

## Fitnessseile

Fitnessseile - auch Battle Ropes genannt - fanden kürzlich durch Crossfit® und Funtional Training Einzug in die kommerziellen Fitnessstudios. Sie wurden jedoch auch in den privaten Bereich integriert. Beliebt ist ihr Einsatz vor Allem in hochintensivem Intervalltraining, aber auch Anfänger profitieren von diesem außergewöhnlichen Trainingstool. Battle Ropes trainieren nicht nur den ganzen Körper auf muskulärer Ebene, sondern erhöhen auch die Kapazität des Herz-Kreislauf-Systems. Darüber hinaus sind die Seile einfach zu transportieren und lassen sich schnell an beliebigen Stellen installieren. Beim Training selbst sollte beachtet werden, dass der Rumpf kontrolliert bewegt wird und nicht den Impulsen der Seile folgt. Anbei kann ein Plan für die erste Integration von Fitnessseilen gefunden werden.

### Phase 1

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Alternierende Wellen          | Jede Übung 5x30 Sekunden mit 30 Sekunden Pause zwischen den Belastungsphasen |
| Wellen                        |  |
| Schlangenlinien auf dem Boden |  |
| Power Slams                   |  |

### Phase 2

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Power Slams                   | Jede Übung 6x45 Sekunden mit 30 Sekunden Pause zwischen den Belastungsphasen |
| Schlangenlinien auf dem Boden |  |
| Wellen                        |  |
| Alternierende Wellen          |  |

### Phase 3

|   |  |
|---|--|
| Seitliche Kniebeugen mit alternierende Wellen                 | Jede Übung 6x30 Sekunden mit 20 Sekunden Pause zwischen den Belastungsphasen |
| Kleine Ausfallsprünge mit Wellen                              |  |
| Sidesteps mit halben Kniebeugen und Power Slams               |  |
| Ausfallschritte nach hinten mit Schlangenlinien auf dem Boden |  |

### Phase 4

|   |   |
|---|---|
| Ausfallschritte nach hinten mit Auswärtsdrehen der Seile  | Jede Übung 6x40 Sekunden mit 20 Sekunden Pause zwischen den Belastungsphasen. |
| Sidesteps mit halben Kniebeugen und alternierenden Wellen |   |
| Kleine Ausfallsprünge mit Power Slams                     |   |
| Seitliche Kniebeugen mit alternierenden Wellen            |   |