

Seil richtig einstellen

Schritt für Schritt zur passenden Seillänge

01 START

Auf das Seil stellen

Stell dich aufrecht hin und steige mit einem Fuß mittig auf das Seil. Führe beide Seilenden nach oben und knicke die Griffe am Körper ab.



02 EINSTELLEN

Passende Länge finden

Für den Einstieg darf das Seil zunächst etwas länger sein. Als Orientierung kann das Seil etwa bis unterhalb der Brust reichen. Mit mehr Erfahrung kannst du es schrittweise kürzer einstellen.



03 TESTEN

Ein paar Sprünge machen

Springe zunächst locker im Grundsprung und prüfe, wie sich die Seillänge anfühlt. Passe sie anschließend Schritt für Schritt an.



TIPP

Kürze dein Seil nicht sofort endgültig. Lass zunächst etwas Reserve und probiere die eingestellte Länge beim Springen aus. Stelle dein Seil am besten mit den Schuhen ein, mit denen du später auch springst.