

Nikki Adler

Die 4-fache Box-
Weltmeisterin im
Super-Mittelgewicht
(WBU, WIBA, WBF &
WBC) trainiert mit
dem Profi-Springseil
Super Jump.



Super Jump ★

überzeugt seit mehr als
30 Jahren mit höchster
Springseil-Qualität made
in Germany und wird von
der erfolgreichen Box-
Weltmeisterin Nikki Adler
empfohlen.



Trainingsanleitung

Zur optimalen Einstellung auf die individuelle Seillänge sollten die Arme im rechten Winkel stehen. In dieser Position das Seil spannen und an den drehbaren Griffköpfen fixieren.



Durch 10 Minuten Seilspringen erzielt man den gleichen Fitness-Effekt wie durch 20 Min Schwimmen oder 30 Min Joggen.

Für den erhöhten Trainingseffekt nutzt Nikki Adler die zusätzlich erhältlichen, einsteckbaren Stahlgewichte.



AKRAM Kunststofftechnik e.K.
Mulzergraben 6, 87700 Memmingen
08331 82343 www.akram-springseile.de