



SPORT-TEC SPRUNGTRAINER 3-IN-1 PLYO BOX AUS HOLZ ANLEITUNG

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

ALLGEMEINES

Plyometrisches Training ist längst nicht nur bei Profisportlern beliebt. Auch im Amateurbereich wissen Athleten von den Vorteilen des explosiven Sprungkrafttrainings mit der Plyo Box, so dass inzwischen nicht nur Fitnessstudios und CrossFit Center sondern auch viele Home Gyms mit dem praktischen Trainingsgerät ausgestattet sind.

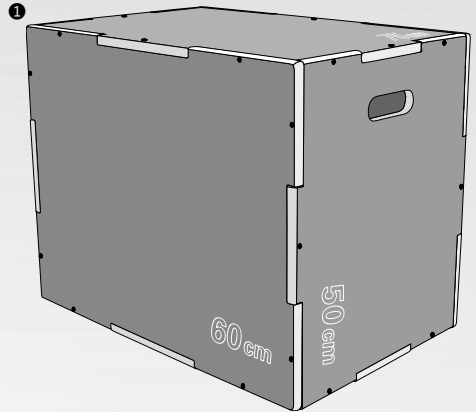
Das Training mit der Plyo Box zielt nicht nur auf die Verbesserung der Sprungkraft, sondern schult auch Koordination, Kondition, Flexibilität und Reaktionszeit. Zudem soll durch das Workout mit der Box das Verletzungsrisiko minimiert werden. Die Plyo Box ist daher besonders in schnellen und bewegungsintensiven Sportarten ein beliebtes Trainingstool, das neben der Bein- und Pomuskulatur auch die Rumpfmuskulatur beansprucht.

Die Sport-Tec Plyo Box ist aus stabilem und robustem Holz gefertigt, das garantiert Langlebigkeit und einen sicheren Stand beim Training. Die drei unterschiedlich langen Seiten orientieren sich an der Wettkampfhöhe aus dem CrossFit (50 cm, 60 cm, 75 cm), damit bietet die Box für jedes Fitnesslevel die ideale Sprunghöhe und eine sichere Basis für ein schweißtreibendes Workout. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, sind alle Kanten abgerundet.

Die praktischen Griffmulden ermöglichen ein einfaches Umstellen der Box.

LIEFERUMFANG

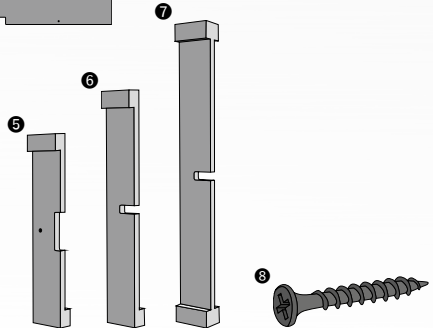
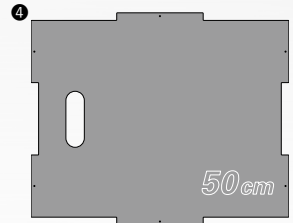
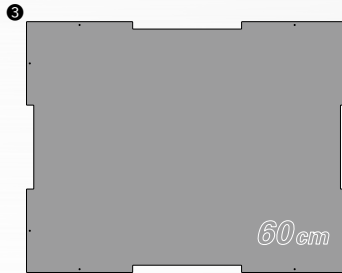
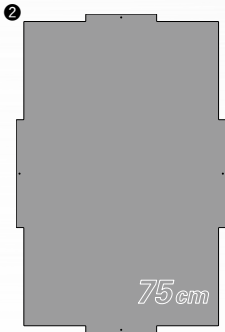
Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	3-in-1 Plyo Box aus Holz	1x



EINZELTEILE

Die Plyo Box Holz besteht aus folgenden Einzelteilen:

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
2	Platte 75 cm	2x
3	Platte 60 cm	2x
4	Platte 50 cm	2x
5	Strebe kurz	1x
6	Strebe mittel	1x
7	Strebe lang	1x
8	Schraube	37x



SICHERHEITSHINWEISE

Bitte beachten Sie, dass eine nicht sachgemäße Benutzung der Plyo Box zu Verletzungen führen kann.

Stellen Sie die Plyo Box auf einer stabilen, ebenen Oberfläche ab und achten Sie darauf, dass sie gerade steht und nicht wackelt.

Achten Sie darauf, dass die Box nicht auf Steinchen, Schrauben oder anderen Gegenständen platziert wird, da dies zu Beschädigungen führen kann.

Stellen Sie regelmäßig sicher, dass alle Schrauben festgezogen sind und überprüfen Sie die Plyo Box vor jeder Anwendung auf Beschädigungen, welche die Benutzung einschränken. Eine beschädigte Box darf nicht verwendet werden um Unfälle zu vermeiden.

Achten Sie darauf, dass sich in unmittelbarer Umgebung der Plyo Box keine Hindernisse befinden. Dritte dürfen während der Benutzung der Box die Übungsfläche nicht betreten.

Die Plyo Box ist für das Training Zuhause vorgesehen und darf nur von Erwachsenen verwendet werden.

Die Plyo Box ist kein Spielzeug! Halten Sie Kinder stets von der Plyo Box fern. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in einem Raum mit der Plyo Box.

Halten Sie vor der erstmaligen Benutzung der Plyo Box Rücksprache mit Ihrem Arzt, ob das Training mit der Plyo Box für Sie geeignet ist und in welchem Umfang ein Training erfolgen darf.

Wenn Sie sich unwohl fühlen, krank oder angeschlagen sind, darf nicht trainiert werden. Treten während des Trainings Übelkeit, Schwindel oder Unwohlsein auf, unterbrechen Sie das Training sofort und kontaktieren Sie einen Arzt oder Therapeuten.

Die Plyo Box ist unter Berücksichtigung der körperlichen Fitness zu verwenden. Gestalten Sie Ihr Training so, dass es Ihrem Leistungsniveau entspricht. Falsches oder übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen. Beginnen Sie Ihr Training nie mit maximaler Belastung, sondern steigern Sie sich langsam.

Tragen Sie zum Training geeignete Kleidung und passendes Schuhwerk.

Bevor andere Personen an der Plyo Box trainieren, weisen Sie diese bitte in den Umgang mit der Plyo Box ein.

Lassen Sie die Plyo Box nicht fallen.

Die maximale Belastbarkeit von 120 kg (unverleimt) bzw. 300 kg (verleimt) darf nicht überschritten werden!

MONTAGE

Wichtige Hinweise:

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, lesen Sie sich zunächst alle Arbeitsschritte sorgfältig durch.

Befreien Sie Ihre Arbeitsfläche von Steinchen und anderen Gegenständen um Beschädigungen zu verhindern.

Um Beschädigungen der Plyo Box während des Aufbaus zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen eine zweite Person zur Hilfe hinzuzuziehen.

Achten Sie bei der Montage darauf, dass die beschrifteten Seiten nach außen zeigen.

Stellen Sie sicher, dass alle Teile bündig zueinander ausgerichtet sind und keine Kanten überstehen.

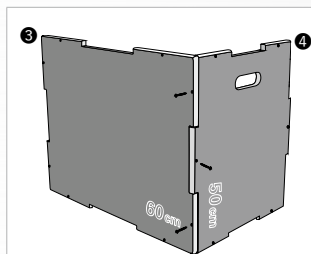
VORBEREITUNGEN

Packen Sie alle Teile aus und legen Sie diese übersichtlich auf dem Boden aus.

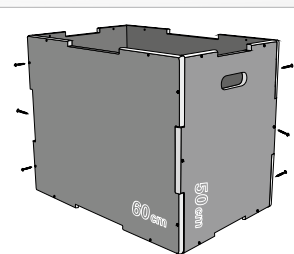
Überprüfen Sie zunächst den Zustand und die Vollständigkeit aller Teile. Verwenden Sie keinesfalls bereits beschädigte Teile. Setzen Sie sich im Falle einer Beschädigung oder Unvollständigkeit mit uns in Verbindung.

Nutzen Sie bei der Montage einen Akkuschauber.

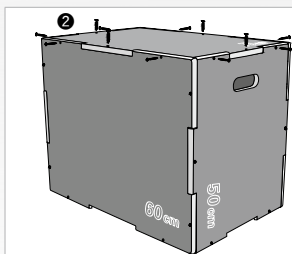
Um die Stabilität der Box zu verstärken, können Sie die Teile vor dem Verschrauben zusätzlich mit einem farblosen Holzleim miteinander verkleben.



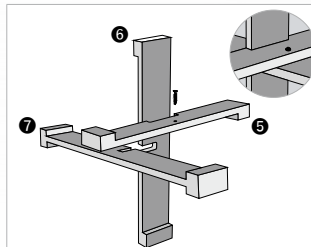
Setzen Sie die 60 cm **3** und 50 cm Platte **4** zusammen und verschrauben Sie diese miteinander. Schrauben noch nicht fest anziehen.



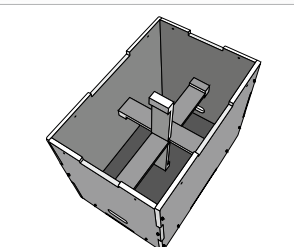
Wiederholen Sie den ersten Schritt und verbinden Sie die beiden Teile miteinander. Achten Sie darauf, dass die Griffe nach oben zeigen. Ziehen Sie die Schrauben zunächst nur locker an.



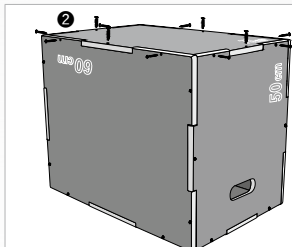
Platzieren Sie die 75 cm Platte **2** auf den zuvor zusammengesetzten Teilen und verschrauben Sie alles leicht miteinander.



Stecken Sie die mittlere **6** und lange Strebe **7** ineinander und platzieren Sie die kurze Strebe **5** auf der langen Strebe **7**. Verschrauben Sie die kurze **5** und die lange Strebe **7** miteinander, so dass alle Teile fest verbunden bleiben.



Platzieren Sie die Stützstreben in der Mitte der Box. Dadurch werden alle Wandteile stabilisiert.



Verschließen Sie die Box mit der letzten Platte **2** und verschrauben Sie beides miteinander. Ziehen Sie jetzt alle Schrauben richtig fest.

HINWEISE ZUR BENUTZUNG

Wärmen Sie sich vor jedem Training ausreichend auf um Ihren Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Achten Sie darauf, die Übungen korrekt und kontrolliert auszuführen.

Die Anzahl der Wiederholungen ist von Ihrem Fitnesslevel und Trainingsziel abhängig, lassen Sie sich hinsichtlich des Trainingsplans ggf. von Fachpersonal beraten. Planen Sie ausreichend Zeit für Regenerationsphasen ein.

Treten während des Trainings Übelkeit, Schwindel oder Unwohlsein auf, unterbrechen Sie das Training sofort und kontaktieren Sie einen Arzt oder Therapeuten.

Bitte beachten Sie auch die übrigen Sicherheitshinweise in dieser Anleitung.

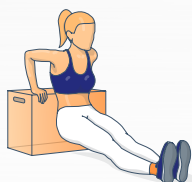
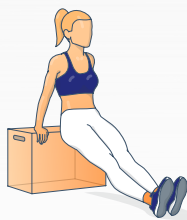
ÜBUNGEN



Step-up mit Knieheber

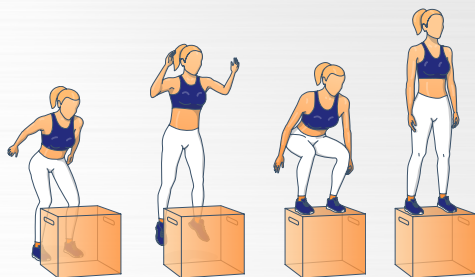
Stellen Sie Ihren rechten Fuß auf die Box. Drücken Sie sich nach oben bis Ihr rechtes Bein durchgestreckt ist. Ziehen Sie Ihr linkes Knie nach oben. Begeben Sie sich danach in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung. Achten Sie während der gesamten Übung darauf, dass Sie Ihren Rücken gerade halten und sich auch nicht seitlich wegrehen.

Intensivieren Sie die Übung durch die Benutzung von Kurzhanteln.



Triceps Dip

Setzen Sie sich auf den Rand der Box. Positionieren Sie Ihre Hände neben der Hüfte. Stützen Sie sich auf Ihre Handballen und heben Sie Ihr Gesäß leicht an. Setzen Sie Ihre Füße ein Stückchen nach vorne, so dass sich Ihr Gesäß nach vorne verschiebt und in der Luft befindet. Beugen Sie Ihre Ellenbogen bis Ober- und Unterarme einen rechten Winkel ergeben. Ihr Gesäß sinkt dabei in Richtung Boden. Strecken Sie Ihre Arme wieder durch, dabei hebt sich Ihr Gesäß an. Achten Sie während der Übung darauf, dass Ihre Ellenbogen parallel zueinander bleiben und nicht nach außen zeigen.



Boxjumps

Stellen Sie sich mit hüftbreitem Stand vor die Box. Beginnen Sie zunächst mit der niedrigsten Seite und steigern Sie sich langsam. Gehen Sie in die Knie und springen Sie mit beiden Beinen gleichzeitig auf die Box. Drücken Sie sich dazu mit aller Kraft vom Boden ab. Sie sollten mittig auf der Box landen und dabei etwas in die Knie gehen. Holen Sie dabei mit den Armen Schwung.

Erhöhen Sie die Schwierigkeit indem Sie eine höhere Seite der Box für Ihre Sprünge verwenden und die Zeit am Boden so gering wie möglich halten.

PFLEGE UND REINIGUNG

Verwenden Sie zur Reinigung der Plyo Box ein feuchtes Tuch und ein mildes Reinigungsmittel.

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

Sport-Tec Sprungtrainer 3-in-1 Plyo Box aus Holz	
Art.-Nr.	02868
Farbe	Holz, schwarz
Material	Pappelholz
Max. Belastbarkeit	120 kg (unverleimt) bzw. 300 kg (verleimt)
Gewicht	23 kg
Maße (LxBxH)	75x50x60 cm
Ursprungsland	Made in China

Read these instructions carefully before use. Follow the instructions and keep the instructions for use in a safe place.

GENERAL INFORMATION

Plyometrics has long been popular, and not only among professionals. Amateur athletes also know about the benefits of explosive jump training with a plyo box. You can find this practical training device not only at fitness studios and CrossFit centres, but also in many home gyms.

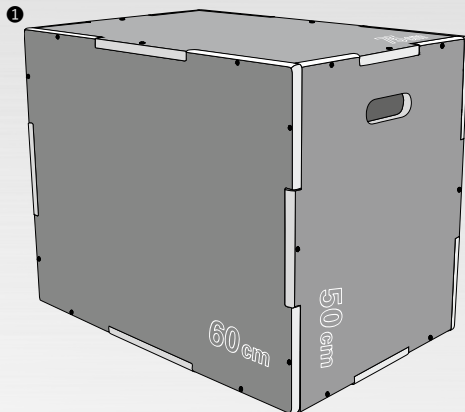
Training with a plyo box not only helps to improve jumping power, but also aids coordination, stamina, flexibility and reaction time. In addition, working out with a plyo box should minimise the risk of injury. Plyo boxes are therefore a popular training tool, especially for fast and movement-intensive sports, which not only targets the legs and glutes, but also the core.

The Sport-Tec Plyo Box is made of sturdy and robust wood, which guarantees durability and a secure stance during training. The three different box heights are based on the CrossFit competition heights (50 cm, 60 cm, 75 cm), so the box offers the ideal jump height for every fitness level and a secure basis for an intense workout. All edges are rounded to minimise the risk of injury.

The practical handles make it easy to move the box.

WHAT'S INCLUDED?

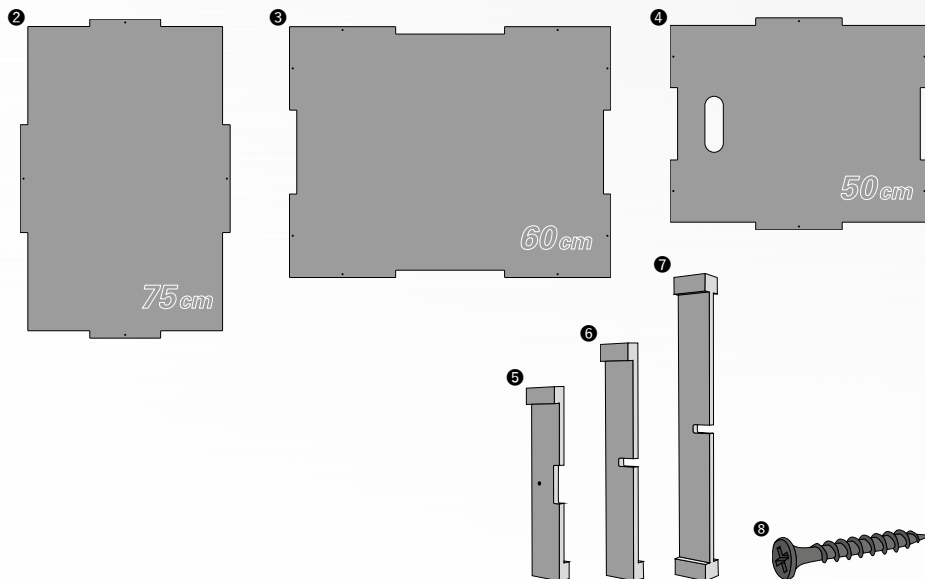
No.	Designation	Quantity
1	3-in-1 Wooden Plyo Box	1x



COMPONENT PARTS

The Wooden Plyo Box consists of the following component parts:

No.	Designation	Quantity
2	75 cm Panel	2x
3	60 cm Panel	2x
4	50 cm Panel	2x
5	Short Support	1x
6	Medium Support	1x
7	Long Support	1x
8	Screw	37x



SAFETY INFORMATION

Please note that improper use of the plyo box can lead to injuries.

Place the plyo box on a stable, level surface and make sure that it is straight and does not wobble.

Make sure that the box is not placed on stones, screws or other objects, as this can cause damage.

Regularly check that all screws are tightened and before using check the plyo box for damage that would prevent normal use. To avoid accidents, do not use a damaged box.

Make sure that there are no obstacles in the immediate vicinity of the plyo box. Other people should not approach the area surrounding the box while you are using it.

The plyo box is intended for training at home and may only be used by adults.

The plyo box is not a toy! Always keep children away from the plyo box. Do not leave children unattended in a room with the plyo box.

Before using the plyo box for the first time, consult your doctor as to whether using the plyo box is suitable for you and to what extent you should be exercising.

If you feel uncomfortable, ill or unwell, you should not exercise. If you feel nauseous, dizzy or unwell when exercising, stop exercising immediately and contact a doctor or therapist.

The plyo box should be used taking your level of physical fitness into account. Tailor your exercise to suit your level of performance. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Never start exercising at maximum exertion, increase effort slowly.

Wear suitable clothing and footwear for exercising.

Before other people train on the plyo box, please inform them of how to use it.

Do not drop the plyo box.

Do not exceed the maximum load of 120 kg (unglued) or 300 kg (glued)!

ASSEMBLY

Please note:

Before assembling, first read through all the instructions carefully.

Remove stones and other objects from your work surface to prevent damage.

To avoid damaging the plyo box during assembly, we recommend that you ask a second person to help you.

When assembling, make sure that the sides with writing on face outwards.

Make sure that all parts are flush with each other and that there are no protruding edges.

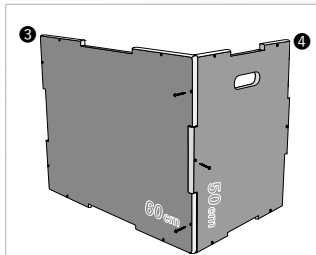
PREPARATION

Unpack all parts and lay them out clearly on the floor.

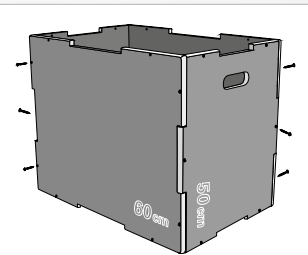
First, check the condition and completeness of all parts. Never use parts that have already been damaged. Contact us if parts are damaged or missing.

Use an electric screwdriver for assembly.

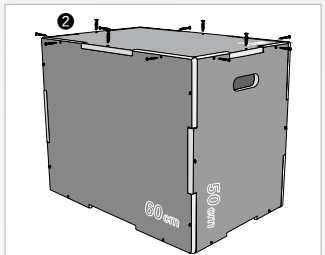
To increase the stability of the box, you can also glue the parts together with a colourless wood glue before screwing them together.



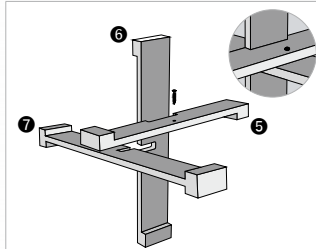
Line up a 60 cm panel **3** and a 50 cm panel **4** and screw them together. Do not fully tighten the screws yet.



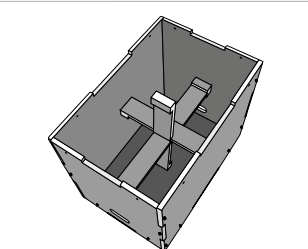
Repeat the first step and join the two parts together. Make sure the handles are facing up. Only loosely fasten the screws at first.



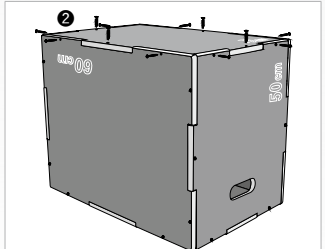
Place a 75 cm panel **2** on the parts that have already been screwed together and screw everything together lightly.



Put the middle **6** and long supports **7** together and place the short support **5** on the long support **7**. Screw the short **5** and long supports **7** together so that all parts stay fixed together.



Place the supports in the middle of the box. This stabilises all the outer panels.



Close the box with the last panel **2** and screw them together. Now tighten all screws properly.

NOTES ON USE

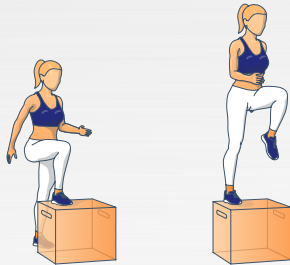
Before each workout, warm up sufficiently to prepare your body for the upcoming exercise. Make sure you do the exercises correctly and in a controlled manner.

The number of repetitions you should do depends on your fitness level and goals. If necessary, seek advice from qualified professionals regarding a training plan. Allow sufficient time for recovery.

If you feel nauseous, dizzy or unwell when exercising, stop exercising immediately and contact a doctor or therapist.

Please also note the other safety instructions in these instructions.

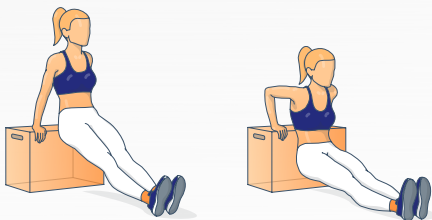
EXERCISES



Step-up with High Knee

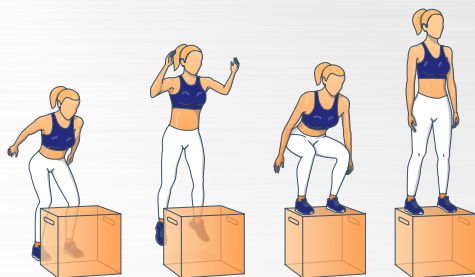
Put your right foot on the box. Push yourself up until your right leg is straight. Pull your left knee up. Then go to the starting position and repeat the exercise. During the entire exercise, make sure that you keep your back straight and that you don't turn sideways.

Intensify the exercise by using dumbbells.



Triceps Dip

Sit on the edge of the box. Position your hands next to your hips. Support yourself on the heels of your hands and lift your buttocks up slightly. Put your feet forward a bit so that your buttocks slide forward and are in the air. Bend your elbows until your upper arms and forearms are at right angles. Your buttocks will sink towards the floor. Extend your arms again and your buttocks will lift up. During the exercise, make sure that your elbows stay parallel to each other and are not pointing outwards.



Box Jumps

Stand in front of the box with your legs hip-width apart. Start with the lowest height first and gradually increase it. Bend your knees and jump onto the box with both legs at the same time. To do this, push yourself off the ground with all your strength. You should land in the middle of the box and bend your knees a little. Create momentum with your arms.

Increase the difficulty by increasing the height of the box and spending as little time as possible on the ground.

CARE AND MAINTENANCE

Use only a damp cloth and mild detergent for cleaning the plyo box.

PRODUCT FEATURES

	Sport-Tec 3-in-1 Wooden Plyo Box
Prod.No.	02868
Colour	Wood, Black
Material	Poplar Wood
Max. Load	120 kg (unglued) or 300 kg (glued)
Weight	23 kg
Dimensions (LxWxH)	75x50x60 cm
Country of Origin	Made in China

Lisez attentivement ces instructions avant de l'utiliser.
Suivez les instructions et conservez le mode d'emploi dans un endroit sûr.

GÉNÉRALITÉS

L'entraînement pliométrique est populaire depuis longtemps, et pas seulement chez les athlètes professionnels. Même les sportifs amateurs connaissent les avantages de l'entraînement en détente explosive avec la Plyo Box, de sorte que non seulement les studios de fitness et les centres de CrossFit, mais également de nombreux gymnases à domicile sont désormais équipés de l'appareil d'entraînement pratique.

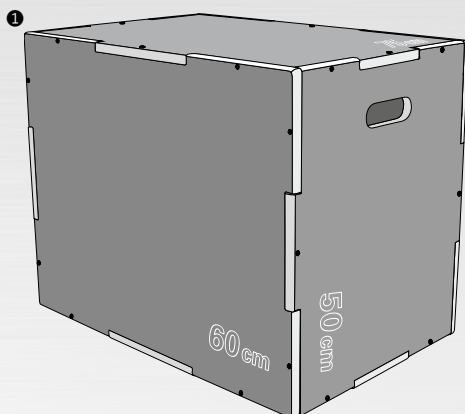
L'entraînement avec la Plyo Box ne vise pas seulement à améliorer la détente, mais aussi à entraîner la coordination, la condition physique, la souplesse et le temps de réaction. De plus, l'entraînement avec la Box minimisera le risque de blessure. La Plyo Box est donc un outil d'entraînement populaire, notamment dans les sports rapides et nécessitant beaucoup de mouvements, qui sollicite non seulement les muscles des jambes et les fessiers, mais également les muscles du torse.

La Sport-Tec Plyo Box est fabriquée en bois robuste et stable, ce qui garantit une durabilité et une position sûre pendant l'entraînement. Les trois côtés de longueurs différentes sont basés sur la hauteur de compétition en CrossFit (50 cm, 60 cm, 75 cm), de sorte que la boîte offre la hauteur de saut idéale pour chaque niveau de forme physique et une base sûre pour un entraînement intense. Tous les bords sont arrondis pour minimiser le risque de blessure.

Les poignées encastrées pratiques facilitent le déplacement de la boîte.

CONTENU DE LA LIVRAISON

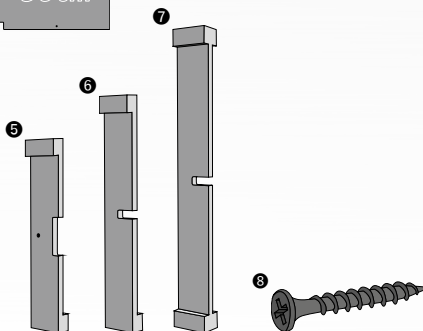
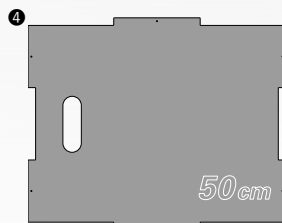
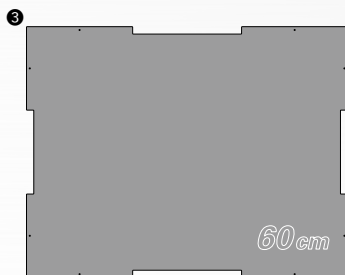
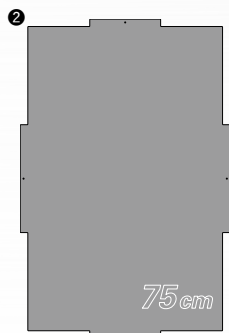
N°	Désignation	Nombre
1	Plyo Box en bois 3-en-1	1x



PIÈCES DÉTACHÉES

La Plyo Box en bois se compose des pièces détachées suivantes :

N°	Désignation	Nombre
2	Plaque 75 cm	2x
3	Plaque 60 cm	2x
4	Plaque 50 cm	2x
5	Entretoise courte	1x
6	Entretoise moyenne	1x
7	Entretoise longue	1x
8	Vis	37x



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Veuillez noter qu'une mauvaise utilisation de la Plyo Box peut entraîner des blessures.

Placez la plio box sur une surface stable et plane et assurez-vous qu'elle est en équilibre et qu'elle ne vacille pas.

Assurez-vous que la boîte n'est pas placée sur des pierres, des vis ou d'autres objets, car cela peut causer des dommages.

Assurez-vous régulièrement que toutes les vis sont bien serrées et vérifiez les dommages qui limiteraient l'utilisation de la Plyo Box avant chaque utilisation. Pour éviter les accidents, une Box endommagée ne doit pas être utilisée.

Assurez-vous qu'il n'y a pas d'obstacles à proximité immédiate de la Plyo Box. Les tiers ne doivent pas pénétrer dans la zone d'entraînement pendant l'utilisation de la Box.

La Plyo Box est destinée à l'entraînement à domicile et ne peut être utilisée que par des adultes.

La Plyo Box n'est pas un jouet ! Tenez toujours les enfants éloignés de la Plyo Box. Ne laissez pas les enfants sans surveillance dans une pièce avec la Plyo Box.

Avant d'utiliser la Plyo Box pour la première fois, consultez votre médecin pour savoir si l'entraînement sur la Plyo Box vous convient et dans quelle mesure vous pouvez faire de l'exercice.

Si vous vous sentez mal, malade ou dans un état de faiblesse, vous ne devez pas faire d'exercice. Si vous vous sentez nauséeux, étourdi ou malade pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin ou un thérapeute.

La Plyo Box doit être utilisée en tenant compte de votre forme physique. Concevez votre entraînement en fonction de votre niveau de performance. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Ne commencez jamais votre entraînement avec une charge maximale, mais augmentez progressivement la charge.

Portez des vêtements et des chaussures appropriés pour l'entraînement.

Avant que d'autres personnes ne s'entraînent sur la Plyo Box, veuillez leur expliquer comment utiliser la Plyo Box.

Ne laissez pas tomber la Plyo Box.

La capacité de charge maximale de 120 kg (non collée) ou 300 kg (collée) ne doit pas être dépassée !

INSTALLATION

Remarques importantes :

Avant de commencer l'installation, lisez attentivement toutes les étapes à suivre.

Retirez les pierres et autres objets de votre surface de travail pour éviter tout dommage.

Pour éviter d'endommager la Plyo Box lors du montage, nous vous recommandons de faire appel à une deuxième personne pour vous aider.

Lors de l'assemblage, assurez-vous que les côtés étiquetés sont orientés vers l'extérieur.

Assurez-vous que toutes les pièces sont alignées les unes avec les autres et qu'il n'y a pas de bords saillants.

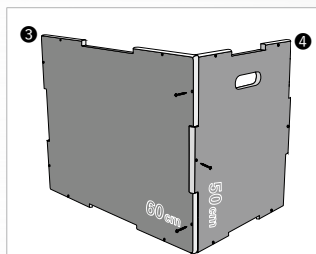
PRÉPARATION

Déballiez toutes les pièces et disposez-les sur le sol de façon à ce qu'elles soient clairement visibles.

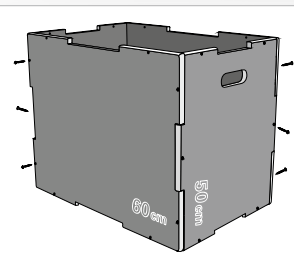
Tout d'abord, vérifiez l'état de toutes les pièces et si elles sont au complet. N'utilisez jamais de pièces déjà endommagées. Contactez-nous en cas de dommages ou s'il manque des pièces.

Utilisez une visseuse sans fil pour l'assemblage.

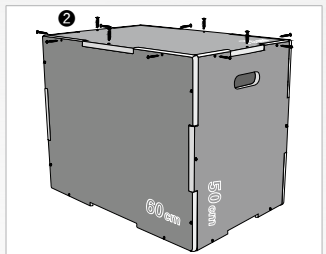
Pour augmenter la stabilité de la Box, vous pouvez également coller les pièces entre elles avec une colle à bois incolore avant de les visser ensemble.



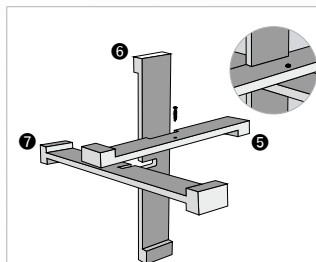
Assemblez les plaques 60 cm **3** et 50 cm **4** et vissez-les ensemble. Ne serrez pas tout de suite les vis.



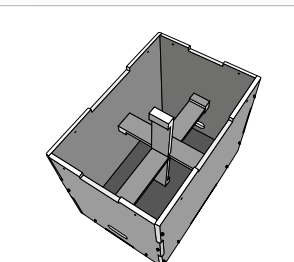
Répétez la première étape et joignez les deux pièces ensemble. Assurez-vous que les poignées sont tournées vers le haut. Serrez d'abord légèrement les vis.



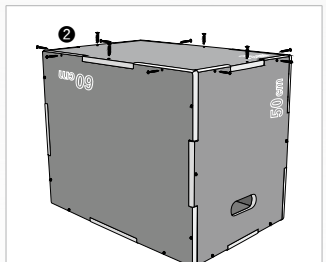
Placer la plaque de 75 cm **2** sur les pièces qui ont été préalablement vissées entre elles et visser le tout légèrement.



Enfichez l'entretoise moyenne **6** et l'entretoise longue **7** l'une dans l'autre et placez l'entretoise courte **5** sur l'entretoise longue **7**. Vissez l'entretoise courte **5** et l'entretoise longue **7** ensemble de manière à ce que toutes les pièces restent fermement assemblées.



Placez les entretoises de support au milieu de la Box. Cela stabilise toutes les parties murales.



Fermez la boîte avec la dernière plaque **2** et vissez les deux éléments ensemble. Maintenant, serrez solidement toutes les vis.

CONSEILS D'UTILISATION

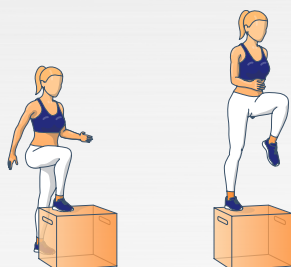
Échauffez-vous suffisamment avant chaque séance d'entraînement pour préparer votre corps à l'effort à venir. Assurez-vous de faire les exercices correctement et de manière contrôlée.

Le nombre de répétitions dépend de votre niveau de forme et de votre objectif d'entraînement, demandez conseil à des professionnels concernant le plan d'entraînement si nécessaire. Prévoyez suffisamment de temps pour les phases de récupération.

Si vous vous sentez nauséeux, étourdi ou malade pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin ou un thérapeute.

Veillez également respecter les autres consignes de sécurité figurant dans ce manuel.

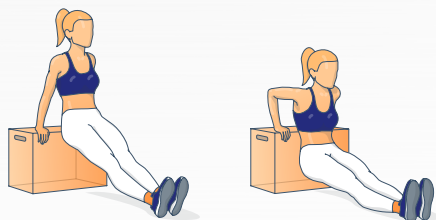
EXERCICES



Step-up avec montée de genou

Mettez votre pied droit sur la boîte. Poussez jusqu'à ce que votre jambe droite soit tendue. Remontez votre genou gauche. Revenez ensuite à la position de départ et répétez l'exercice. Pendant tout l'exercice, assurez-vous de garder le dos droit et de ne pas vous tourner de côté.

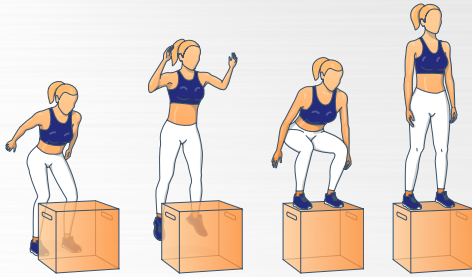
Utilisez des haltères pour un exercice plus intense.



Dips triceps

Asseyez-vous sur le bord de la boîte. Placez vos mains sur les côtés de vos hanches. Appuyez-vous sur vos poignets et soulevez légèrement votre bassin. Avancez un peu vos pieds pour que votre bassin glisse vers l'avant et soit en l'air. Pliez vos coudes jusqu'à ce que vos bras et avant-bras forment un angle droit. Votre bassin descend vers le sol. Tendez à nouveau vos bras, votre bassin se soulève. Pendant l'exercice, assurez-vous que vos coudes restent parallèles entre eux et ne pointent pas vers l'extérieur.

Sauts de Box



Tenez-vous devant la Box les pieds écartés de la largeur des hanches. Commencez par le côté le plus bas en premier et augmentez progressivement. Mettez-vous à genoux et sautez sur la boîte avec les deux jambes en même temps. Pour ce faire, poussez-vous du sol de toutes vos forces. Vous devriez atterrir au milieu de la boîte et plier légèrement les genoux. Apportez de l'élan avec vos bras.

Augmentez la difficulté en utilisant un côté plus haut de la boîte pour vos sauts et en gardant le temps au sol aussi court que possible.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Utilisez un chiffon humide et un détergent doux pour le nettoyage de la Plyo Box.

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

	Sport-Tec Plyo Box en bois 3-en-1
N°d'article	02868
Couleur	Bois, noir
Matériau	Nacre
Charge max.	120 kg (non collée) ou 300 kg (collée)
Poids	23 kg
Dimensions (L x l x H)	75x50x60 cm
Pays d'origine	Fabriquée en Chine



==== www.sport-tec.de ====

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de