeels hoe lang je touw moet zijn.

Als beginner gebruik je vaak een wat langer touw. Zo struikel je minder snel en zal het touw je lichaam minder snel raken. Een afstand van 40-75 cm tussen hoofd en touw is aan te bevelen.

Voor de speedropers onder ons is de touwlengte grotendeels afhankelijk van je niveau. Vaak geldt de regel; hoe meer ervaring je hebt, hoe korter je het touw wil instellen. Een afstand van 5-15 cm tussen hoofd en touw is aan te bevelen.

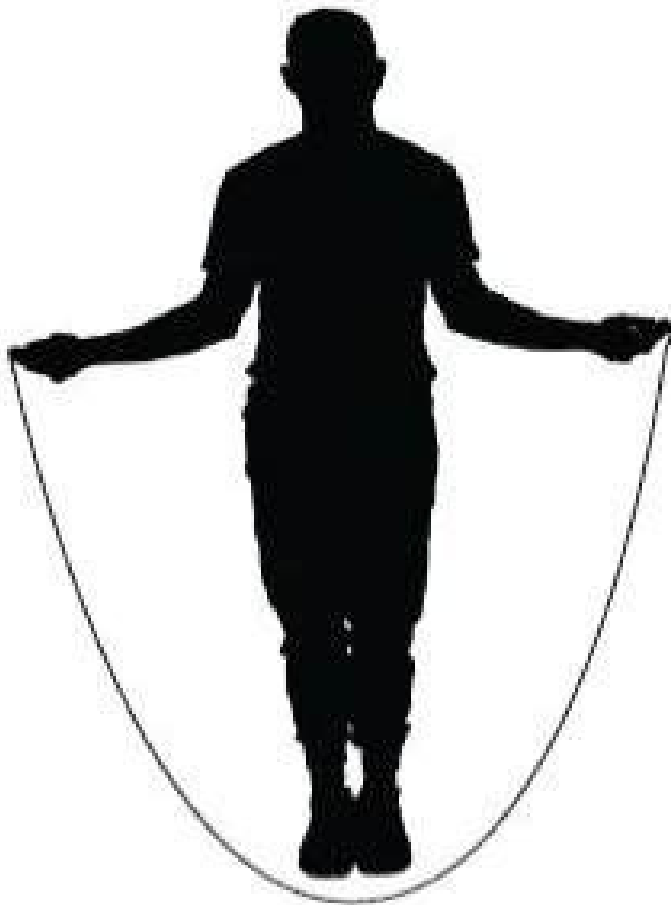
Freestyle jumpen draait om timing en controle. Je moet je handen op het juiste moment snel in de juiste positie kunnen brengen. Een afstand van 30-60 cm tussen hoofd en touw is aan te bevelen voor freestyle jumpers.

HANDPOSITIE

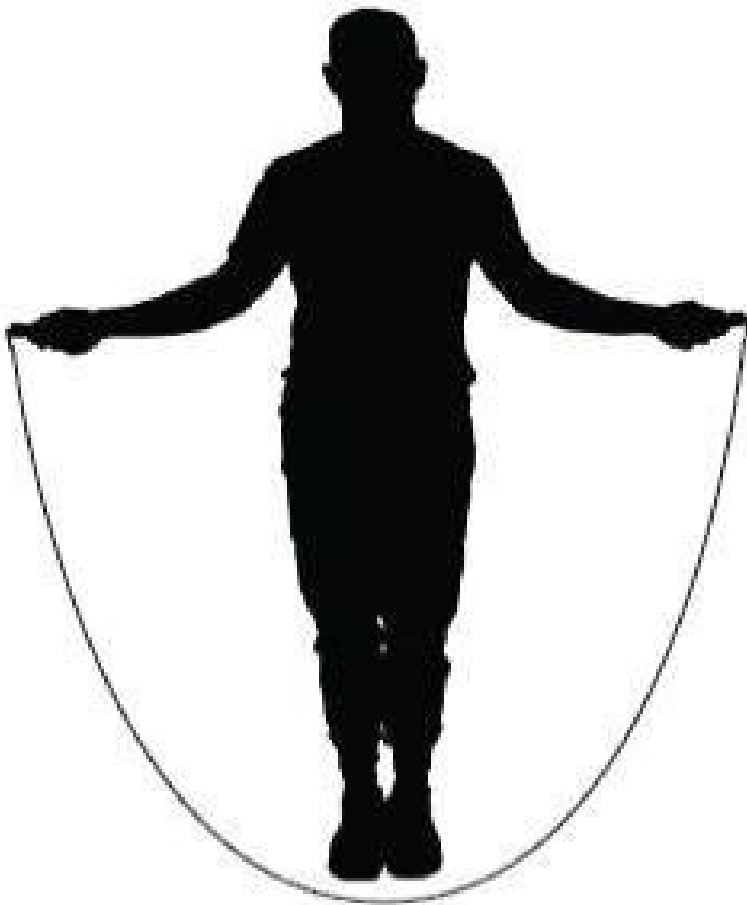
Ellebogen naar binnen, handen naar binnen: De maattabel is een goede leidraad.



Ellebogen naar binnen, handen naar buiten: Je gebruikt enkele centimeters meer touw dan in de maattabel wordt aangegeven.



Ellebogen naar buiten, handen naar buiten: Je gebruikt veel touw, probeer een lengte groter uit de maattabel.



HET SPRINGTOUW AFSTELLEN



1. Draai het schroefje los



2. Pas de lengte aan
en draai het schroefje vast



3. Knip eventueel de
overlengte af

LET OP: Wees niet te voorbarig met het afknippen van de restlengte, naarmate je enige ervaring opgedaan hebt zal je waarschijnlijk de lengte nogmaals willen aanpassen.



TIPS



Leren springtouwen is leuk. Het kan echter enige tijd duren voordat je de techniek écht onder de knie hebt.

Hieronder volgen een aantal tips om jou een jumpstart te geven ;)

1. Spring op de ballen van je voeten Als je touwtje springt, probeer dan zachtjes op en neer te springen op de ballen van je voeten. Je hielen mogen nooit de grond raken, één van de redenen waarom touwtjespringen een serieuze kuitentraining is!

2. Spring niet te hoog, ontspan Veel mensen proberen tijdens het touwtjespringen zo hoog mogelijk te komen. Dit houd je natuurlijk nooit lang vol. Probeer je lichaam zoveel mogelijk te gecontroleerde ontspannen en maak kleine sprongetjes.

3. Zwaai niet te veel met je armen/schouders Touwtjespringen doe je vanuit de polsen. Probeer je armen op heuphoogte langs je lichaam te houden. Je houdt hierbij je handen te allen tijde nog net in zicht. Maak kleine gecontroleerde omwentelingen vanuit de pols om het touw soepel en snel rond te laten draaien.

4. Gebruik de juiste touwlengte Het is belangrijk dat het springtouw de juiste lengte heeft om goed te kunnen springen. Je stelt deze af door op het touw te gaan staan en de handvatten omhoog te trekken. Als deze aan beide kanten je oksels bereiken heeft het touw de juiste lengte.

5. Kom in een ritme Als je goed wil leren springen is het belangrijk dat je in een bepaald ritme komt. Probeer langzaam maar zeker het aantal omwentelingen dat je per minuut wil halen op te bouwen. Begin bijvoorbeeld bij 75 herhalingen per minuut en bouw dit langzamerhand op naar 150.

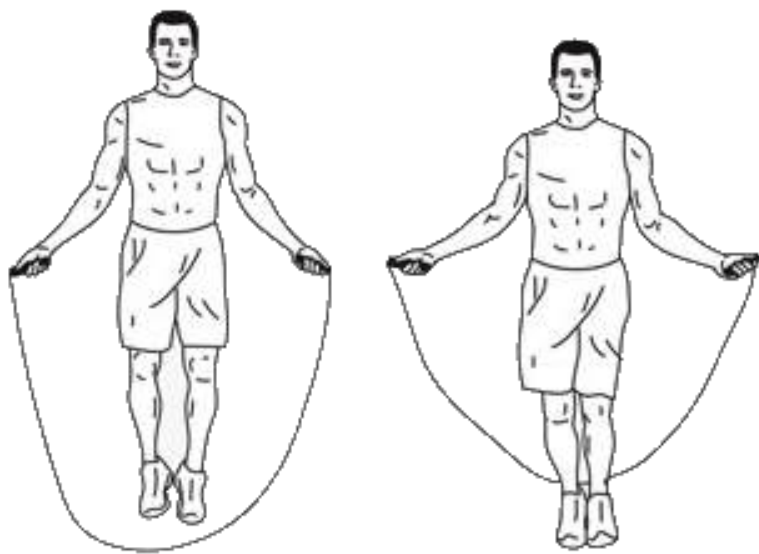
6. Oefen, oefen, oefen en geef niet op In het begin kan touwtjespringen lastig zijn. Je struikelt vaak en wordt snel moe. Zoals met veel dingen is het de aanhouder die wint. Als je blijft oefenen en niet opgeeft spring je binnen no time als een echte pro!

JUMPROPE WORKOUT #1

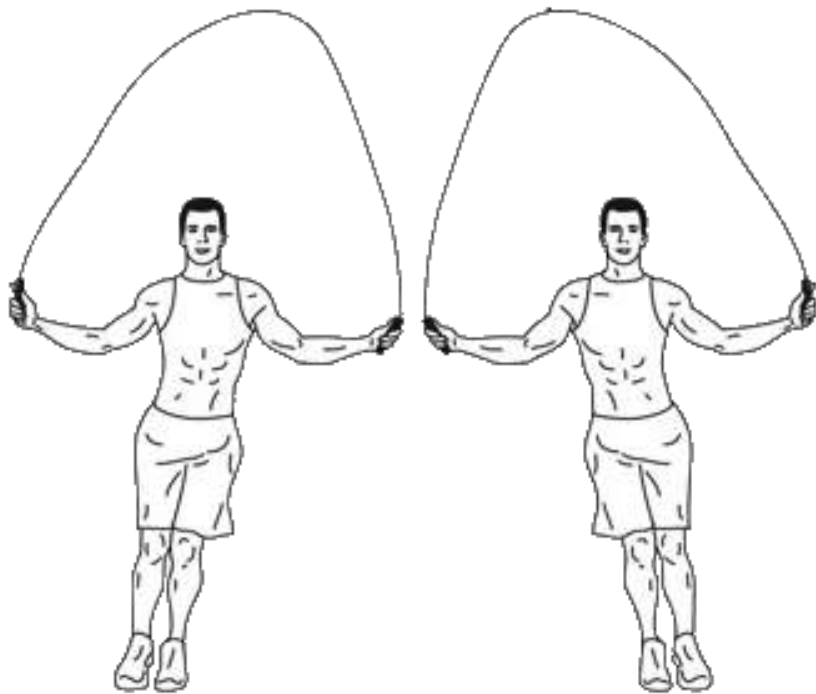


LEVEL I 3 SETS LEVEL II 4 SETS LEVEL III 5 SETS REST 2 MINUTES

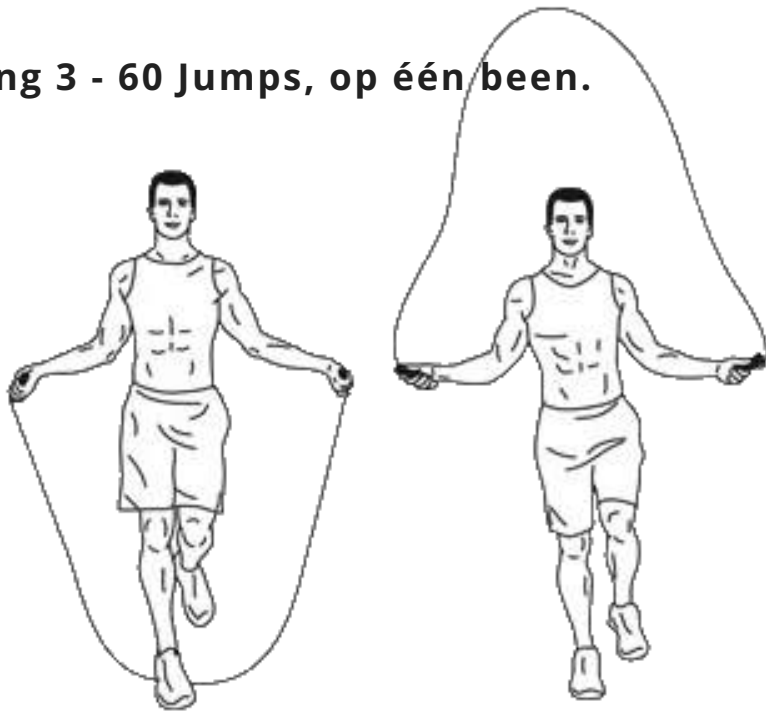
Oefening 1 - 60 Jumps, voeten naast elkaar.



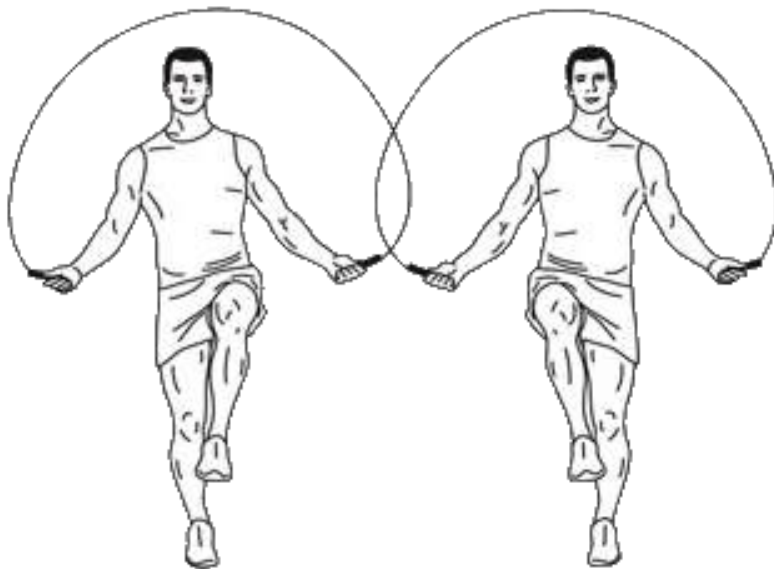
Oefening 2 - 10 Jumps, van kant naar kant.



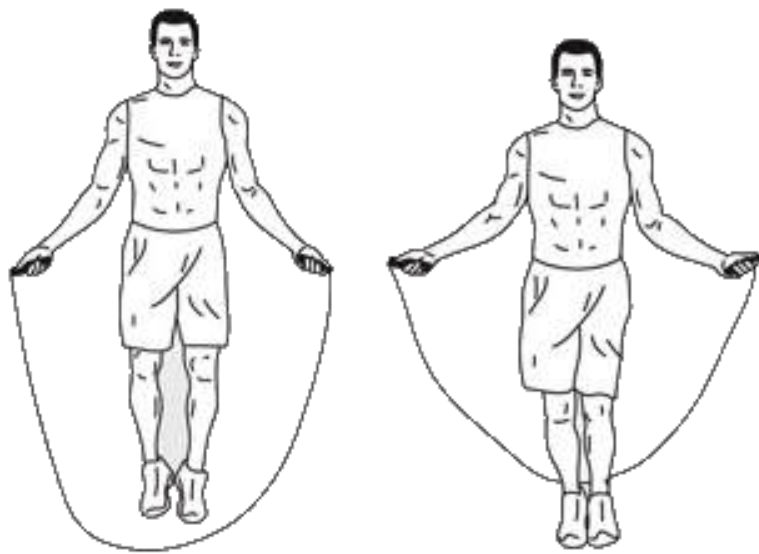
Oefening 3 - 60 Jumps, op één been.



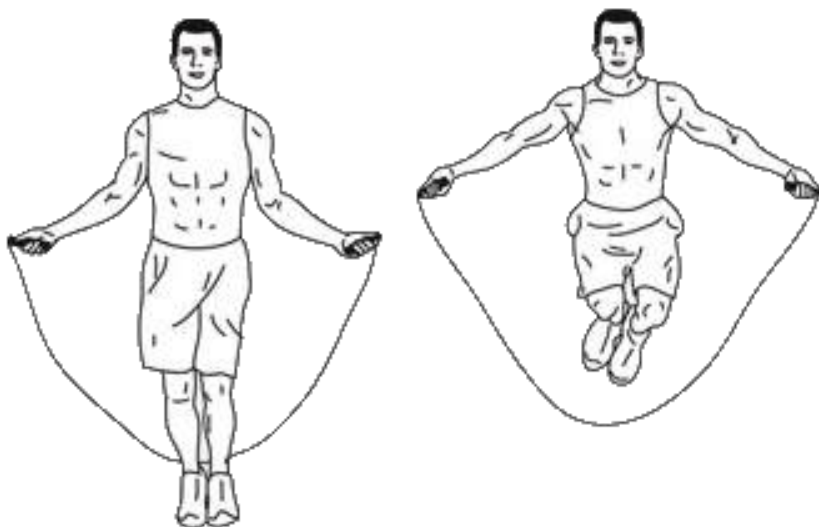
Oefening 4 - 10 Jumps, hoge knieën.



Oefening 5 - 60 Jumps, voeten naast elkaar.



Oefening 6 - 10 Tuck Jumps, knieën zo hoog mogelijk.



JUMPROPE WORKOUT #2

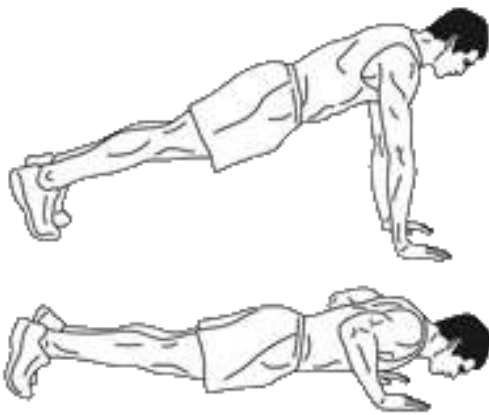


LEVEL I 3 SETS LEVEL II 4 SETS LEVEL III 5 SETS REST 2 MINUTES

Oefening 1 - 20 Air Squats



Oefening 2 - 10 push-ups



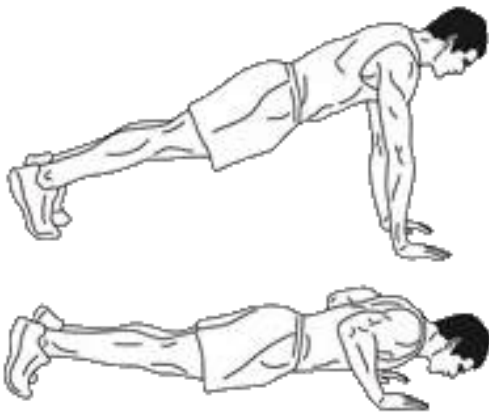
Oefening 3 - 30 seconden plank



Oefening 4 - 20 Air Squats



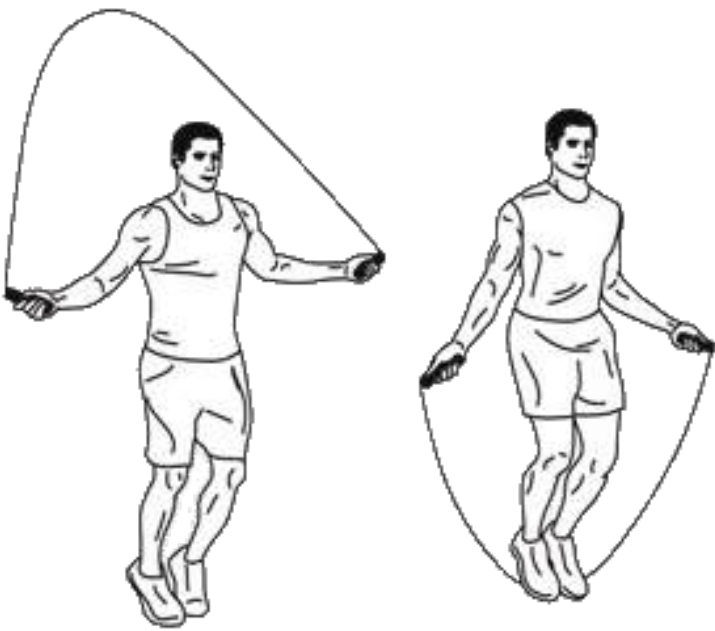
Oefening 5 - 10 push-ups



Oefening 6 - 30 seconden plank



Oefening 7 - 1 Minuut springen



Oefening 8 - 1 Minuut crunches



30 DAY JUMP ROPE CHALLENGE!



1	2	3	4	5
1 min jump 2 min rust 3 set totaal	4 minuten in totaal over de dag	2 min jump non-stop	1 min jump 2 min rust 3 set totaal	200 jumps één workout
6	7	8	9	10
1 min jump 2 min rust 3 set totaal	4 minuten in totaal over de dag	2 min jump non-stop	1 min jump 2 min rust 3 set totaal	400 jumps één workout
11	12	13	14	15
1 min jump 2 min rust 4 set totaal	6 minuten in totaal over de dag	3 min jump non-stop	1 min jump 2 min rust 4 set totaal	450 jumps één workout
16	17	18	19	20
1 min jump 2 min rust 4 set totaal	6 minuten in totaal over de dag	3 min jump non-stop	1 min jump 2 min rust 4 set totaal	600 jumps één workout
21	22	23	24	25
1 min jump 2 min rust 4 set totaal	8 minuten in totaal over de dag	4 min jump non-stop	1 min jump 2 min rust 4 set totaal	800 jumps één workout
26	27	28	29	30
1 min jump 2 min rust 5 set totaal	10 minuten in totaal over de dag	4 min jump non-stop	1 min jump 2 min rust 5 set totaal	1000 jumps één workout

MEET JE PROGRESSIE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30									