



Springseil Spaßeinheiten
Bauchfett abschütteln mit System

Herzlichen Glückwunsch!

Zu deiner Entscheidung, dein Bauchfett mit der Springseil-Methode einfach locker abzuschütteln! Seit inzwischen etwa 10 Jahren habe ich wieder und wieder gesehen, wie Menschen teilweise unglaubliche Ergebnisse mit ganz einfachen, alten Methoden erreicht haben. Eine davon ist das Anwerfen deines EPOC-Nachbrennungseffektes durch das richtige Seilspringen.

Jetzt fragst du vielleicht: "Kolja, klingt ja alles schön und gut aber geht das wirklich nur mit Seilspringen?"

Seilspringen kann tatsächlich einen ziemlich krassen Beitrag zu deiner Fettverbrennung leisten - wenn du es richtig machst. Klar, wer sich von Bier und Schokolade ernährt wird dadurch nicht sofort zum Topmodel.

Wenn du aber einfach mal ausprobierst was so mit deinem Körper passiert, wenn du wirklich deinen EPOC anwirfst und deinem Körper durch ein paar gesunde Lebensmittel die Chance gibst sich umzustellen, dann könntest auch du schon sehr bald überrascht feststellen, wie viel neue Energie in deinem sichtbar und spürbar gesünder und schlanker werdenden Körper auf einmal dein Leben verändert hat!

Du lernst:

- Sicher und effektiv springen
- Effektiv Fett abbauen
- Neue Sprünge
- Spaß haben beim Workout



Figurcoach Kolja Barghoorn

Inhalt:

Sicheres Seilspringen.....	4
Das Optimale Warm-Up.....	5
Das 12 Minuten Basis-Workout..... (Für ein gesundes Herz-Kreislauf-System)	6
Das Turbo-Fett-Weg-Workout (20 Min).....	7
Koordination- Mit Spaß neue Sprünge lernen.....	8
Der Double-Under Sprung.....	9
Seilspringen mit restlichem Training abstimmen.....	10
Das Tabata Workout.....	11
Worauf sollte ich nach dem Springen achten?.....	12
Deine persönliche Strandfigur.....	13-14

Kapitel 1:

Sicheres Seilspringen

Herzlichen Glückwunsch! Du hast dich für die schnelle Methode zum schlanken Körper entschieden! Wusstest du, dass 10 Min. Seilspringen viel effektiver als:

-30 Minuten joggen, oder
-5 KM Radfahren

ist? Damit du sicher und mit viel Spaß springen lernst, hier einige Tipps, damit du von Anfang an alles richtig machst!

1. Mach dich vor jedem Workout warm (s. Seite 5)
2. Trage IMMER festes Schuhwerk beim Springen!
3. Stelle sicher, dass du auf dem Vorderfuß landest und sich der Sprung „leicht“ anfühlt. So federt deine Wade die Belastung ab und dein Rücken wird entlastet.
4. Springe NICHT, wenn dir übel oder schwindelig ist oder du eine Erkältung hast.
5. Achte darauf, dass du genug Platz zum Springen hast!



Kapitel 2:

Das Optimale Warm-Up

Das Optimale Warm-Up für ein effektives Seilspring-Workout besteht aus:

- 2 Minuten lockeres Joggen auf der Stelle
- Dehnung der Waden und Oberschenkel

Dehne beide Oberschenkel und Waden für jeweils 15 Sekunden vor jedem Workout! Das hilft dir unnötige Muskelkater zu vermeiden.

Nach dem Dehnen fängst du mit 1-2 Minuten lockeren Basis-Sprüngen an! Das reicht bereits vollkommen für dein Warm-Up aus und du kannst dann sofort mit dem Fettabbau loslegen! Auf der nächsten Seite geht es damit los!



[Klick auf das Bild fürs Workout-Video](#)

Kapitel 3:

Das 12-Min. Basis-Workout!



Der Basis-Sprung ist für dich zunächst der wichtigste Sprung! Kannst du dich noch daran erinnern wie es war Fahrrad fahren zu lernen? Nun, bevor man freihändig fahren konnte, musste man erstmal überhaupt im Sattel bleiben. Beim Seilspringen ist es ähnlich. Der Basis-Sprung ist das Fundament, auf dem Alles Weitere aufgebaut wird. Wichtig beim Basis-Sprung:

- Immer mit beiden Füßen den Boden gleichzeitig berühren
- Der Sprung ist nicht hoch, nur etwa 10 cm, so dass das Seil gerade so zwischen Boden und Füßen durchpasst.
- Fokussiere deinen Blick auf einen Punkt am Horizont. Schauge nicht zu viel nach unten. Spring einfach weiter und weiter du wirst von Mal zu Mal besser und effektiver
- Versuch dich zunächst auf Intervalle von 30 Sekunden kontinuierlichem Springen zu konzentrieren. Dann machst du 30-60 Sekunden Pause, so wie du dich fit fühlst. Dann wieder 30 Sek. Springen. Bis du bei 12 Minuten bist. Das war es schon. Fang damit 2 Mal pro Woche an!



Kapitel 4:

Das Turbo-Fett weg Workout!



[Klick auf das Bild fürs Workout-Video](#)

Für den maximalen Fett-abbau Effekt nutzen wir EPOC. Das steht für die Menge an Sauerstoff und Kalorien, die dein Körper NACH einem Training verbrennt! Und Das ist viel wichtiger, als der Kalorienverbrauch im Training selbst! Je mehr du Kraft mit Seilspringen kombinierst, desto stärker ist der Effekt in deinem Körper danach. Mach dazu folgendes.

- Für 5 Minuten: 1 Minute Springen, 1 Minute Liegestütz
- Für 5 Minuten: 1 Minute Springen, 1 Minute Kniebeuge
- Für 5 Minuten: 1 Minute Springen, 1 Minute Liegestütz
- Für 5 Minuten: 1 Minute Springen, 1 Minute Kniebeuge

Kapitel 5:

Koordination

Neue Sprünge
lernen für
mehr Spaß!



[Klick auf das Bild fürs Workout-Video](#)

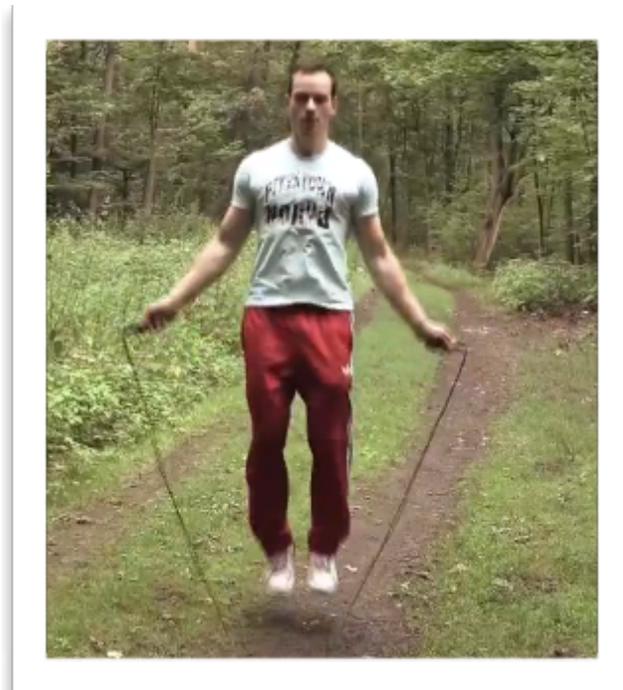
Neue Sprünge zu lernen macht nicht nur Spaß, es wird auch deine Koordinationsfähigkeit verbessern! Das bedeutet ganz einfach gesagt, du wirst dich im Alltag bei vielen Bewegungen sicherer fühlen und Treppen steigen, zum Bus rennen etc. wird dir nicht mehr so schwer fallen wie früher! Geh bitte erst zum nächsten Sprung über, wenn du den Basis-Sprung gut kannst. Die Palette an neuen Sprüngen ist nahezu endlos!

Kapitel 5:

Der Double-Under!

Der Double-Under ist genau das, was der Name bereits sagt. Das Seil muss 2x unter deinen Füßen schwingen, während du in der Luft bist! Dieser Sprung ist nicht einfach zu lernen, aber mit ein bisschen Übung bekommst auch du deinen ersten Double-Under hin! Achte dabei darauf, dass du etwas höher springst, also beim Basis-Sprung.

Außerdem kommt die Schnelligkeit hier vor allem aus den Handgelenken. Du kannst hier die Handgelenke doppelt so schnell drehen wie beim normalen Sprung!



Klick auf das Bild für ein Double-Under Video von meinem Kumpel Chris!

Kapitel 6:

Seilspringen und restliches Training!

Viele Teilnehmer haben bereits beachtliche Erfolge mit dem Seilspringen erzielt! Aber oft taucht die Frage auf: " Kolja, was ist denn mit meinem normalen Training? Wann soll ich dazu Springseil Springen? Wie oft pro Woche? und Wie lange?

- ✓ Erstens: Beim Seilspringen geht es um **maximalen Fettabbau in nur 10 bis 20 Minuten pro Spasseinheit**. Springseil-Fettabbau ist nicht geeignet, um starke Muskeln aufzubauen oder um eine gesunde Stuetzmuskulatur zu entwickeln. Je nachdem, was du erreichen willst, kann es also sinnvoll sein, da noch gezielt etwas zu tun. Für Fettabbau aber ist Seilspringen absolut ideal weil es den EPOC-Nachbrenneffekt auslöst.
- ✓ Mach das Seilspringen entweder direkt nach deinem normalen Workout oder am Pausen-Tag dazwischen. Beachte: Nicht springen, wenn du dich müde vom Training fühlst!
- ✓ Aus meiner Erfahrung reicht ein 3-maliges Training von 20 Minuten für ein maximalen Effekt vollkommen aus, also eine Dauer von insgesamt nur 1 Stunde pro Woche.

Kapitel 7:

Das Tabata Workout!

Wenn ein Japanischer Wissenschaftler das ultimative Workout zwischen Kraft und Ausdauer erforscht.....

Was ist das Ergebnis?

Ein 4- minütiges Training, welches eine komplette Trainingseinheit **ERSETZT!**

Es ist total simpel! Simpel, aber nicht einfach ;)

So geht's:

20 Sekunden so schnell springenl, wie du kannst!

Exakt 10 Sekunden Pause!

Das Ganze 7 Mal Wiederholen!

Also:

20 Sekunden springen,

10 Sekunden Pause...

20 Sekunden springen,

10 Sekunden Pause... usw.

Probier es mal und freu dich darüber, wie schnell sich deine allgemeine Fitness verbessern wird!

Kapitel 8:

Nach dem Seilspringen!

Wenn du dein Workout beendet hast, atme erst mal etwas durch und geh ein bisschen. Das hilft, um deinen Kreis-Lauf wieder zu beruhigen. Danach kannst du dich für 5 Minuten an Waden- und restlichen Beinmuskeln dehnen.

Wenn du am selben Tag noch Krafttraining gemacht hast ist es jetzt Zeit für den Protein-Shake oder eine protein-reiche Mahlzeit! Dafür eignet sich z.B. auch der SUPER-SHAKE! Das Rezept dafür habe ich selbst kreiert. Es schmeckt sehr lecker! Klick einfach auf das Bild und du kommst direkt zum Video!



Ich wünsche dir viel Spaß & Erfolg beim Seilspringen!

Dein Kolja Barghoorn

Kapitel 9:

Deine persönliche Strandfigur!

Ich weiß wie schwer es ist, die wichtigen Bereiche in deinem Leben in die Hand zu nehmen. Ich habe ehrlich großen Respekt davor, dass du jetzt etwas für deinen Körper tust. Weißt du, viele Menschen kommen erst dann zu mir, wenn es wirklich aller höchste Zeit ist und sie sich nur schwer bewegen können.

Dass du bis hier gelesen und hoffentlich auch schon angewendet hast, ist ein großer Schritt. Studien zeigen immer wieder, dass nur 10% der Leute, die ein Buch kaufen, es auch bis zum Ende lesen! Du bis hier gekommen und das zeigt schon, dass du einer der Wenigen bist, die etwas tun - und nicht einer der Vielen, die nur quatschen. Es ist ein wichtiger Schritt und es ist natürlich gleichzeitig ein Schritt, von dem aus du genau so weiter machen wirst um außerordentliche Erfolge mit deinem Körper zu erreichen.

In der Regel ist es so, dass eine neue Gewohnheit wie das richtige Seilspringen am Anfang Spaß macht und sehr leicht fällt. Dann kommt irgendwann so nach 3-6 Wochen ein Punkt, an dem man es mal vergisst oder nicht so richtig Lust hat. Das ist die Phase, in der es ganz besonders wichtig ist, dran zu bleiben. Wenn du das nämlich 8 Wochen geschafft hast, wirst du nicht nur ein völlig neues Lebensgefühl erreicht haben sondern dann wird es für dich auch ganz natürlich sein, weiter zu machen. Dein Körper wird von alleine Seilspringen wollen!

Kapitel 9:

Deine persönliche Strandfigur!

Mit diesen leichten Methoden kannst du schon viel erreichen. Besonders wenn du den Prozess mit Ernährung und den richtigen psychologischen Konzepten unterstützt - wie zum Beispiel zu wissen, dass die Wochen 3-6 die entscheidenden für bleibende Veränderung sind und dich entsprechend darauf einzustellen.

In diesem kleinen Helfer kann ich natürlich nur einen kleinen Vorgeschmack geben auf das, was mit richtigem Coaching möglich ist. Um deine Erfolge wirklich sicherzustellen empfehle ich dir dringend, dir einen Coach zu holen. Das ist keine Werbung für mich als Coach - Ich selbst biete kein persönliches Coaching mehr an, weil ich einfach permanent ausgebucht bin.

Wenn du aber Interesse an meinem Figurcoachingsystem hast und noch nicht dabei bist, dann melde dich einfach unter <http://zurstrandfigur.com> zu meinem kostenlosen Minikurs an. Dort bekommst du einige meiner besten VIP-Coaching-Methoden vollkommen Kostenlos in Form von Videos und Downloads zugeschickt. Du musst außer deiner Email (irgendwie muss ich dir die Sachen ja zuschicken) dort absolut nichts angeben.

Falls du aber sagst "Das reicht mir alles nicht, ich will richtig durchstarten und ein intensives, bewährtes und garantiertes Abnehmsystem", dann kannst du gern auch den ZurStrandfigur Coachingclub testen. Testen sage ich, weil du volle 60 Tage lang 100% Geld-Zurück-Zufriedenheits-Garantie hast so dass du Null Risiko eingehen musst um abzunehmen. Meine Wunsch für dich ist, dass du deine Ziele mit deinem Körper erreichst. Egal wie ob mit oder ohne meinen ZurStrandfigur CoachingClub, ich wünsche dir von Herzen viel Erfolg.
Bis bald,

Dein Kolja Barghoorn