

BREAKING
LIMITS

ALLES WAT JE MOET WETEN OVER EEN SPRINGTOUW

UITGEBREIDE
HANDLEIDING
+ WORKOUTS



DE JUISTE MAAT VOOR JE SPRINGTOUW

Al een tijd lang produceren wij springtouwen en hebben we gemerkt dat de standaardmethode 'handvatten tot aan schouders' wel een beetje verleden tijd is. Hoewel het nuttig is als beginpunt, is het niet specifiek genoeg voor de unieke doelen van ieder individu. Vooral voor mensen die willen verbeteren in het touwtjespringen. Om te beginnen is het handig om een relatief lang springtouw (300cm) te gebruiken om vervolgens de maat van daaruit aan te passen naar jou ideale lengte. Over het algemeen kun je de lengtes die in de maattabel linksonder staan aangegeven volgen.

LENGTE (CM)	KABEL LENGTE (M)
140	2.3
150	2.5
160	2.6
165	2.65
170	2.7
175	2.75
180	2.8
185	2.85
190	2.9
195	2.95
200	3.00

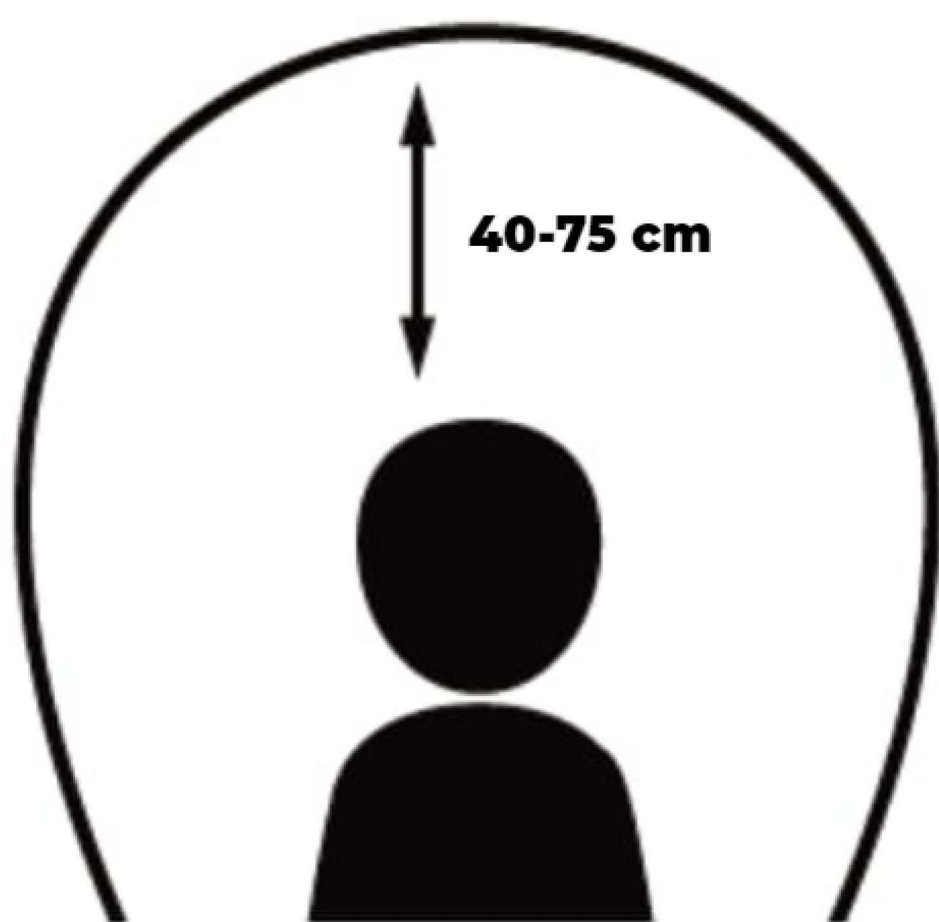
01 Accuratie kan afwijken

Vanwege de variatie in de lengte van de benen, armen en romp van mensen werkt een generieke maatmethode (zoals de tabel hiernaast) niet altijd perfect.

Knip daardoor niet direct de touwtjes die overblijven af, maar controleer grondig of dit de juiste lengte van het springtouw voor je is.

Het belangrijkste is dat de handen net boven de bekken staan en niet te wijd worden uitgestrekt tijdens het springen.

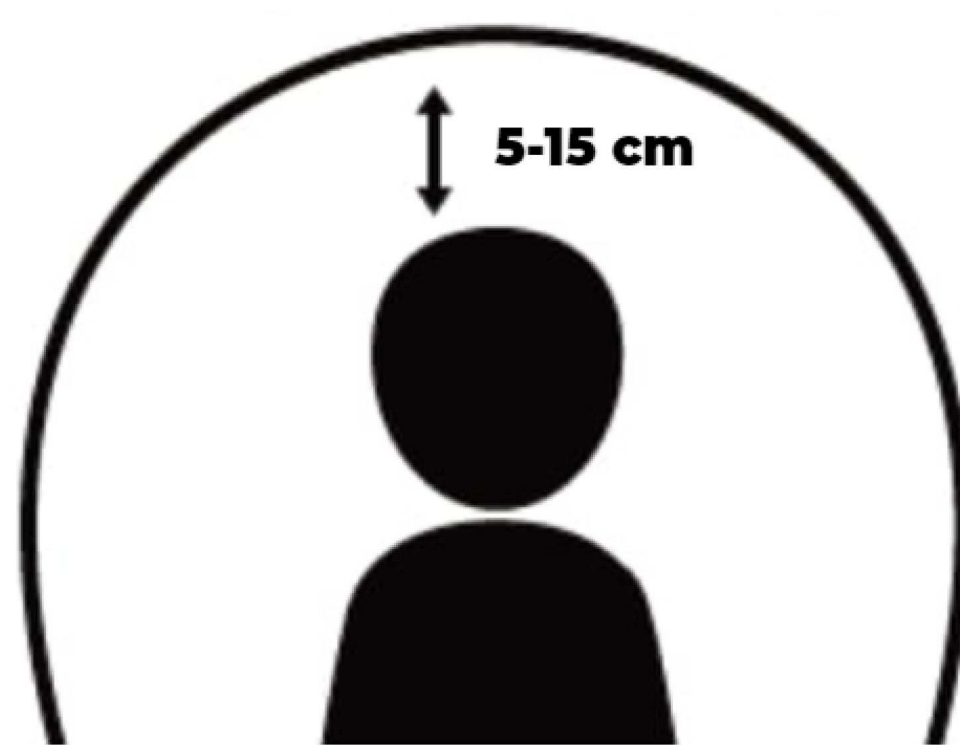
De juiste maat voor je springtouw



Beginners

Voor een beginner speelt snelheid geen belangrijke rol en is het dan ook ideaal om een langer koord te gebruiken. Een langer springtouw zorgt ervoor dat het draaien van het koord langzamer gaat. Op deze manier kan je je timing tijdens het springen verbeteren.

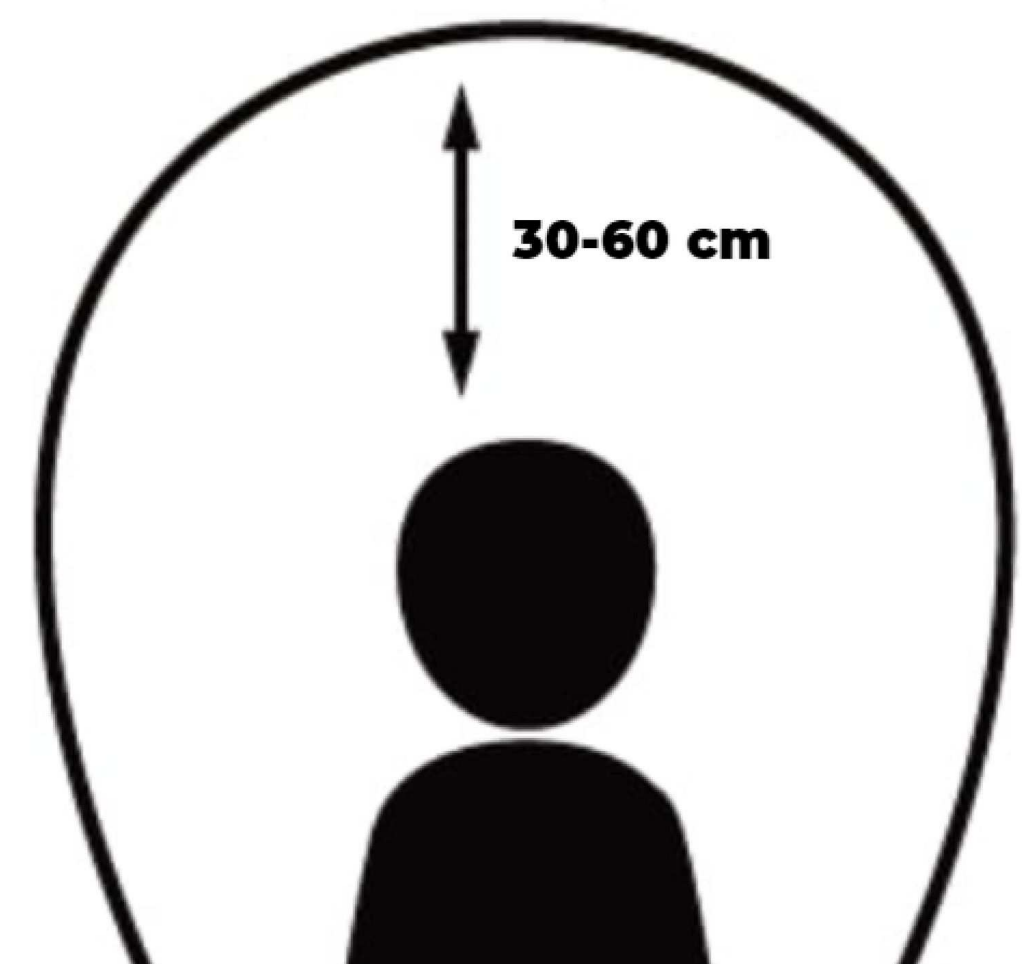
De perfecte maat: Ga met beide voeten op het springtouw in het midden van het koord staan. De onderkant van de handvatten moet tot aan de oksel komen.



Speed Jumping

Hier draait het allemaal om snelheid en controle. 4-5 sprongen per seconde vereist veel kracht, uithoudingsvermogen en controle over het springtouw. De snelste 'Speed Jumpers' ter wereld hebben het koord niet ver boven het hoofd tijdens het springen. Ze hurken meestal om de omtrek van het springtouw nog kleiner te maken.

De perfecte maat: 5 tot 15 cm boven je hoofd.

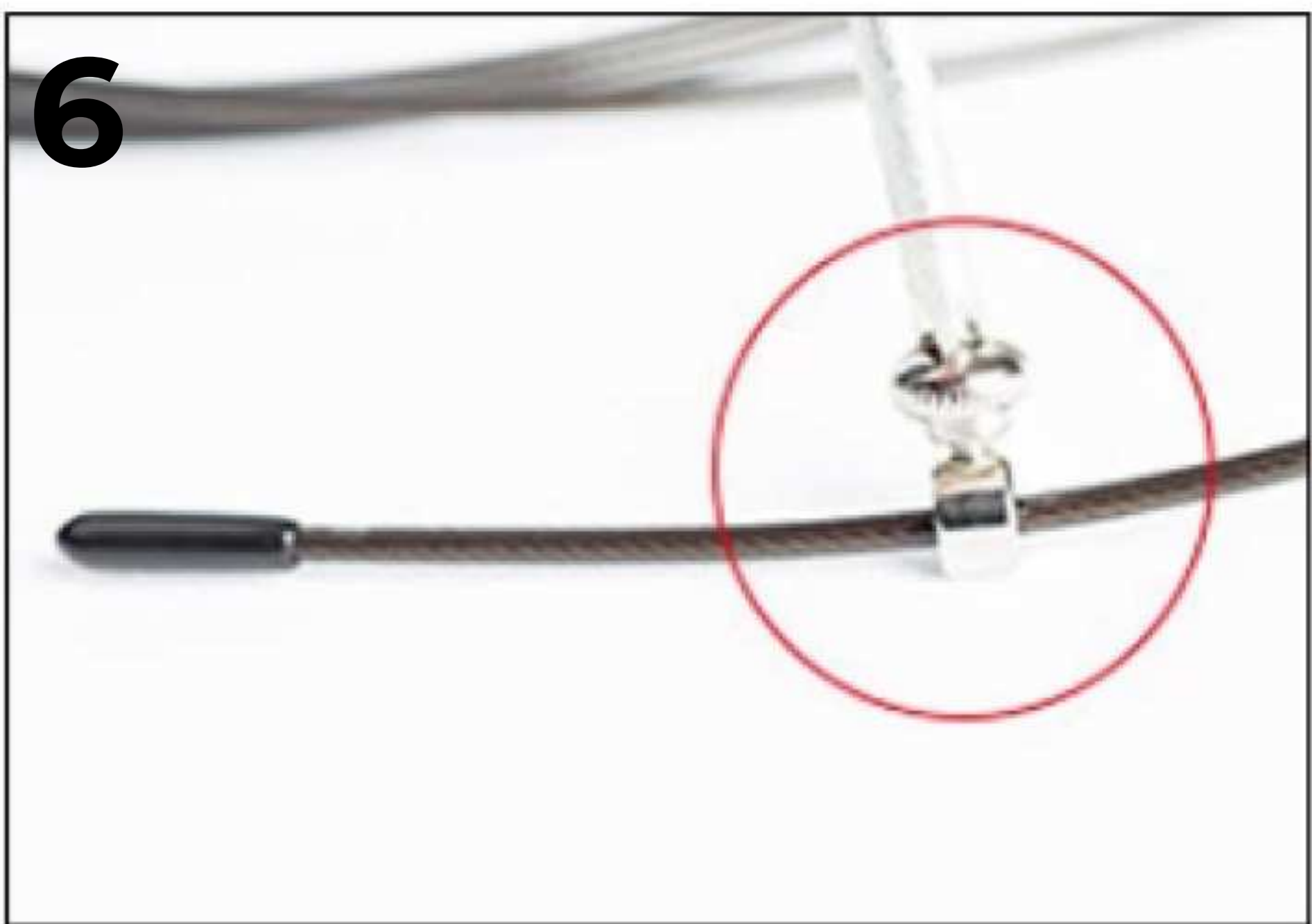
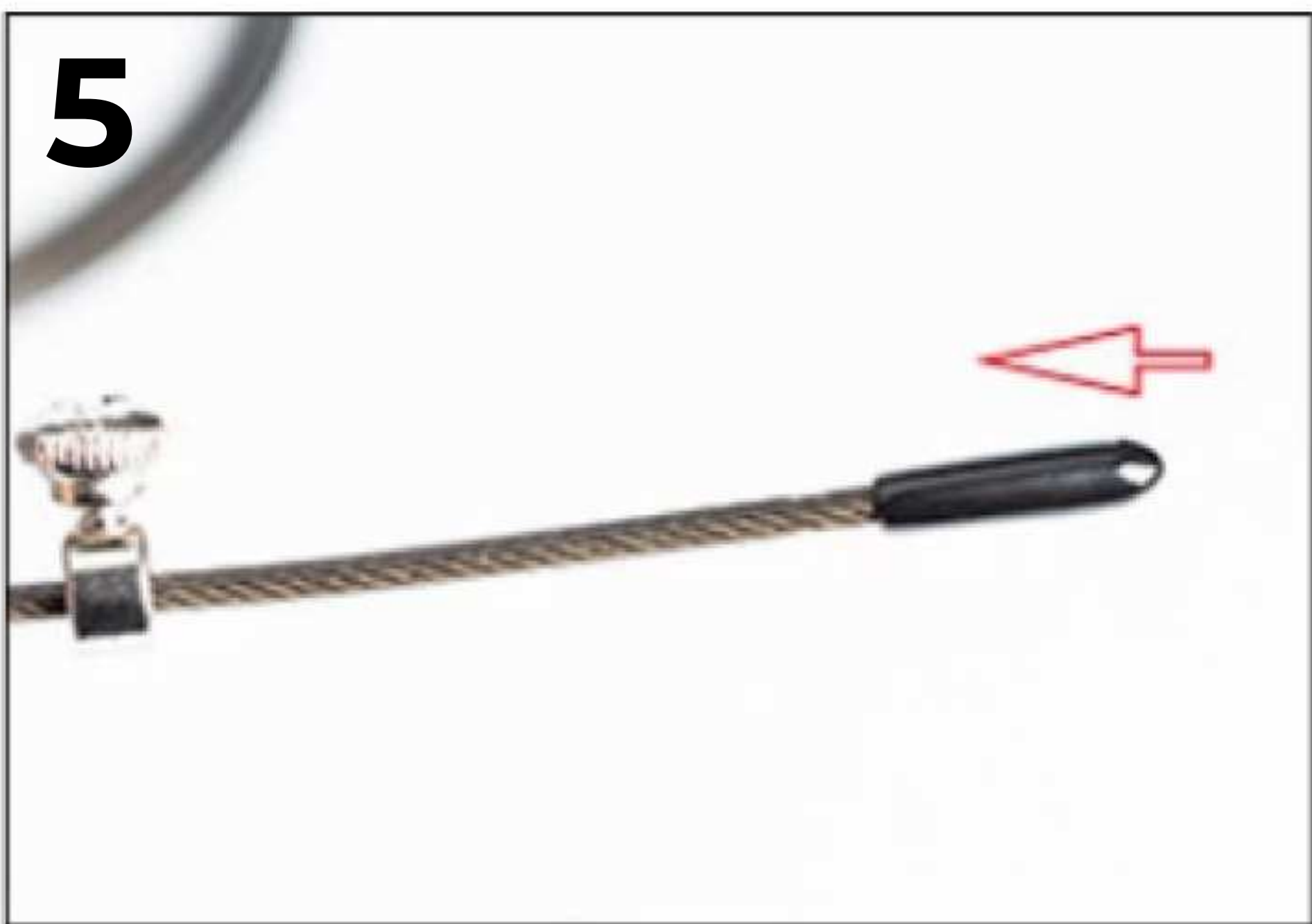


Freestyle

Bij Freestyle Jumping draait het om timing. Hierbij moeten de handvatten van het springtouw op het juiste moment in de juiste positie geplaatst worden. Om dit goed te laten gebeuren is het van belang om een springtouw te gebruiken die zorgt voor volledige controle. Typisch voor een 'Freestyle Jumper' is dan ook dat het springtouw 30 tot 60 cm boven het hoofd zit.

De perfecte maat: Meerdere maten zijn hier mogelijk, pas aan naar eigen ingeving.

Hoe verstel ik mijn springtouw?



1

Draai de schoef los, zodat de schroef inclusief ring te verplaatsen is over de kabel.

2

Plaats de ring naar de gewenste lengte. Draai de schroef weer strak aan, zodat de ring niet meer kan verschuiven.

3

Haal het zwarte topje van de kabel af. Gebruik een tang om het overige gedeelte van de kabel af te knippen.

4

Indien je de kabel (nog) niet wilt afknippen kan je een knoop in het overige gedeelte maken. De kabel zit dan niet in de weg.

5

Als je de kabel hebt afgeknipt kan je het zwarte topje weer over het gedeelte van de kabel plaatsen.

6

Let op! Draai de schroef goed vast, zodat er geen ruimte meer voor de ring is om tijdens het draaien te verschuiven.

Touwtje springen: 6 tips om het te leren

1. Beginnen met springen

Gebruik een springtouw met de juiste lengte. Het springtouw heeft een lengte nodig waarbij iedere draai de grond geraakt wordt. De juiste maat voor je springtouw vind je op pagina 2 & 3.

Gebruik alleen een springtouw van hoge kwaliteit, dit maakt echt verschil in je springtouw beleving. Met een goed springtouw spring je makkelijker en krijg je het touwtje springen sneller onder de knie.

4. Positie van de handen

De positie van de handen is belangrijk tijdens het touwtje springen. Draai het touw bij het springen vanuit je polsen rond en houd je handen ter hoogte van je middel. De armen zijn licht gebogen en staan circa 30 centimeter van het lichaam af.

Wanneer je bij het touwtjespringen, te hoog springt en je armen gebruikt, zal je het snel zwaar hebben. Dit merk je in de schouders die gaan verzuren. Maak dus een draaiende beweging met de polsen om het touwtje rond te laten gaan.

2. Houdt hetzelfde ritme

Belangrijk is dat je een vast ritme aanhoudt, hierdoor kun je het touwtje springen langer volhouden. Het is mogelijk om een bepaald aantal draaien te maken binnen een bepaalde tijd, maar je kunt het ook op gevoel doen.

Begin bijvoorbeeld met drie keer 1 minuut met 30 seconden rust. Breid het elke week met een minuut uit.

5. Spring op de bal van de voet

Probeer op de bal van je voet te landen waarbij je voeten zo kort mogelijk contact maken met de grond.

Touwtje springen is zwaar voor de kuit. Dit komt doordat je springt en land op de bal van de voet. De hakken raken nooit de grond aan tijdens het touwtje springen.

Neem dan ook voldoende rust in de eerste weken van je springtouw workouts.

3. Spring niet te hoog

Touwtje springen is makkelijker als je niet te hoog springt. Hoe hoger je springt, hoe meer energie je verbruikt en hoe zwaarder het wordt.

Het springtouw is nog geen centimeter dik waardoor je niet hoog hoeft te springen als het touw iedere keer de grond raakt. Dit is vooral van belang als je langer dan een halve minuut touwtje gaat springen.

6. Oefeningen voor touwtje springen

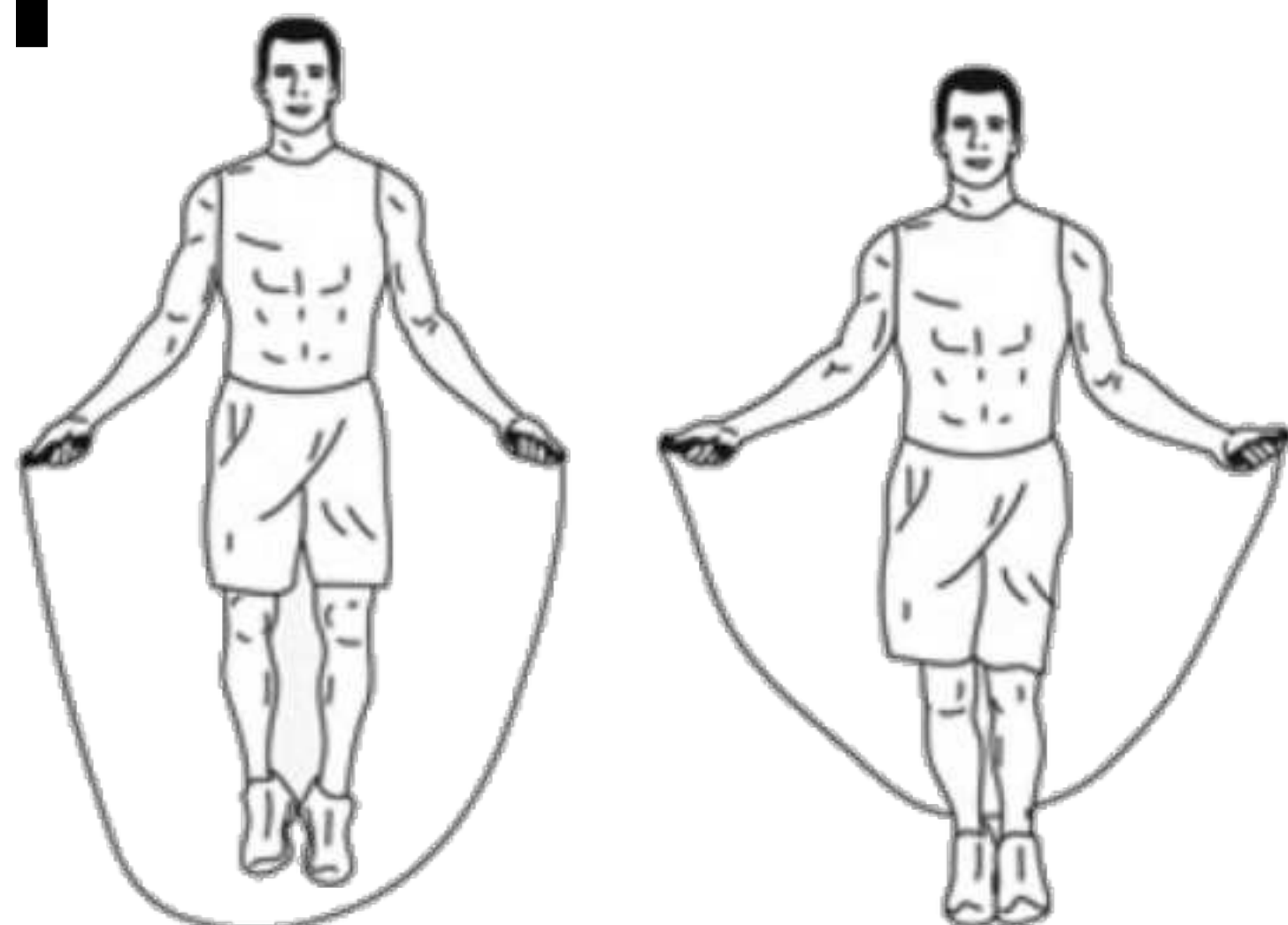
In het begin kan het touwtje springen lastig zijn maar als je het vaak genoeg gedaan hebt doe je het op automatische piloot.

Als je vervolgens zonder problemen 100 herhalingen kunt doen dan kun je het moeilijker maken door double unders te proberen. Bij een double under gaat het touwtje twee keer onder je voeten.

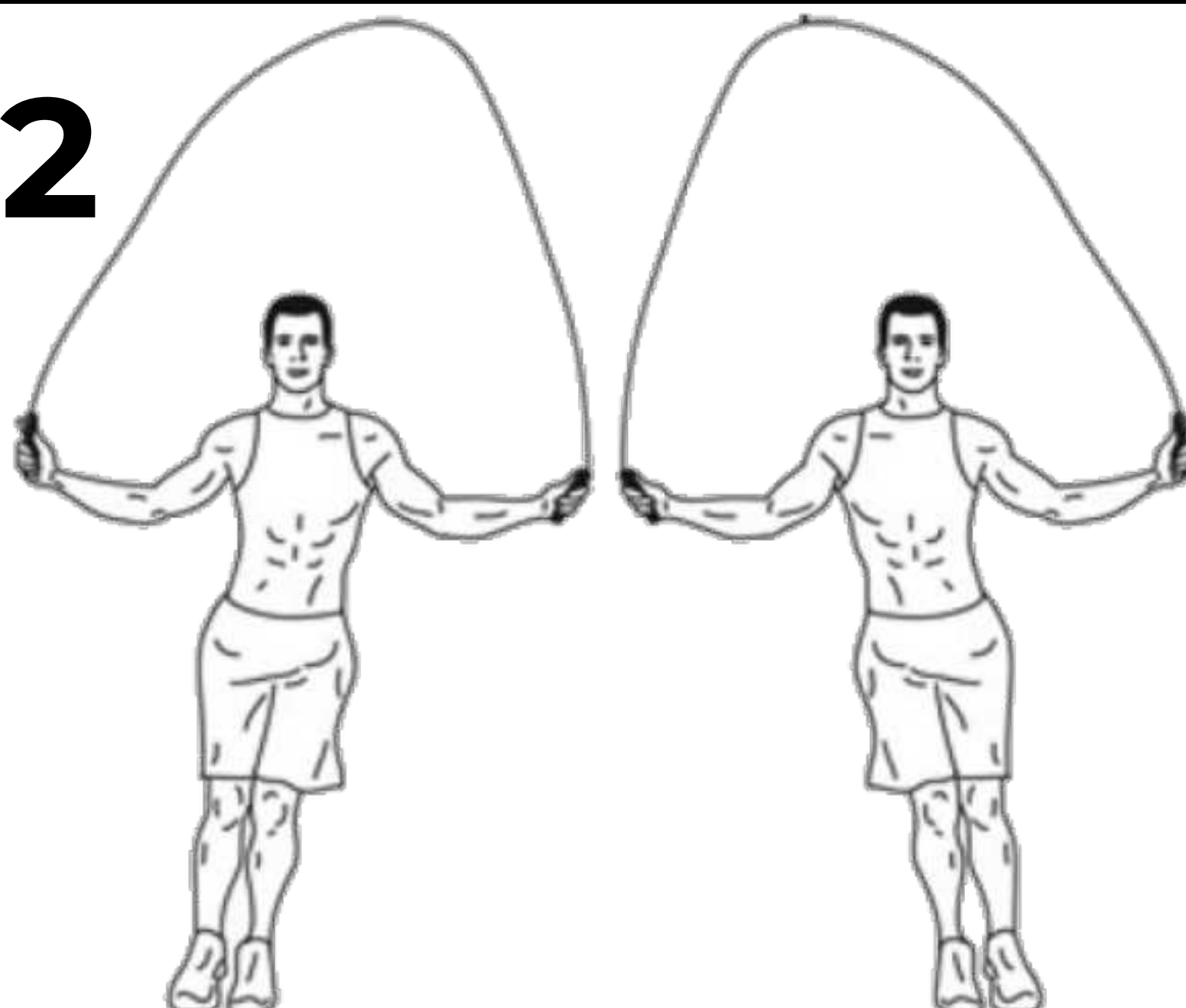
Hieronder kun je 3 workouts vinden die te gebruiken zijn bij het Breaking Limits Springtouw. Succes!



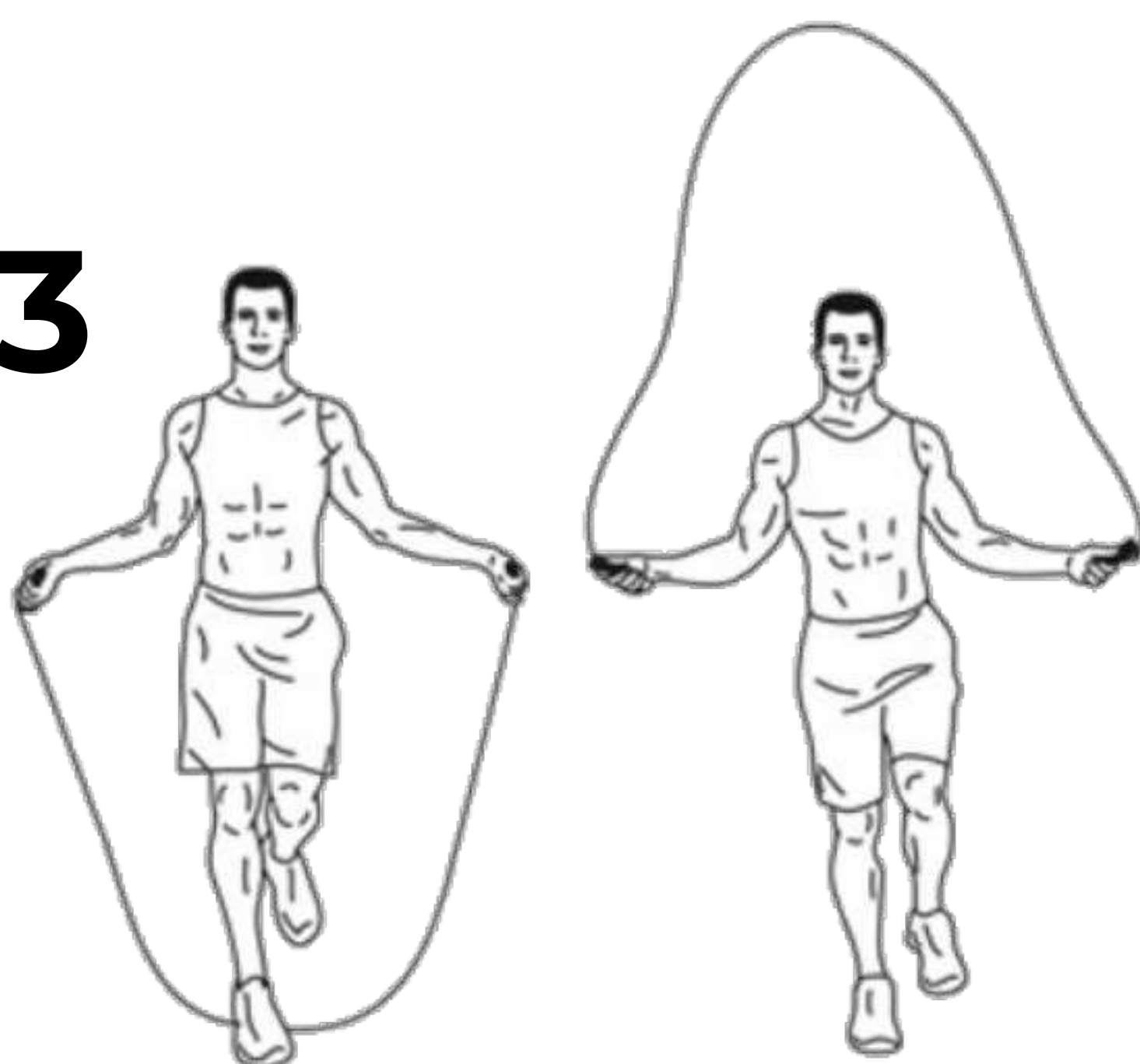
1



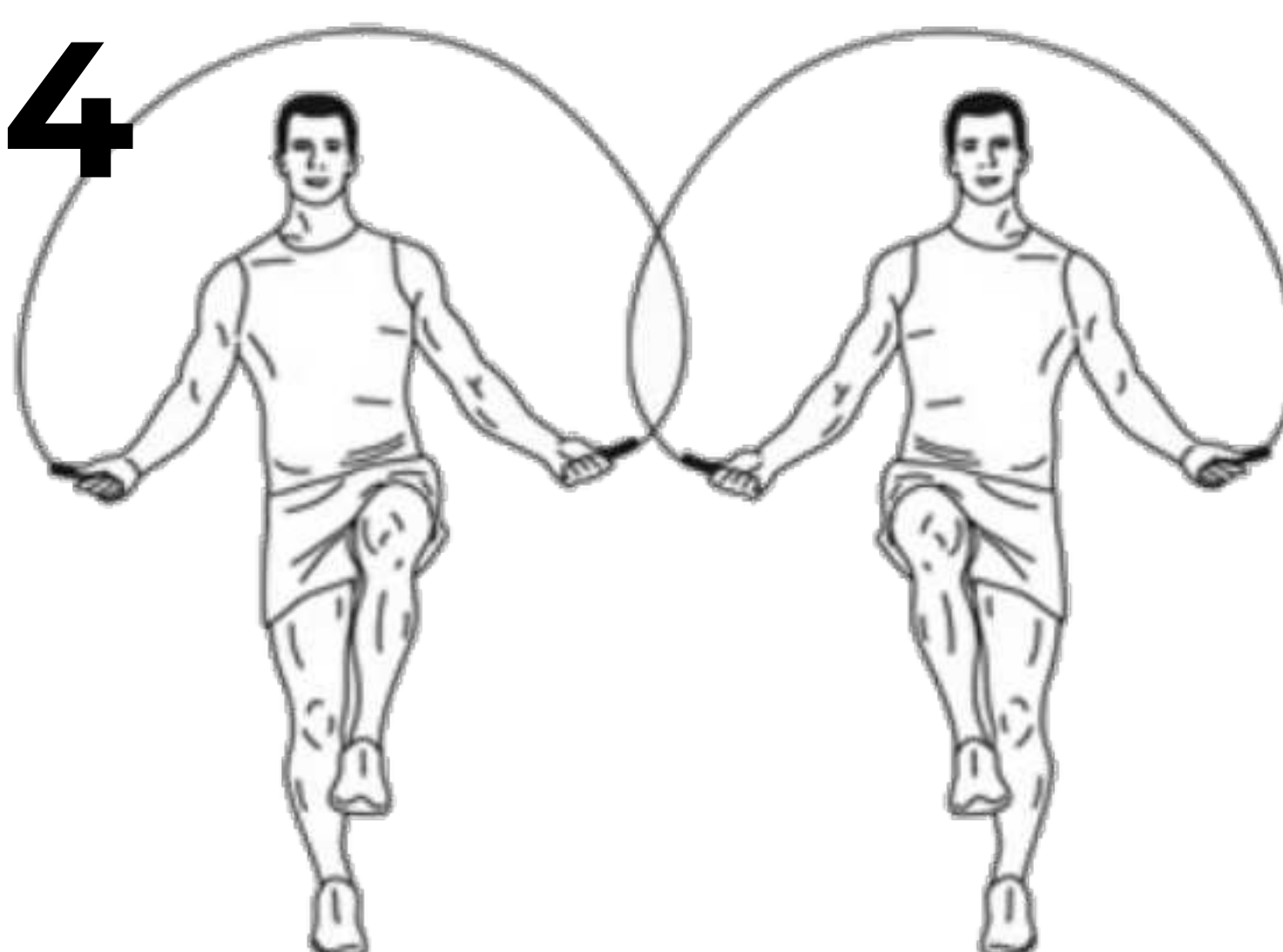
2



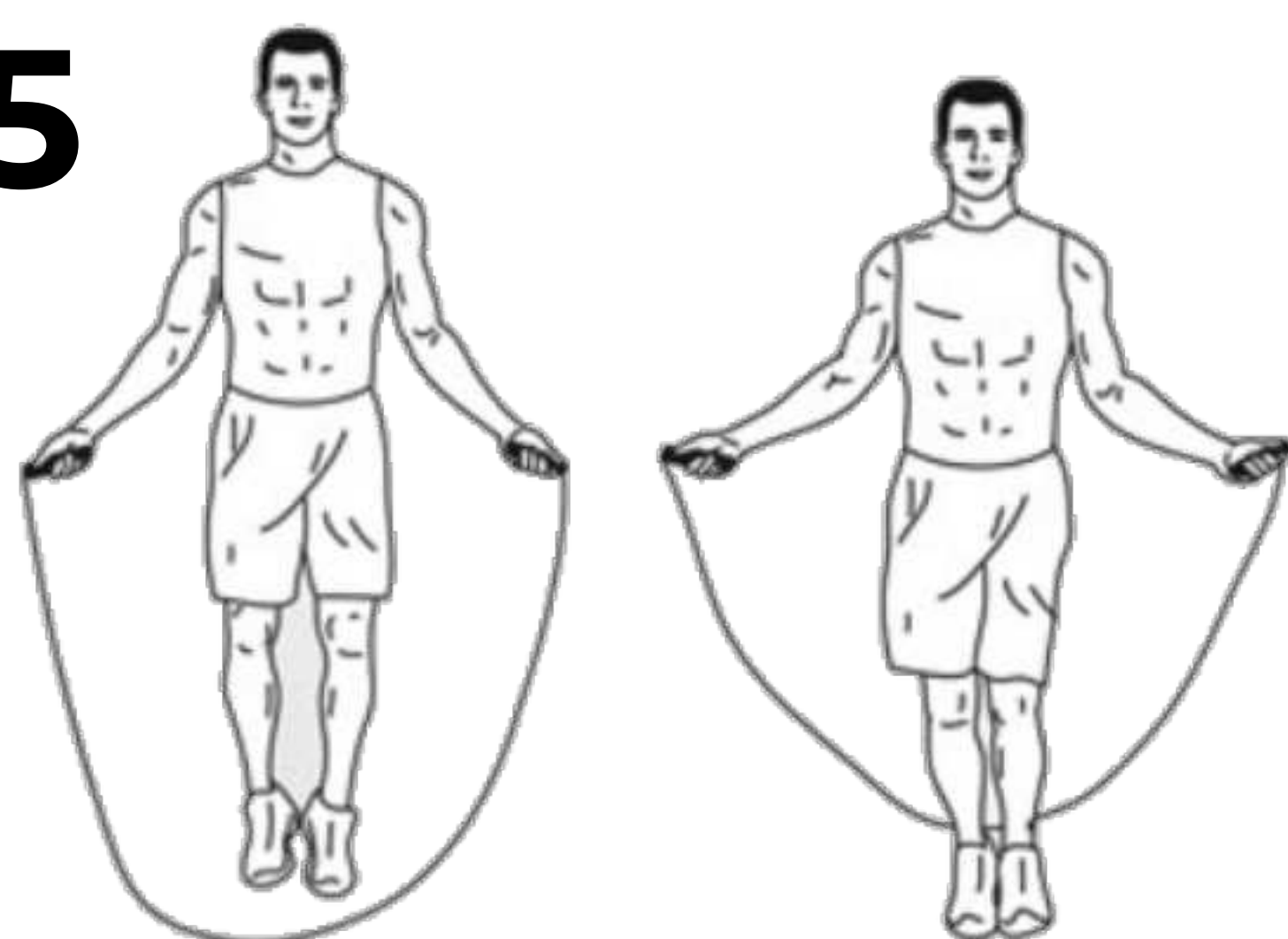
3



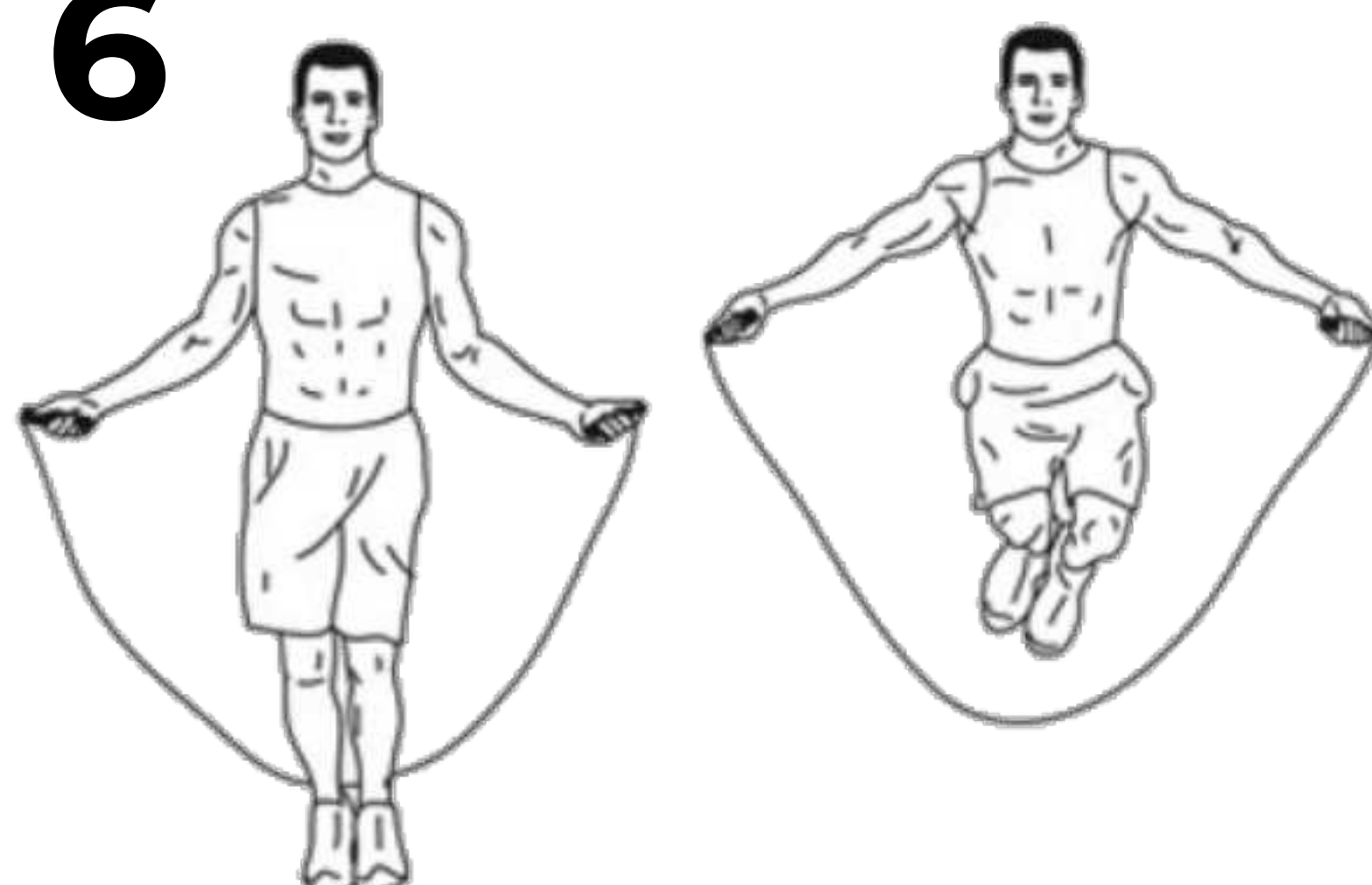
4



5



6



1

**60 sprongen (voeten
naast elkaar)**

**10 sprongen (spring
van kant naar kant)**

2

3

**60 sprongen (spring
op een been)**

**10 sprongen (hoge
knieën)**

4

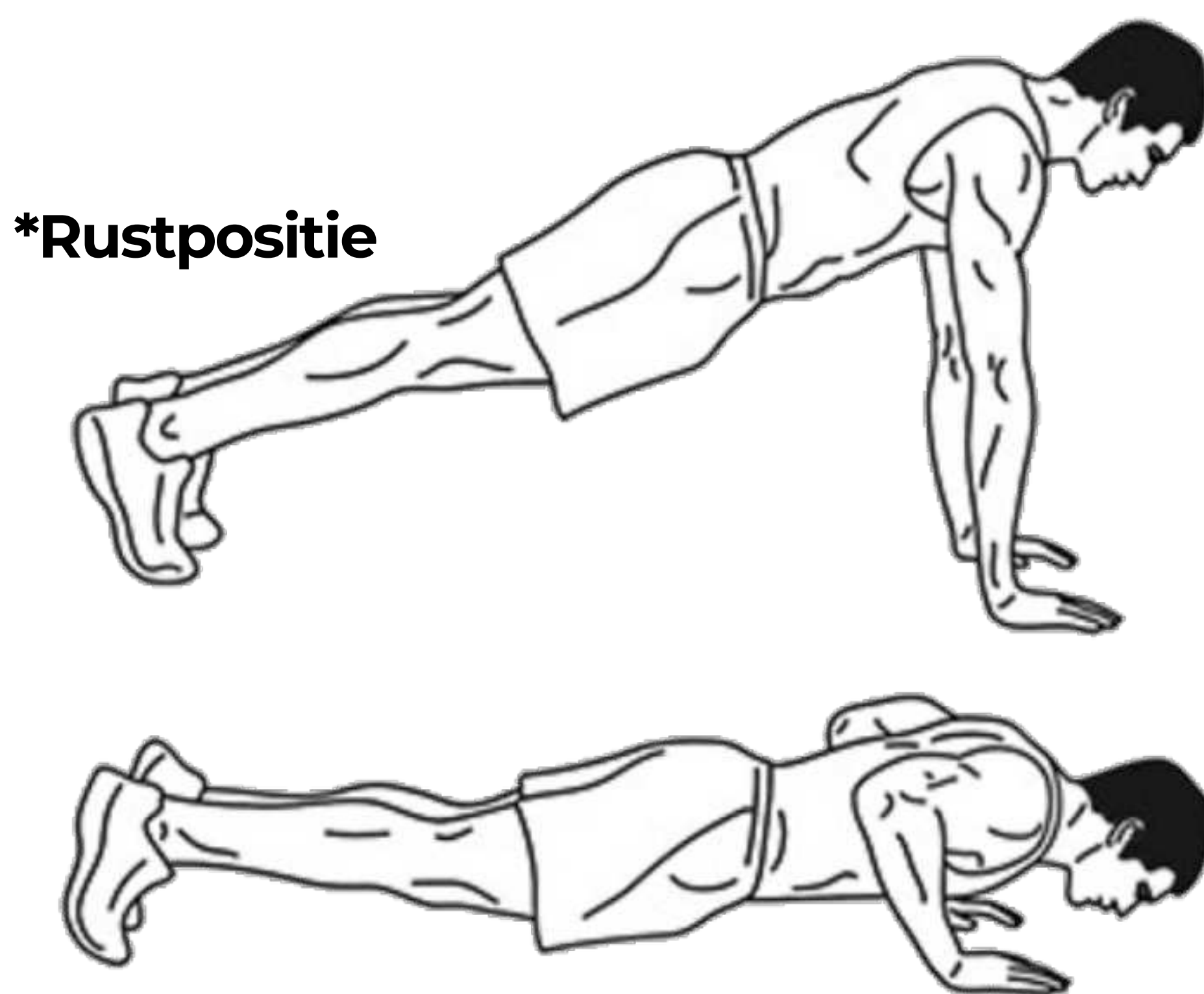
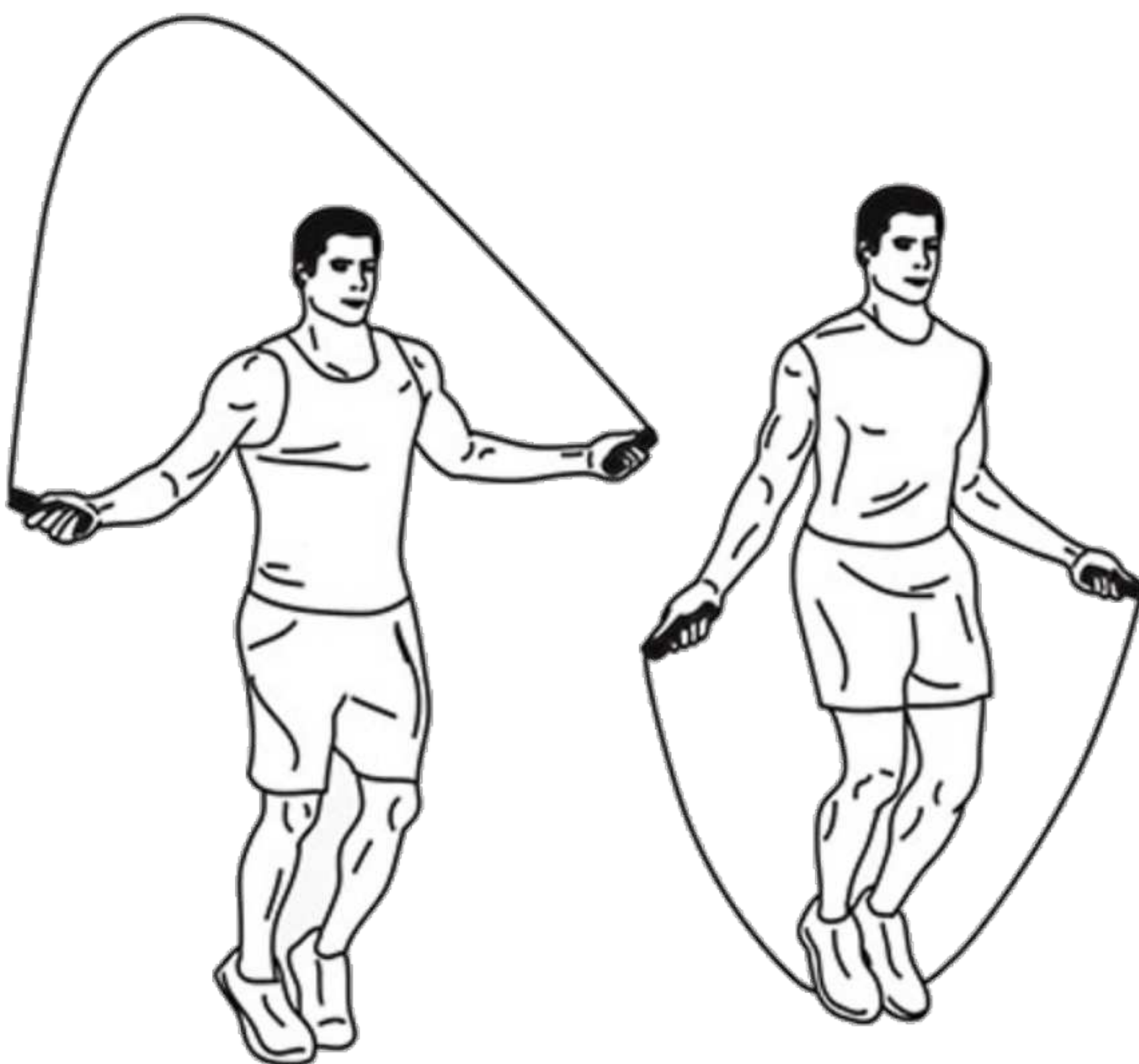
5

**60 sprongen (voeten
naast elkaar)**

**10 sprongen (hoge
sprongen)**

6

*Neem 2 minuten rust tussen je sets - 3 sets voor beginners - 4 sets voor gevorderden - 5 sets voor experts.



1

**30 sec
touwtjespringen**

**30 sec push-ups (zie *
voor rustpositie)**

2

3

**30 sec
touwtjespringen**

**30 sec push-ups (zie *
voor rustpositie)**

4

5

**30 sec
touwtjespringen**

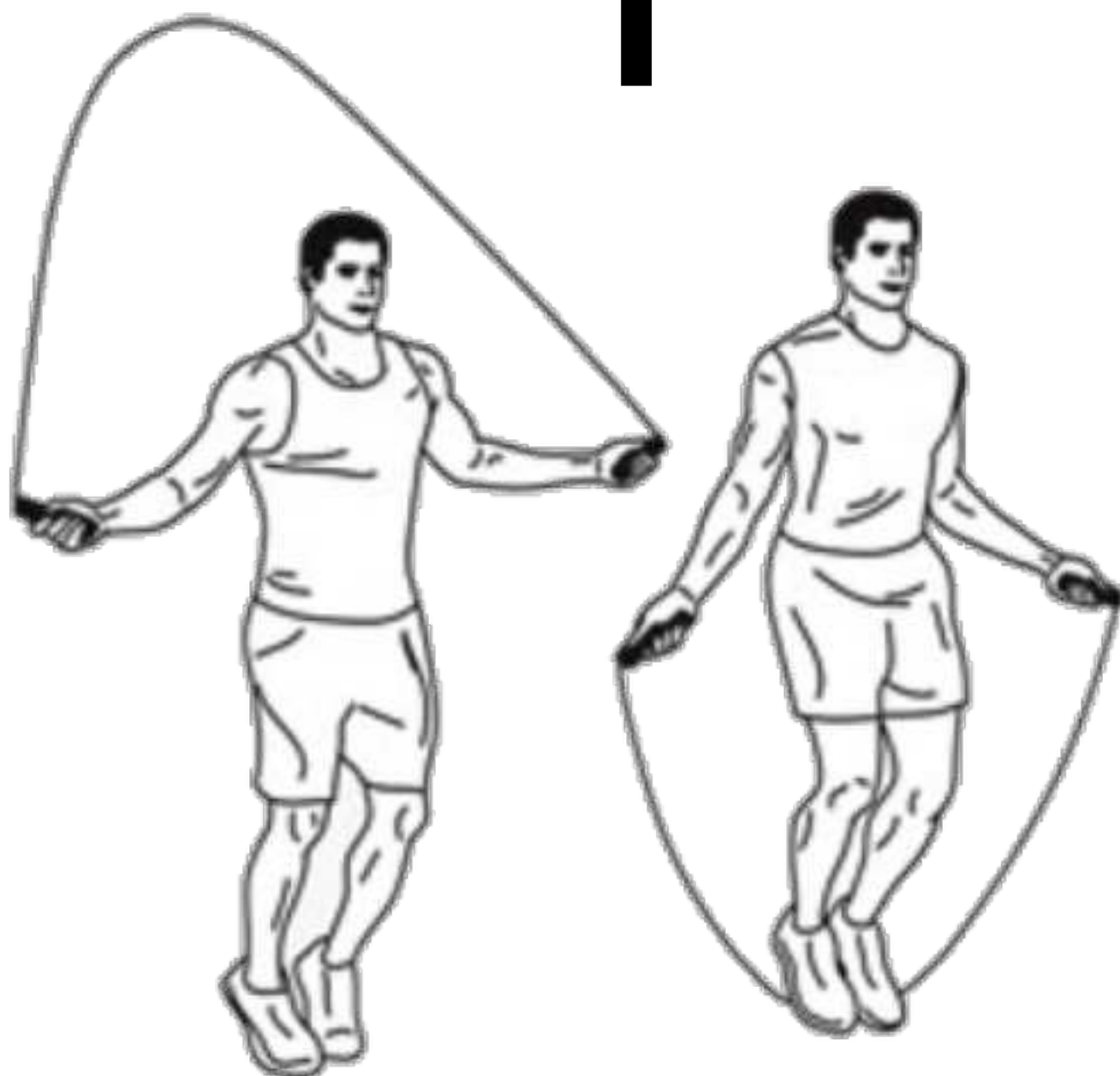
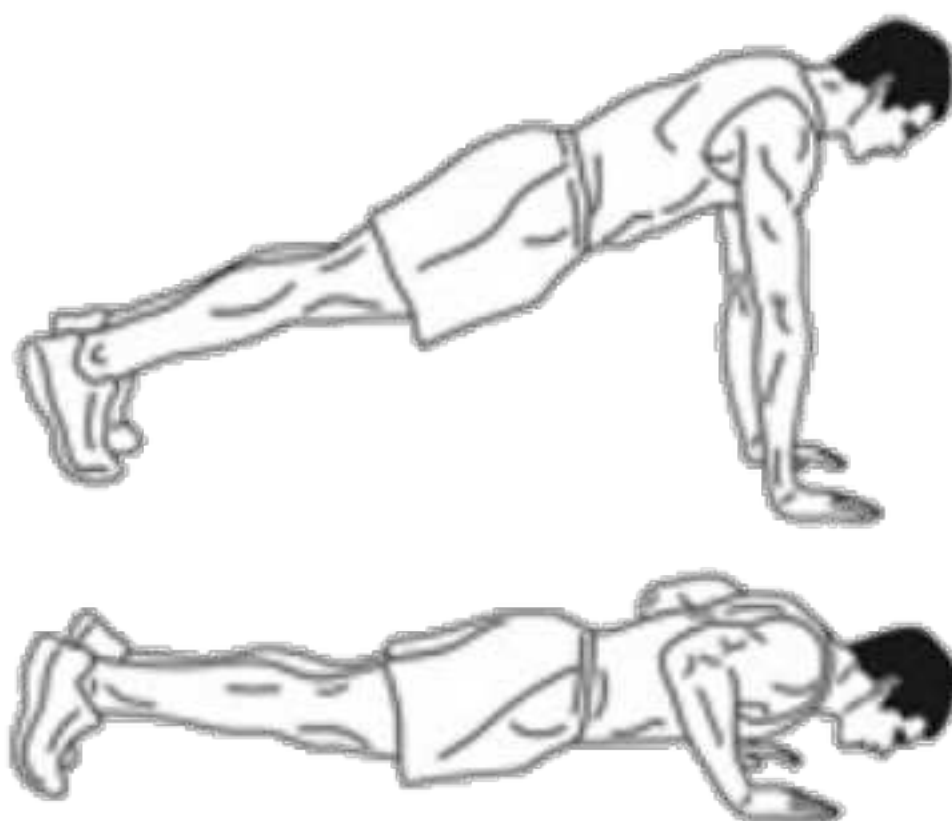
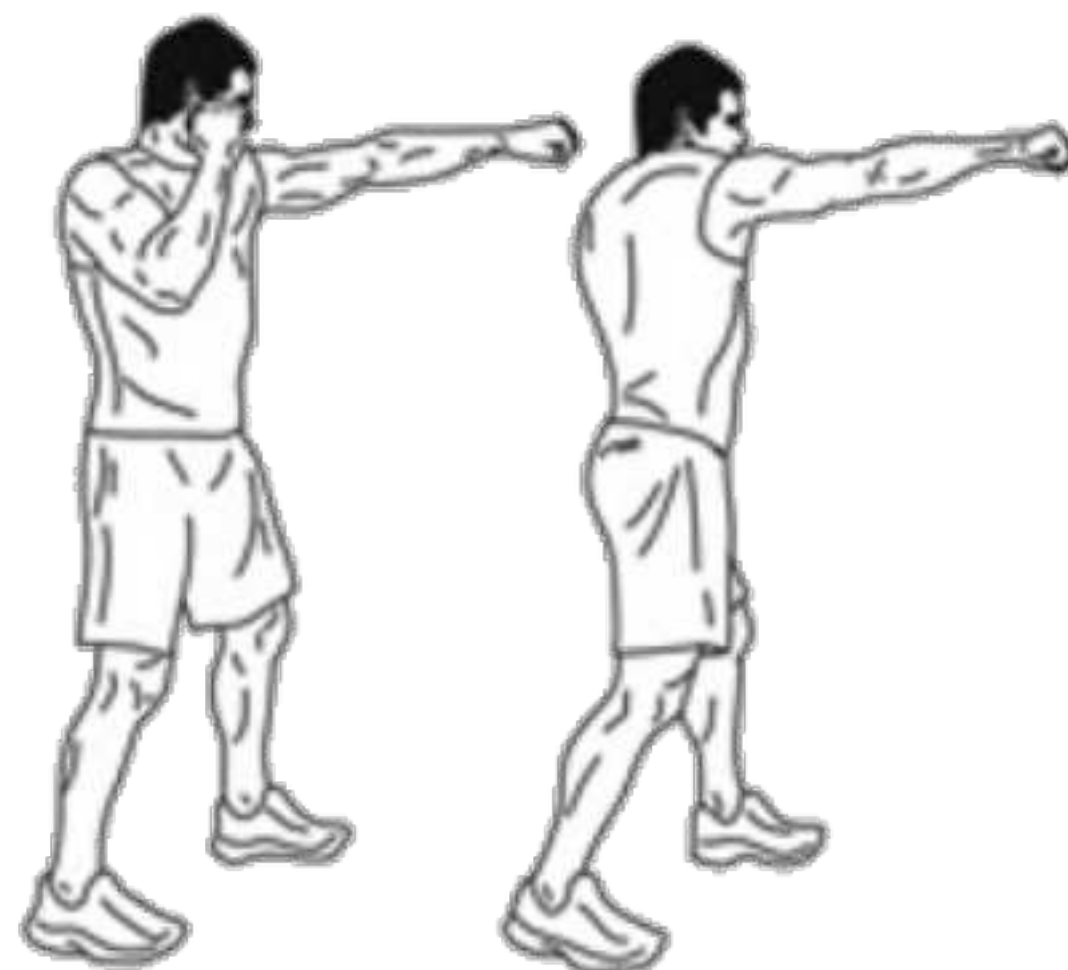
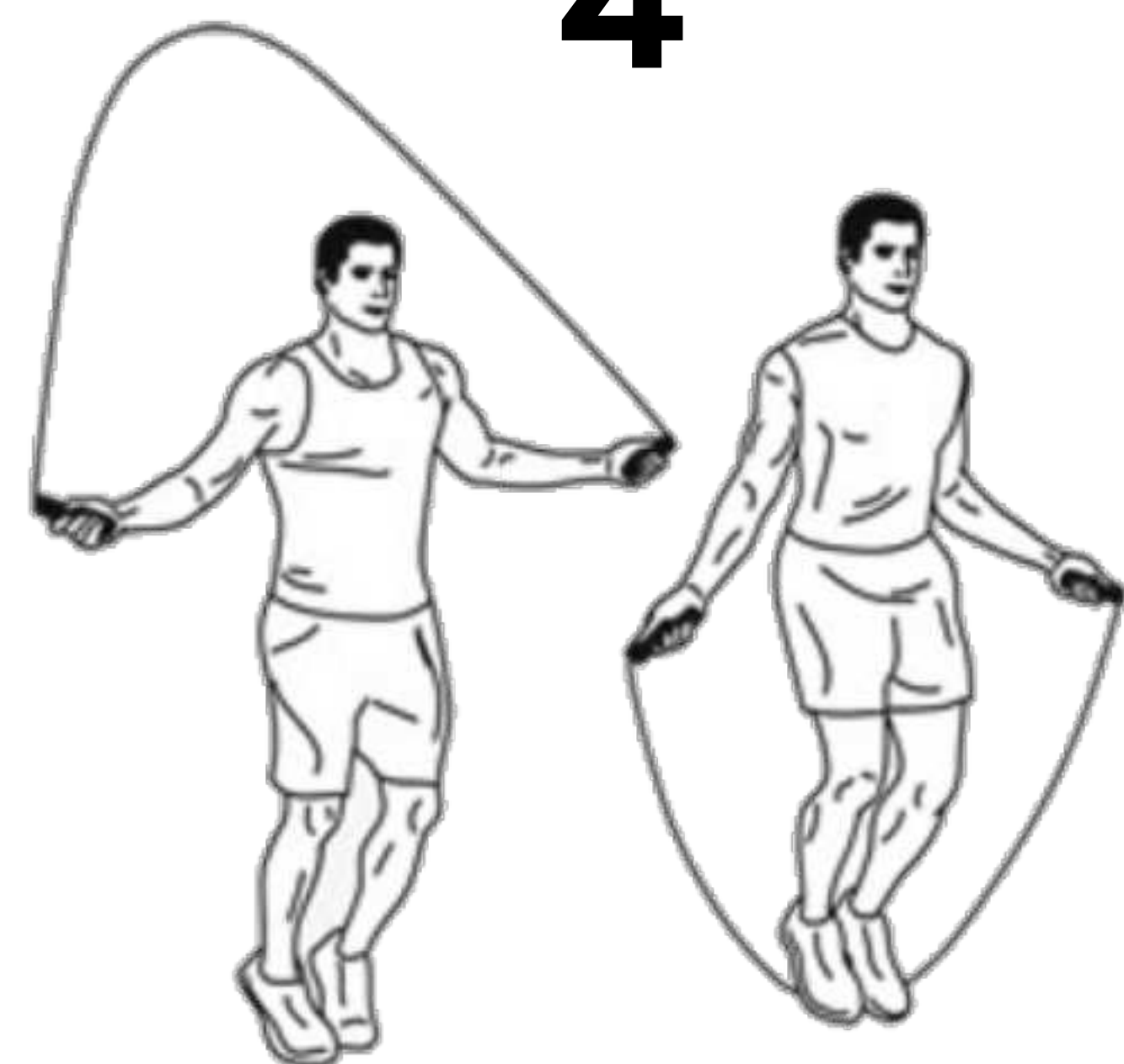
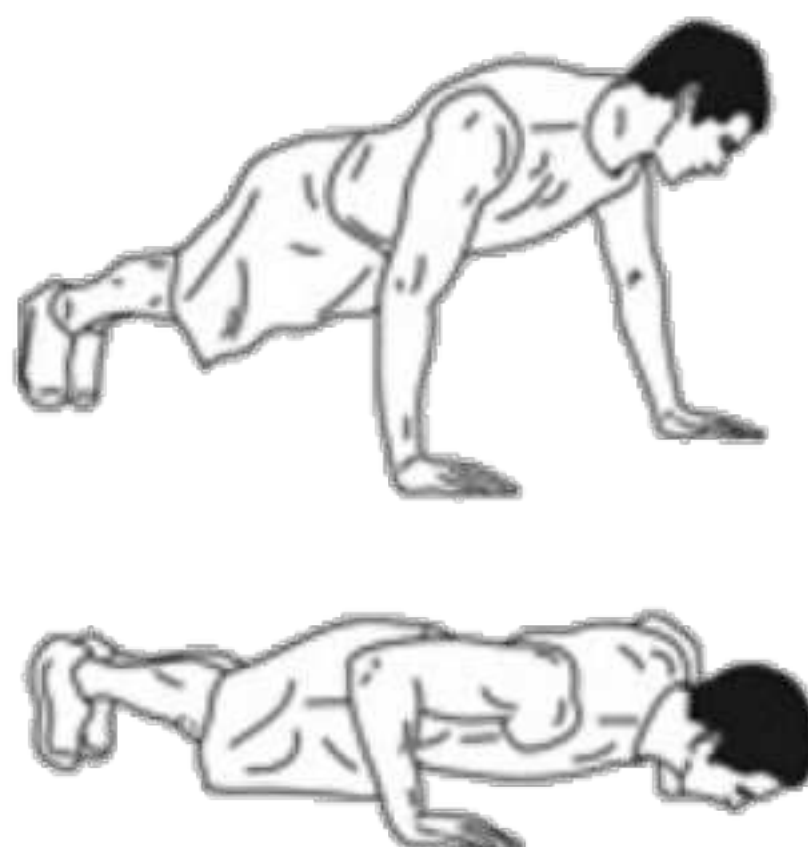
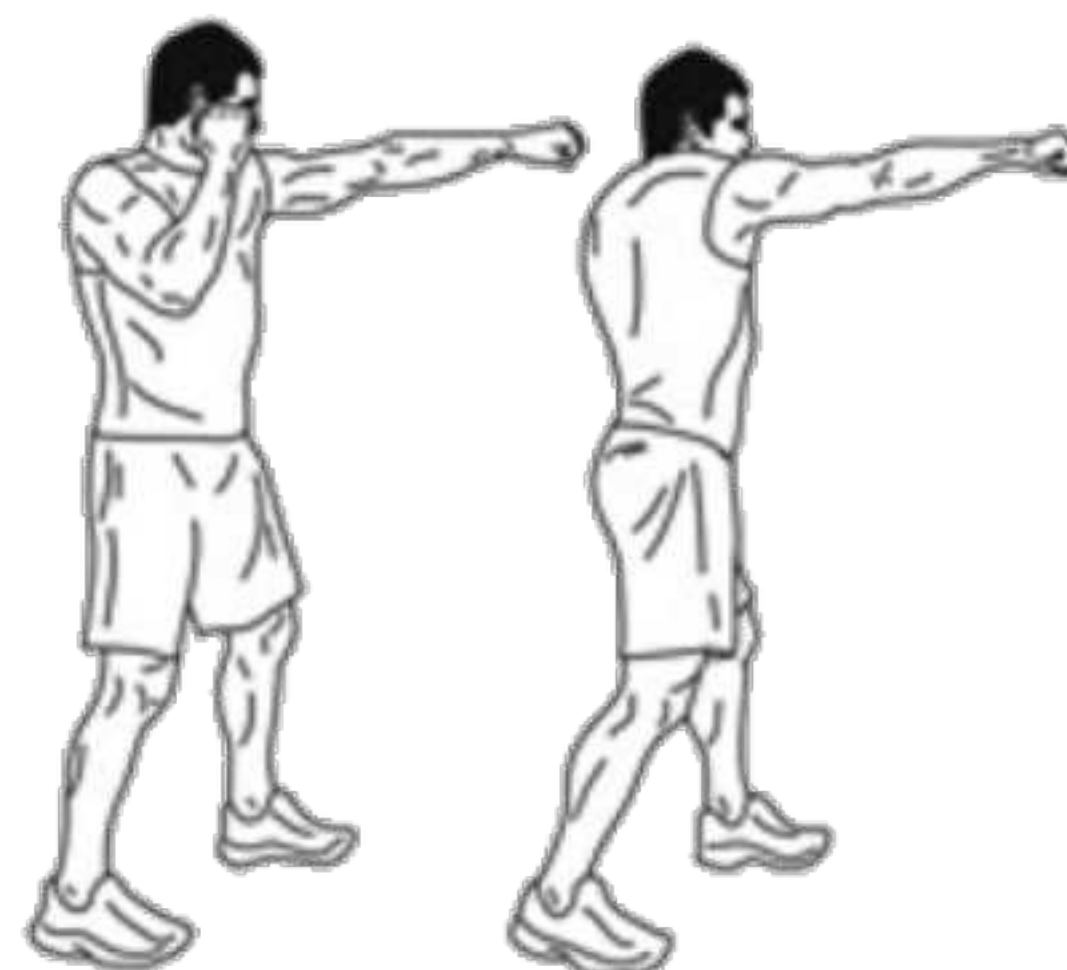
**30 sec push-ups (zie *
voor rustpositie)**

6

*Lukt het niet meer om op te drukken, pak dan je rust door positie 1 van de foto vast te houden - maximaal 2 sets



SPRINGTOUW WORKOUT 3

1

2

3

4

5

6

1

**60 sprongen (voeten
naast elkaar)**

**10 sprongen (spring
van kant naar kant)**

2
3

**60 sprongen (spring
op een been)**

**10 sprongen (hoge
knieën)**

4
5

**60 sprongen (voeten
naast elkaar)**

**10 sprongen (hoge
sprongen)**

6

***Neem 2 minuten rust tussen je sets - 3 sets voor beginners - 4 sets voor gevorderden - 5 sets voor experts.**

Meer Workouts?

Wil je nog meer workouts ontdekken om fitter te worden en je uitdagingen te vergroten? Scan de barcode en maak een keuze tussen verschillende gratis workouts!

