

AUFBAUSCHRITTE



Die Holz Plyobox lässt sich in 6 einfachen Schritten (siehe oben) zusammenbauen. Für einen schnelleren Aufbau empfehlen wir einen Akkuschrauber. Die Holzbox kann maximal 3-mal ab- und wieder aufgebaut werden. Die massive Plyobox misst 60 x 50,5 x 75,5 cm und wiegt ca. 24 kg. **Die maximale Belastbarkeit beträgt 200 kg.**

3 SCHRITTE ZU DEINEM WORKOUT

AUSGANGS- POSITION

Stelle Dich mit schulterbreitem Stand vor die Box.

Schwinde Deine Arme hinter Dich und begib Dich mit einer schnellen Bewegung in die Kniebeuge.



SPRUNG

Aus dem Kniebeugenstand schwingst Du Deine Arme wieder schnell nach vorne.

Ziehe Deine Knie zur Brust und springe explosionsartig auf die Plyo Box.



LANDUNG

Lande stabil in der Hocke auf der Box und drücke Dich mit Deinen Fersen ab, um sicher auf der Box zu stehen.

