Das E-BOOK zum SPRINGSEIL

Was DICH erwartet:

- Grundübungen
- Dehnübungen
- Tipps & Tricks
- 30 Tage Challenge

und vieles mehr....

Spoonie Sports
FITNESS PRODUCTS

Kapitel 1: Vorwort

Bevor Sie anfangen das Ebook zu lesen, möchten wir Ihnen ein

DANKESCHÖN

aussprechen, dass Sie sich für Spoonie Sport entschieden haben.

Wir wissen es gibt viele verschiedene Produkte auf dem Markt, aber mit diesem Produkt werden Sie nicht enttäuscht sein.

Höchste Kundenzufriedenheit ist unsere Unternehmensphilosophie

Wir wollen, dass Sie Spaß und Freude an ihrem Springseil haben, weshalb wir viel Energie in die Perfektionierung des Springseils gelegt haben. Unser Kugellager besitzt die neusten Technologien, damit Sie sorgenfrei trainieren können.

Dieses E-Book wurde geschrieben, um Einsteigern und Erfahrenden das lange recherchieren im Internet zu ersparen.

Sollten Sie Verbesserungen oder Vorschläge für das Springseil oder das E-book haben, schreiben Sie uns unter der aufgeführten Email. Wir wollen so gut wie möglich unser Produkt auf Sie und andere Kunden abstimmen und verbessern.

Vorwort

Die Übungen in diesem E-Book haben wir verfilmt, sodass Sie sich diese visual anschauen können. Gehen Sie dafür auf:

www.SpoonieSports.com

Auf der Webseite finden Sie Informationen zu neuen Produkten und vielen weiteren interessanten Aktionen wie Challenges oder Trainingspläne.
Sie finden uns auch auf Facebook und Instagram unter **Spoonie Sports.**

Schreiben Sie eine Produktrezension auf Amazon

Wir haben noch eine letze Bitte an Sie, bevor es losgeht.

Rezensieren Sie bitte das Springseil von Spoonie Sports auf Amazon.

Gehen Sie dazu auf:

1. Amazon
2. Meine Bestellungen
3. Runter scrollen bis Sie unser Springseil sehen
4. Produkt rezensieren

★★★★★

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und wir wünschen ein effektives und zufriedenes Training.

Achtung: Wichtige Informationen

Verwenden Sie das Springseil niemals ohne Einschulung und ohne vorher die relevanten Sicherheitshinweise sorgfältig durchgelesen zu haben. Eltern sollten ihre Kinder beaufsichtigen. Führen Sie niemals Übungen aus, bei denen Sie sich nicht sicher fühlen und die Sie nicht von einem zertifizierten Trainer oder Spezialisten vorgeführt bekommen haben. Verwenden Sie dieses oder andere Sportgeräte niemals, wenn Sie Mängel daran feststellen können. Tragen Sie stehts adäquate Kleidung (festes Schuhwerk und Sportzeug). Achtung: Stahlseil trotz PVC Ummantelung kann zu Strimen und Verletzungen führen. Gewöhnen Sie sich zuerst an ein neues Sportgerät, bevor Sie mit fortgeschrittenen Übungen beginnen.

Bevor Sie die Übungen oder Trainingsprogramme aus diesem oder anderen Dokumenten beginnen, stellen Sie sicher, dass Ihre Ausrüstung ausreichend gewartet ist. Nehmen Sie keine Risiken auf sich, die Ihre Erfahrung, Fähigkeiten oder körperliche Fitness übersteigen. Achten Sie darauf das Sie ausreichend Wasser getrunken haben und in der körperlichen Verfassung sind Sport zu treiben.

Die Übungen und Trainingspläne in diesem oder anderen Dokumenten sind keine medizinischen Leitfäden, sondern sind für Schulungs- und Informationszwecke konzipiert. Sie sind kein Ersatz für Übungen oder Behandlungen, die Ihnen von Ihrem Arzt verschrieben wurden. Kontaktieren Sie erst Ihren Arzt, bevor Sie die Informationen in diesem oder anderen Dokumenten zu nutzen gedenken.
Nutzen Sie die Informationen in diesem oder anderen Dokumenten ohne zuvor das Einverständnis Ihres Arztes eingeholt zu haben, so tun Sie dies auf eigene Gefahr. Spoonie Sport - FITNESS PRODUTS und das dahinter stehende Unternehmen LEGRU schließt insbesondere die Haftung für Schäden und Folgeschäden aus und ist nicht verantwortlich für Verletzungen oder Verluste, die direkt oder indirekt aus dem Gebrauch oder Missbrauch der dargebotenen Inhalte resultieren.

Alle Inhalte dieses Internetangebotes, insbesondere Text, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt (Copyright). Das Urheberrecht liegt, bei Spoonie Sports -FITNESS RODUCTS.

FAQ - Häufig gestellte Fragen

Muss ich das Springseil speziell pflegen?

Wir haben das Springseil so designed, dass es sehr robust und pflegeleicht ist. Dennoch empfehlen wir das Kugellager je nach Bedarf ein zwei mal im Jahr mit herkömmlichen Feinöl zu behandeln.

Kann ich das Seil auf jedem Untergrund verwenden?

Prinzipiell können Sie das Seil auf jedem Untergrund benutzen. Dennoch raten wir davon ab es auf rauen Oberflächen (z.B. steinigen Boden, Asphalt, etc.) zu verwenden, da sich die PVC Ummantelung, wie bei jedem Stahlseil dieser Art, abnutzt. Tipp: Kaufen Sie ein Spiralschutz oder stellen Sie das Springseil so ein, dass Sie beim Springen möglichst nicht den Boden berühren oder meiden Sie Trainingsplätze mit rauem Boden.

Wie kürze ich das Springseil am einfachsten?

Stellen Sie das Springseil auf ihre Größe ein. Nehmen Sie die Kappen am Ende des Seils ab. Kürzen Sie mit einem Seitenschneider oder ähnlich scharfem Werkzeug. Lassen Sie dabei wenige Zentimeter überstehen, sodass Sie ihre Kappen wieder aufsetzen können.

Fertig.

Tipp: Stellen Sie solange mit den Schrauben Ihre Länge ein, bis Sie ihre perfekte Seillänge gefunden haben.

FAQ - Häufig gestellte Fragen

Ist das Springseil auch lang genug für mich (1,90m)?

Unser Springseil ist 300cm lang und passt sich vielen verschiedenen Körpergrößen an. Das Seil können Sie ganz einfach mit der Stellschraube auf Ihre Größe anpassen und nach belieben Kürzen. Sollten Sie sich mal verschnitten haben, haben Sie ja noch das extra Seil.

Körpergröße	Länge des Springseils
135 bis 145 cm	220 bis 230 cm
145 bis 155 cm	230 bis 240 cm
155 - 165 cm	240 bis 250 cm
165 bis 175 cm	250 bis 265 cm
175 bis 185 cm	265 bis 275 cm
185 bis 195 cm	275 bis 285 cm
195 bis 205 cm	285 bis 300 cm
205 bis 210 cm	300 bis 310 cm

Ihre Seillänge finden & Tipps für das Springen

Ihre perfekte Seillänge:

Nehmen Sie beide Griffe des Springseils in eine Hand und stellen Sie sich mit einem Fuß auf die Mitte des Seils. Ziehen Sie die Griffe straff an Ihren Körper. Die passende Länge haben Sie gefunden, wenn sich die Griffe auf der Höhe Ihrer Achseln befinden. Mit Hilfe der Stellschrauben fixieren Sie das Seil auf die für Sie passende Länge. Danach schneiden Sie mit geeignetem Werkzeug die Enden des Seils ab.

Tipp: *Lassen Sie 2cm überstehen, sodass Sie die Gummischutzkappen wieder raufsetzen können.*

Noch mehr hilfreiche Tipps:

Springen Sie nicht zu hoch
Desto flacher Sie springen, desto kraftsparender ist es. Ihre Gelenke und Knochen werden sich bei Ihnen bedanken, da das Springen eine hohe Belastung im Fuß und Knöchelbereich ist.

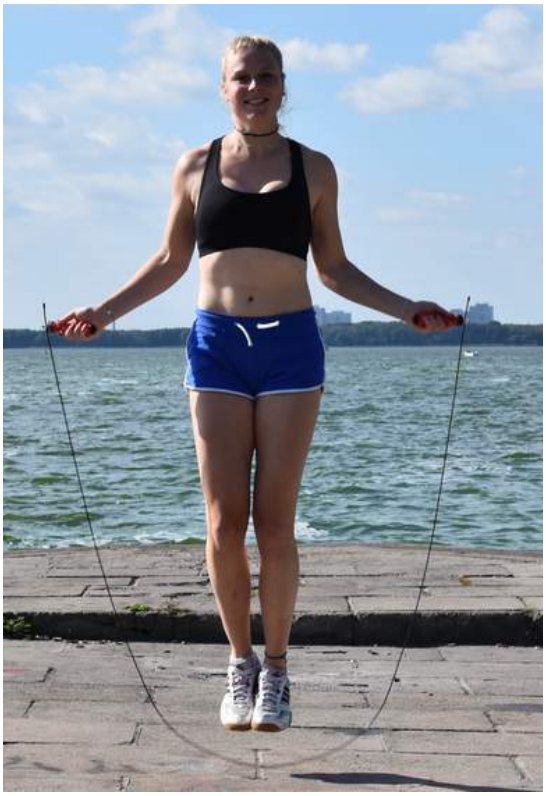
Schwingen Sie aus den Handgelenken
Die Drehung sollte ausschließlich aus den Handgelenken kommen. Das eingebaute Kugellager unterstützt Sie dabei.

Konzentrieren Sie sich auf einen Punk
Wenn Sie sich auf einen Punkt konzentrieren, kommen Sie nicht aus dem Rhythmus und verlieren nicht Ihr Gleichgewicht

Kapitel 2: Grundübungen

Beidbeiniger Sprung / Easy Jump

Das beidbeinige Springen oder auch normale Springen ist die Basis für viele weitere Sprungtechniken und Übungen. Deshalb ist es empfehlenswert diese Übung zu meistern bevor Sie andere Übungen durchführen. Das Ziel ist die Koordination von Armen und Beinen um mehr Sprünge zu schaffen ohne sich zu verheddern. Hierbei ist es wichtig, nicht zu hoch zu springen.



Schritt 1: *aufrechte Oberkörperkörperhaltung und die Arme liegen eng am Körper*
Schritt 2: *Winkel zw. Ober- und Unterarm sollten mehr als 90 Grad sein*
Schritt 3: *mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen und mit beiden Beinen gleichzeitig wieder aufkommen*
Schritt 4: *Springseil rotiert locker in Ihren Handgelenken*
Schritt 5: *flüssige Bewegung bei Absprung und Landung*

Das Springseil kann dabei Bodenkontakt haben.

***Tipp**: Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Koordination haben, dann springen Sie erstmal ohne Seil. Beachten Sie jedoch weiterhin die richtige Körperhaltung und Koordination von Armen und Beinen.*

Grundübungen

Doppel Sprung / Double Bounce

Der Übungsablauf ist wie bei dem einfachen Sprung, nur mit dem Unterschied, dass zwischen jedem Sprung ein weiterer Zwischensprung eingebaut wird. Das heißt, dass Sie das Springseil langsamer rotieren lassen als bei dem einfachen Sprung, sodass Sie Zeit haben für den Zwischensprung. Springen Sie auch hier nur so hoch wie nötig.

Der Skifahrer / The Skier

Aufbauend auf dem Easy Jump der anfangs erklärt wurde wird hier nicht auf der Stelle gesprungen, sonder mit den Beinen geschlossen von rechts nach links. Hierbei wird das Springseil locker rotiert. Die Körperstellung ist die Gleiche wie beim Easy Jump. Dabei bleiben die Beine und Knie ganz eng aneinander und man bleibt auf den Zehenspitzen und Fußballen. Fast wie im Winterurlaub beim Skifahren.

Achtung: Stolpergefahr steigt.

1.

Links

2.

3.

Rechts

***Tipp**: Suchen Sie sich eine Fläche mit ausreichend Platz zum seitlichen Springen.*

Grundübungen

Vorwärts/ Rückwärts Sprung / Forwards Backwaren Jump

Hier wird die Übung des Skifahrers bloß vorwärts und rückwärts ausgeübt. Suchen Sie sich einen Punkt auf dem Boden und gehen Sie in eine aufrechte Körperhaltung. Springen Sie nun mit geschlossenen Beinen vorwärts und rückwärts immer wenn das Seil bei Ihren Füßen ist.

1.

vorwärts

2.

3.

rückwärts

Skifahrer mit Vorwärts/ Rückwärts Sprung

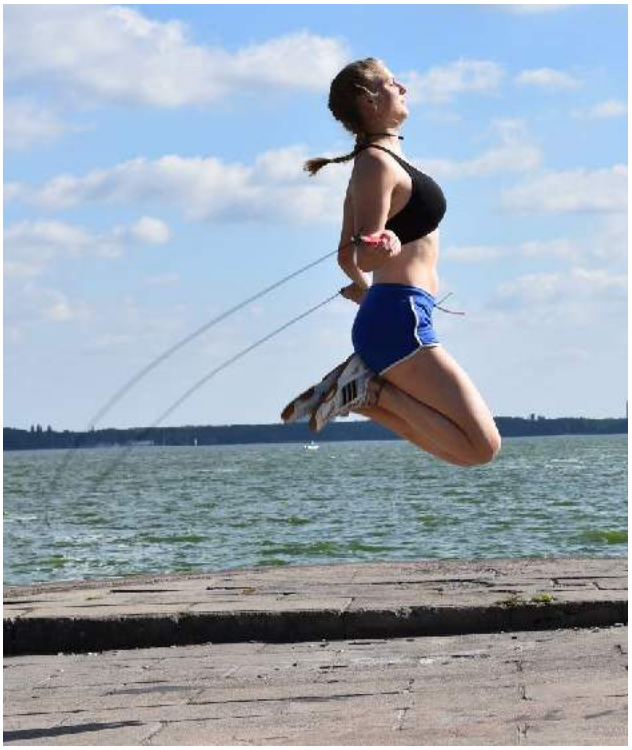
Hierfür kombinieren Sie die gerade neu gelernten Sprünge. Da vorwärts und rückwärts, sowie seitliches Springen schnell langweilig wird kombinieren wir beide Übungen. Denken Sie sich ein Sprungmuster aus wie vorwärts, rechts, links, rückwärts und wieder vorwärts und so weiter.

Tipp: *Kreative Ideen kommen Ihnen wenn Sie Musik hören und auf jedem Beat eine bestimmte Zahl springen. So entstehen tolle Kombinationen und noch mehr Spaß.*

Grundübungen

Hacken an Po

Bei der Übung Hacken an den Po springen Sie wieder auf einer Stelle. Diesmal wird es anstrengender, da Sie jetzt die Hacken an ihr Gesäß ziehen müssen. Passen Sie darauf auf, dass Sie das Seil nicht zu kurz eingestellt haben oder rotieren Sie das Seil so, dass hinter Ihnen das Seil weit durchschwingt, sonst besteht die Gefahr, dass Sie mit ihren Füßen hängen bleiben. Sollte das für Sie zu einfach sein probieren Sie sich einfach auf der Stelle dabei zu drehen.



Nein, Sie müssen nicht so hoch springen

Jog Sprung / Jog Step

Beim Jog Step wird die Bewegung des Laufens ins Seilspringen integriert. Dabei wird das vordere Bein im Knie leicht angewinkelt und angehoben, während das hintere nicht angezogen wird. Es wird abwechselnd von einem Bein aufs andere gesprungen, als ob man auf der Stelle laufen würde.

Diese Sprungtechnik zählt zu den energiesparendsten und eignet sich gut für schnelle, explosive Einheiten.

Kapitel 3: Fortgeschrittene Übungen

Unsere Ausgewählten Fortgeschrittenen Übungen

Stellen Sie sicher das Sie alle Grundübungen gemeistert haben, weil einige Fortgeschrittene Übungen darauf aufbauen. Sollten Sie sich bei einigen Übungen nicht wohlfühlen, dann führen Sie sie erst durch, wenn Sie sich sicher sind. Anstelle der Übungen können Sie Übungen die ihnen leichter fallen abändern in dem Sie diese mit anderen kombinieren oder im Kreis springen.

Zusammenfassung der Grundübung

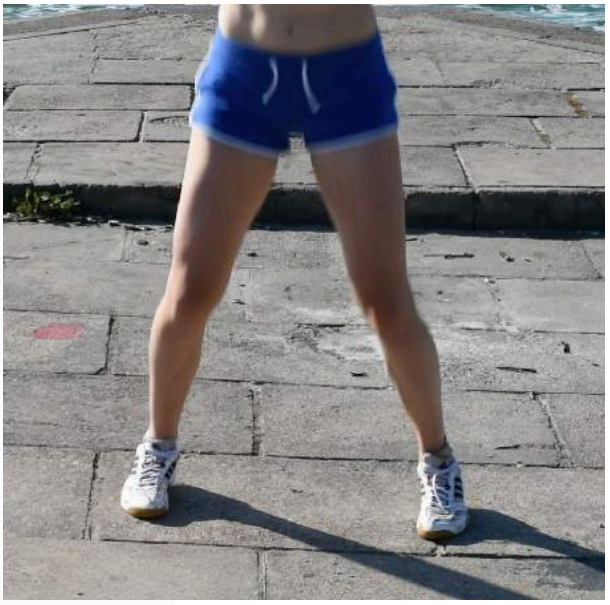
1. Einfacher Sprung / Easy Jump
2. Double Bounce
3. Der Skifahrer / The Skier
4. Vorwärts Rückwärts Sprung
5. Skifahrer mit Vorwärts Rückwärts Sprung
6. Hacken an Po
7. Jog Sprung / Jog Step

Abschnitt 2: Fortgeschrittene Übungen

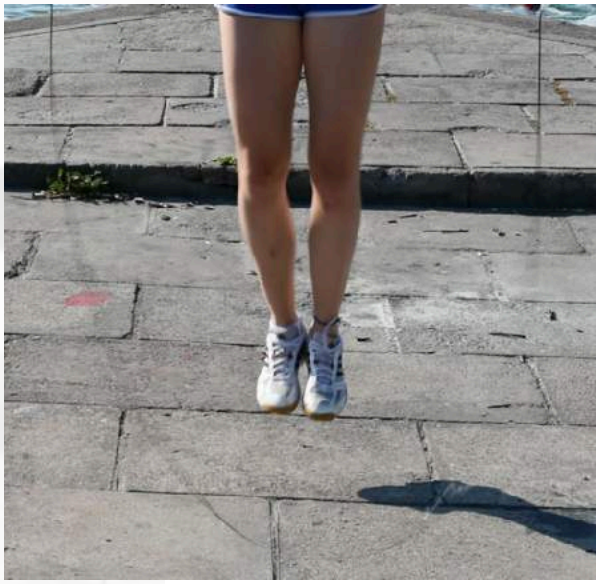
1. Hampelmann / Sideways Straddle
2. Forward Straddle
3. Knie Hoch / Knies Up
4. Einbeiniger Sprung / One Leg Jump
5. Der Twist / The Twist
6. Doppel Durchlag / Double Unders
7. Dreifach Durchlag / tripple Unders
8. Kreuz Durschlag / Cross
9. X Motion

Fortgeschrittene Übungen

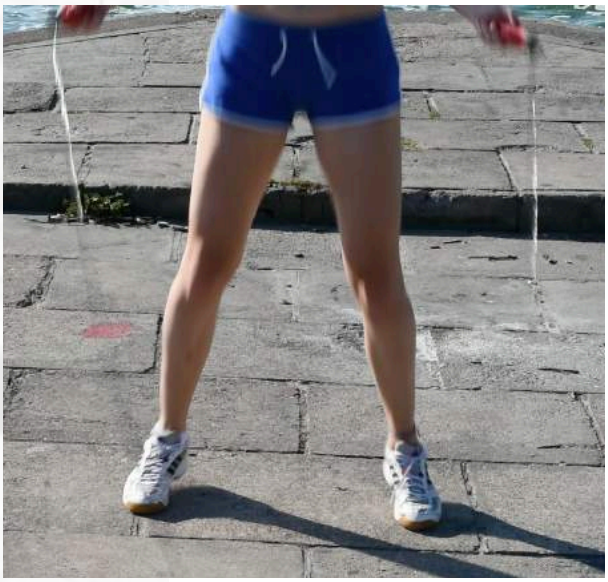
Hampelmann / Sideways Straddle



Jeder kennt noch den klassischen Hampelmann aus dem Kindergarten. Beine nach außen spreizen und Arme ausbreiten, dann kommen die Beine wieder zusammen und die Arme finden sich über den Kopf zusammen. Können Sie das noch? Probieren Sie jetzt aus ob, Sie den Hampelmann noch können. Spaß gemacht? Jetzt vergessen Sie wieder was Sie können.



Warum sagen wir das? Weil es sehr schwer ist nur die Beine zu spreitzen und die Arme eng am Körper zul assen. Das zu beherrschen ist das A & O der Übungen. Denn beim Springen grätschen Sie die Beine nun auseinander und danach wieder zusammen und die Arme bleiben eng an Ihrem Körper. Sorgen Sie für ausreichend Platz um sich herum.



Tipp: Springen Sie hoch genug, um genug Zeit zu haben, die Beine auseinander zu spreizen.

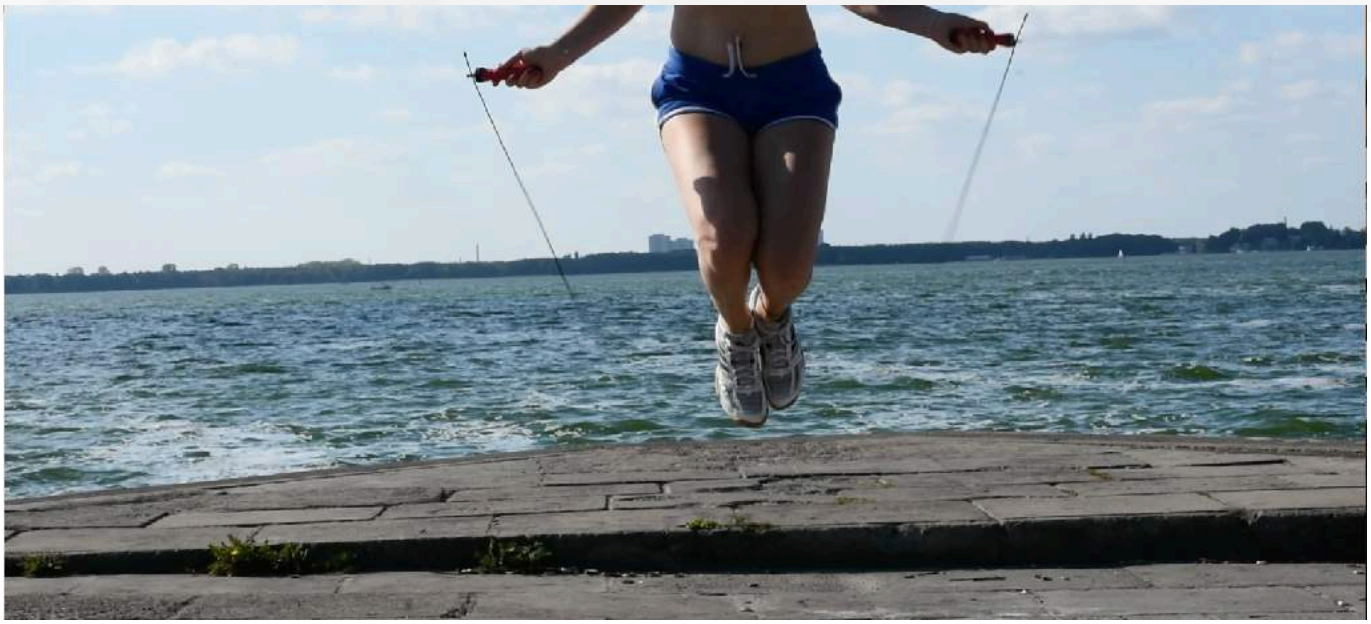
Fortgeschrittene Übungen

Forward Straddel

Bei dieser Übung spreizen Sie Ihr Beine nicht zur Seite, sondern nach vorne und nach hinten. Arme bleiben dabei am Körper.
Beispiel: wir fangen an zu springen und unser rechter Fuß geht nach vorne und unser linke Fuß geht gleichzeitig nach hinten und das abwechselnd.

Knie Hoch / Knees Up

Für Diese Übung springen Sie auf der Stelle. Sie brauchen ausreichend Platz, da hier Sprungkraft gefragt ist. Vorsichtig, da diese Übung sehr anstrengend ist. Die Knie werden bei jedem Sprung bis an den Brustkorb gezogen. Sollte das zu anstrengend sein, können Sie diese Übung mit einem Zwischensprung vereinfachen, dann ist sie auch nicht so anstrengend.



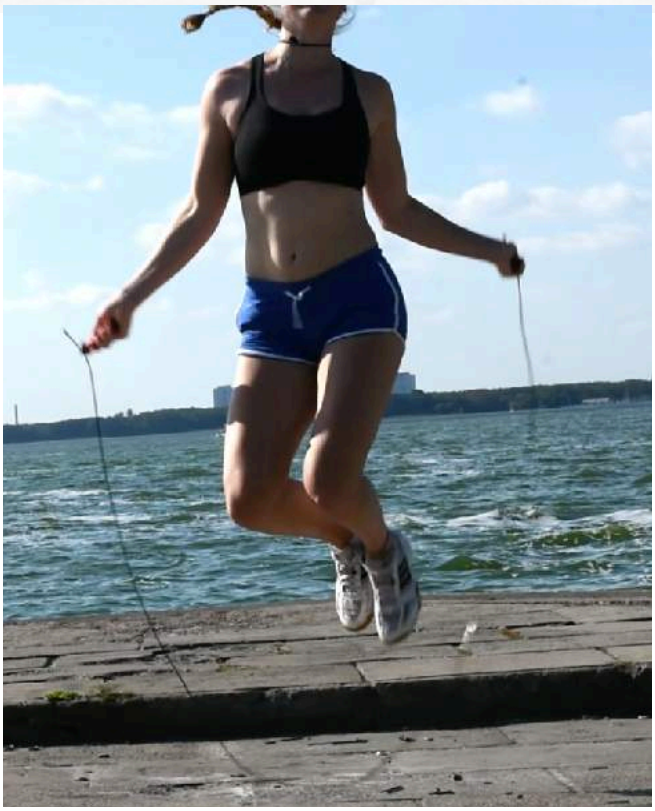
Fortgeschrittene Übungen

Einbeiniger Sprung / one leg jump

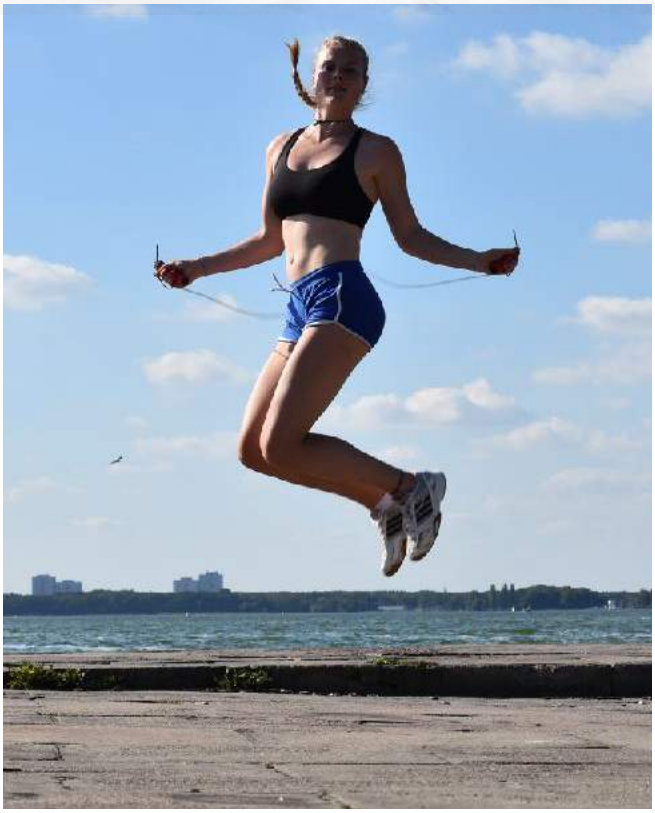
Diese Übung erklärt sich eigentlich von alleine. Sie Springen auf einem Bein. Es gibt aber noch schönere Varianten zu dieser Übung. Sie können zu einem das Bein, welches in der Luft ist, im 90Grad Winkel halten oder komplett durchgestreckt nach vorne halten. Sie können nach einer bestimmten Anzahl an Sprüngen ihr Sprungbein wechseln oder sich dabei im Kreis drehen.

Der Twist

Bei dieser Übung wenden Sie sie die zuvor geübte Übung "Hacken an Po" oder "Knie Hoch" an und drehen gleichzeitig ihre Hüfte ein (nach vorne). Hierbei springen Sie wieder auf einer Stelle und drehen die Hüften entgegen den Oberkörper. Ihre Knie sollten dabei in die gleiche Richtung wie die Zehnspitzen zeigen. Sie drehen die Hüfte nach jedem Sprung.



flach



hoch

Fortgeschrittene Übungen

Doppel durchschlag / Double unders

Das Ziel der double unders ist es, mit einem Sprung das Seil zweimal komplett rotieren zu lassen. Hier ist Schnelligkeit gefragt. Das geht nur mit speziellen Springseilen und viel Übung. Das eingebaute Kugellager in unseren Springseilen unterstützt Sie bei solchen Übungen. Durch das dünne Stahlseil (Speed rope) und dem hochwertigen Kugellager sind solche schnellen Rotationen möglich ohne das Sie am Seil hängen bleiben. Ein bisschen Arbeit müssen Sie dennoch leisten. Springen Sie dazu gerade hoch und lassen Sie das Seil sehr schnell rotieren. Sollte das nicht auf anhieb funktionieren, winkeln Sie ihre Beine an um genug Zeit zu haben, das Seil zwei mal unter Ihren Füßen passieren zu lassen.

Die Übung können Sie nach belieben variieren indem Sie beispielsweise ein Zwischensprung einbauen.

Dreifach durchschlag / Tripple Unders

Das Ziel bei dieser Übung ist es das Seil ganze dreimal in einem Schwung rotieren zulassen. Gehen Sie dazu vor wie beim Double under bloß Springen Sie noch höher und rotieren Sie noch schneller. Viel Erfolg, denn diese Übung benötigt viel Übung. Glückwunsch wenn Sie sie beim ersten Mal geschafft haben.

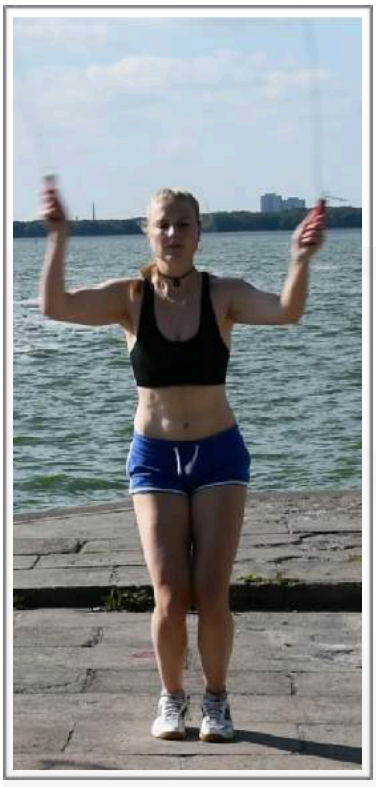
Fortgeschrittene Übungen

Kreuz durchschlag / Cross

Der Criss Cross ist eine Übung die Zeit braucht bis es funktioniert. Lassen Sie sich davon nicht abschrecken.

Bei dieser Übung werden die Arme verkreuzt. Das geschieht immer, wenn sich das Seil über Ihrem Kopf befindet. Ihre Arme sollten dann ein X bilden. Nach dem das Seil Ihre Füße passiert hat, müssen Sie Ihre Arme wieder aus der X Position herauslösen. Bauen Sie nach jedem Kreuzdurchschlag normale Sprünge ein. Am besten ist es, wenn Sie z.b. immer nach jedem 4. einfachen Sprung den Criss Cross durchführen.

***Tipp**: Bevor Sie mit dem Springen loslegen, sollten Sie zunächst trocken ohne Springseil versuchen, die Arme im richtigen Moment über dem Kopf zu kreuzen.*



springen

Arme kreuzen

Durch-springen

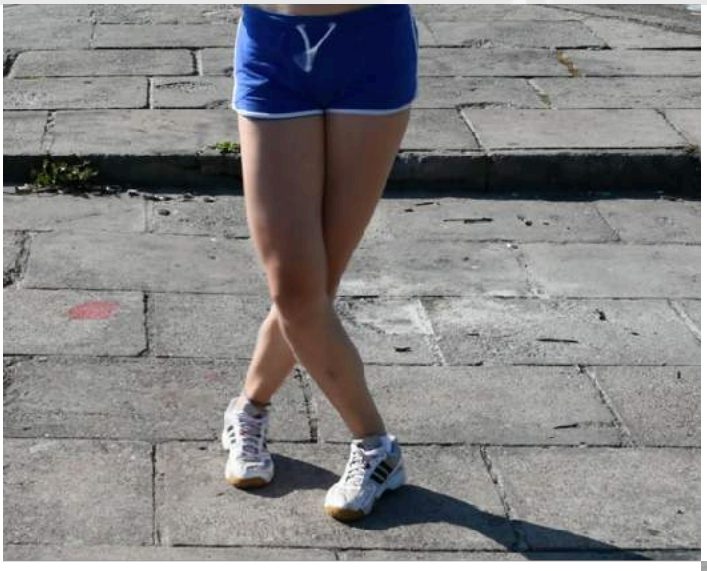
landen

Fortgeschrittene Übungen

I. X-Motion

Bei dem X-Motion Sprung springen Sie überkreuzt.

Hää? Wie? Was? JAA, wir springen wieder auf einer Stelle. Die Arme bleiben nah am Körper und der Unterarm ist in einer über 90 grad Stellung.
Sie beginnen mit normalen Sprüngen. Nach dem Sie über das Seil gesprungen sind, überkreuzen Sie Ihre Beine. Dies geschieht abwechselnd. Höchste Konzentration und Rhythmusgefühlt ist gefragt.



- Sie landen in einer Kreuzstellung der Beine
- Sie Springen aus dieser Stellung wieder heraus.

- Im Flug kreuzen Sie ihre Beine erneut
- Jetzt steht der Fuß der vorher hinten stand vorne

Für deine sportliche Galerie

Das Set UP:

Der Fotograf muss so tief wie möglich gehen (am besten hinlegen)

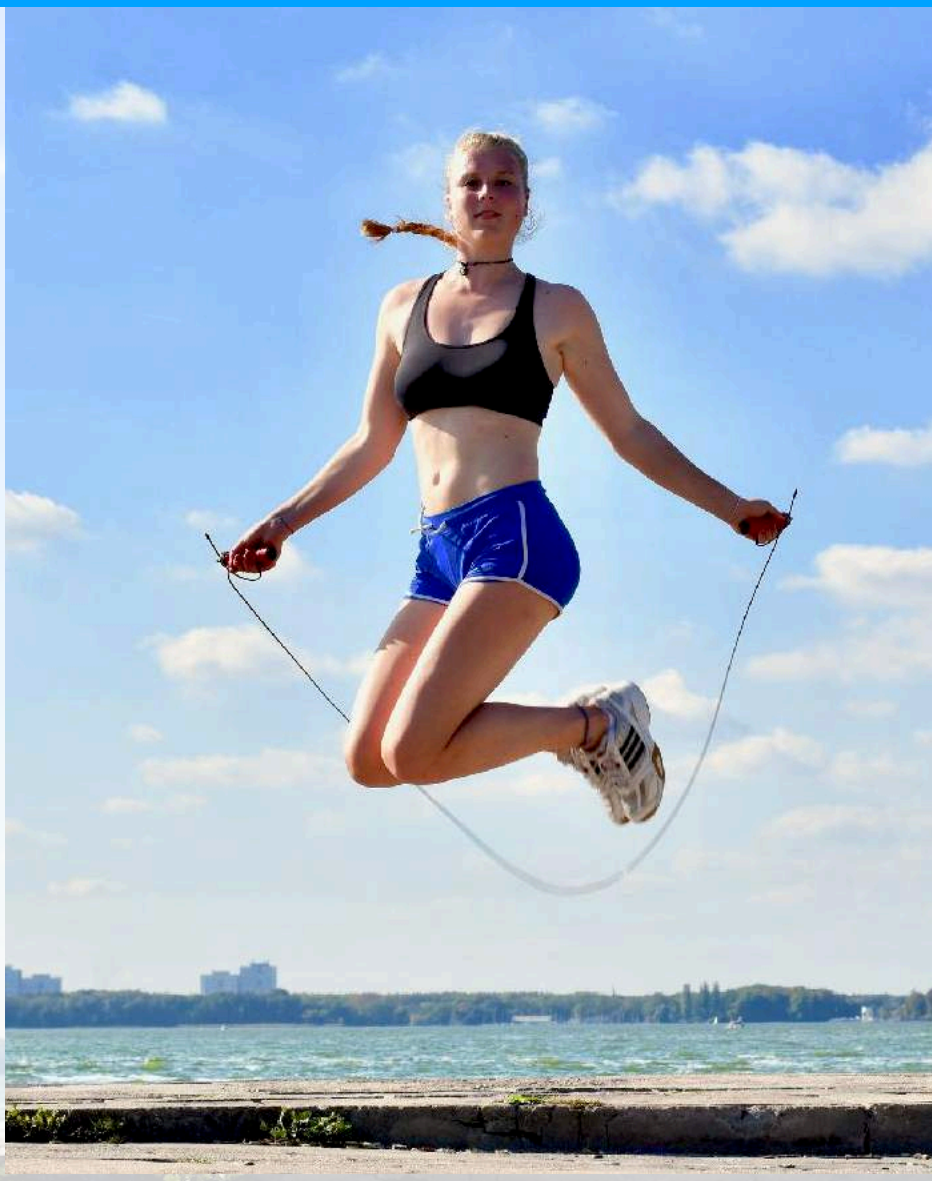
Die Kamera sollte möglich nach oben zeigen

Springen Sie sehr Hoch

Ziehen Sie ihre Beine an

Lächeln nicht vergessen

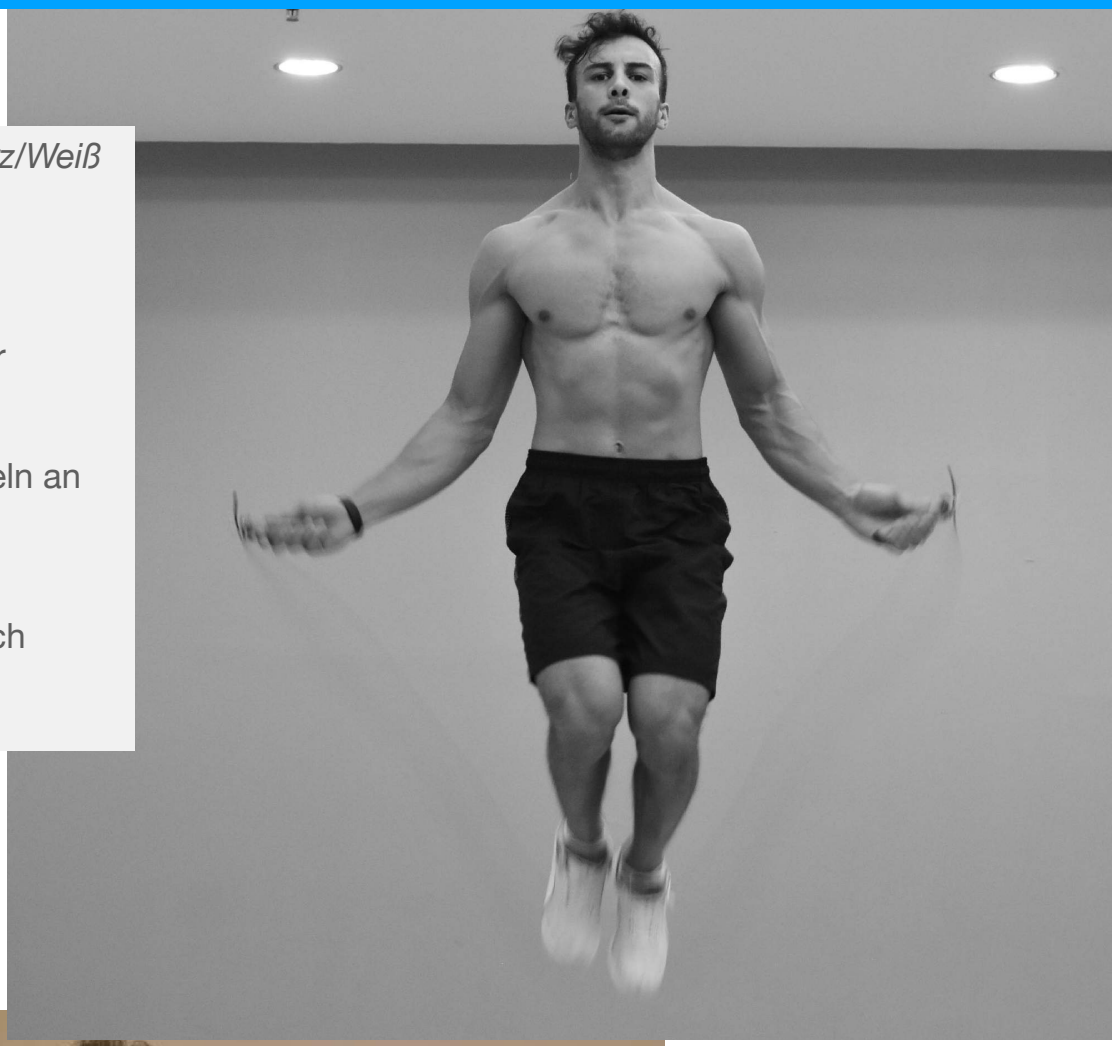
Somit Sieht es aus als das sie sehr Hoch springen.



Sie müssen nicht immer springen um sportlich zu wirken.

1. Suchen Sie sich ein Sonnigen Tag
2. Suchen Sie sich ein schönen Ort mit Hellen Licht
3. Kleiden Sie sich Sportlich
4. Halten Sie ihr Springseil in das Foto

Kapitel 4: Für deine sportliche Galerie



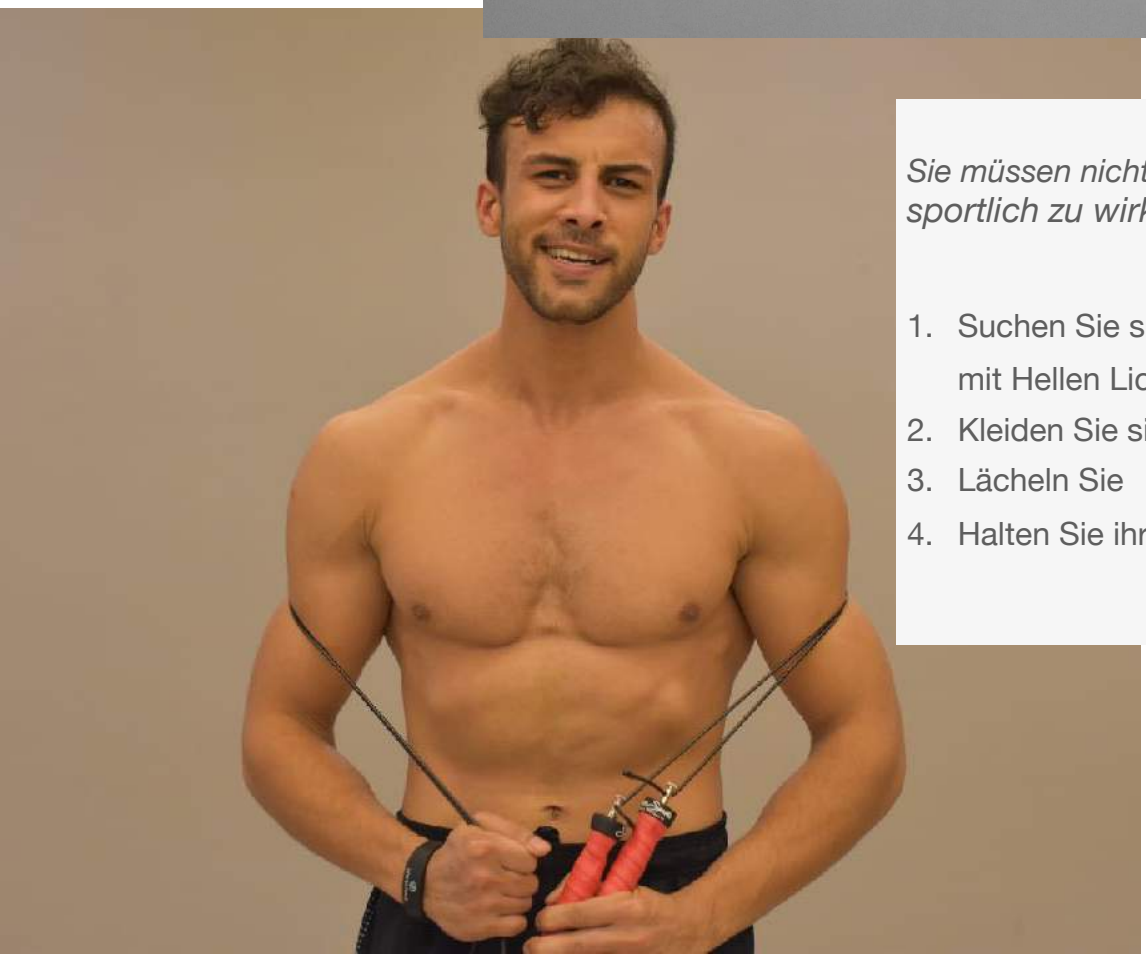
Die Klassischen Schwarz/Weiß Fotos

S/W lassen ihren Körper definierter aussehen

Spannen Sie ihre Muskeln an

Springen Sie Hoch

Kleiden Sie sich Sportlich



Sie müssen nicht immer springen um sportlich zu wirken.

1. Suchen Sie sich ein schönen Ort mit Hellen Licht
2. Kleiden Sie sich Sportlich
3. Lächeln Sie
4. Halten Sie ihr Springseil in das Foto

Aufwärmen, Abwärmen und Stretch Übungen mit dem Springseil

Kapitel 5: 30 Tages

Challenge Tag	Übung	Pause	Wiederholung
Tag 1	**60 Sek.** Springen	**1 Min.** Pause	3x Wiederholung
Tag 2	**5 Min.** Springen	So viele wie Nötig	1x Wiederholung
Tag 3	**120 Sek.** Springen	**Ohne Pause**	1x Wiederholung
Tag 4	**70 Sek.** Springen	**1 Min.** Pause	3x Wiederholung
Tag 5	**200 Sprünge**	**Am Stück**	**1x Wiederholung**

Challenge Tag	Übung	Pause	Wiederholung
Tag 6	**70 Sek.** Springen	**1 Min.** Pause	3x Wiederholung
Tag 7	**6 Min.** Springen	So viele wie Nötig	1x Wiederholung
Tag 8	**150 Sek.** Springen	**Ohne Pause**	1x Wiederholung
Tag 9	**70 Sek.** Springen	**45 Sek.** Pause	3x Wiederholung
Tag 10	**400 Sprünge**	**Am Stück**	**1x Wiederholung**

Challenge Tag	Übung	Pause	Wiederholung
Tag 11	**80 Sek.** Springen	**1 Min.** Pause	3x Wiederholung
Tag 12	**7 Min.** Springen	So viele wie Nötig	1x Wiederholung
Tag 13	**180 Sek.** Springen	**Ohne Pause**	1x Wiederholung
Tag 14	**80 Sek.** Springen	**1 Min.** Pause	4x Wiederholung
Tag 15	**500 Sprünge**	**Am Stück**	**1x Wiederholung**

30 Tages Challenge

Challenge Tag	Übung	Pause	Wiederholung
Tag 16	**80 Sek.** Springen	**1 Min.** Pause	4x Wiederholung
Tag 17	**8 Min.** Springen	So viele wie Nötig	1x Wiederholung
Tag 18	**210 Sek.** Springen	**Ohne Pause**	1x Wiederholung
Tag 19	**80 Sek.** Springen	**45 Sek.** Pause	4x Wiederholung
Tag 20	**600 Sprünge**	**Am Stück**	**1x Wiederholung**

Challenge Tag	Übung	Pause	Wiederholung
Tag 21	**85 Sek.** Springen	**1 Min.** Pause	4x Wiederholung
Tag 22	**9 Min.** Springen	So viele wie Nötig	1x Wiederholung
Tag 23	**240 Sek.** Springen	**Ohne Pause**	1x Wiederholung
Tag 24	**85 Sek.** Springen	**1 Min.** Pause	4x Wiederholung
Tag 25	**700 Sprünge**	**Am Stück**	**1x Wiederholung**

Challenge Tag	Übung	Pause	Wiederholung
Tag 26	**90 Sek.** Springen	**1 Min.** Pause	5x Wiederholung
Tag 27	**12 Min.** Springen	So viele wie Nötig	1x Wiederholung
Tag 28	**270 Sek.** Springen	**Ohne Pause**	1x Wiederholung
Tag 29	**90 Sek.** Springen	**45 Sek.** Pause	5x Wiederholung
Tag 30	**800 Sprünge**	**Am Stück**	**1x Wiederholung**

Ende

Danke das Du dich für das Springseil von Spoonie Sports entschieden hast.

Ich hoffe wir konnten Dir mit unseren ausgewählten Übungen und Darstellung viel Freude bereiten.

Wir werden weiterhin das Ebook verbessern und noch mehr Inhalt hinzufügen. Sie können sich das Ebook jederzeit auf unserer Internet Seite ***www.spooniesports.com*** *herunterladen. Gehen Sie dazu auf den Reiter "Ebook" und geben Sie das Passwort ein.*

Passwort: ***SpoonieEbook18***

Hat Dir das E-book gefallen und bist Du zufrieden mit deinem Springseil?

Dann hinterlasse bitte eine positive Rezension bei Amazon.

Ende: Wie Sie Rezensieren

Ihre Rezension hilft uns und anderen Kunden bei ihrem Kauferlebnis auf Amazon.

1. Loggen Sie sich bitte in ihr amazon.de Konto ein.

2. Gehen Sie auf „ Meine Bestellung“

3. Suchen Sie das Produkt, welches Sie Bewerten möchten und gehen Sie auf „Schreiben Sie eine Produktrezension“

Bleibe weiterhin **Fit** und **motiviert** beim Training !

Wir heißen Dich Herzlich Willkommen im Team Spoonie Sports.

- SPRING DICH FIT