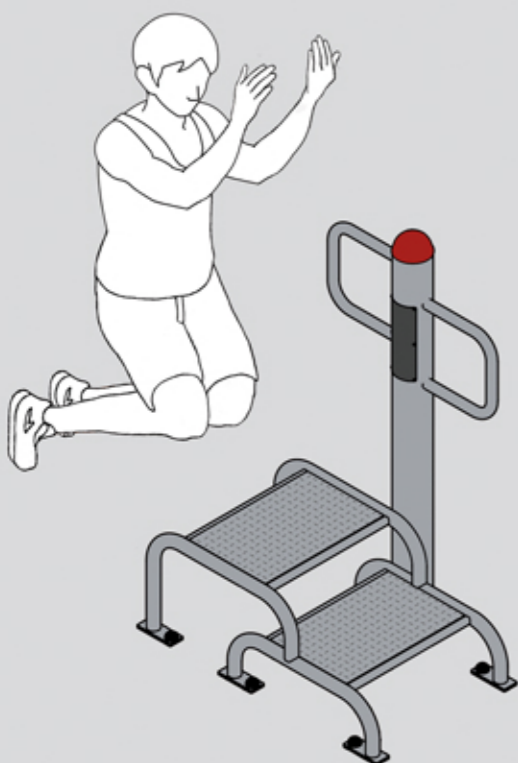


# STUFENTRAINER



## playfit® Trainingsprogramm

### LEICHT

STEP: Steigen Sie mit dem rechten Fuß auf die unterste Stufe und nehmen den linken Fuß dazu. Anschließend führen Sie die Übung rückwärts aus. Beginnen Sie langsam und steigern das Tempo. Starten Sie die Bewegung bei der zweiten Trainingseinheit mit dem linken Fuß. Variante: Steigen Sie im mittleren Tempo die zwei Stufen vorwärts hoch und rückwärts wieder runter. Achten Sie darauf, die Arme entsprechend mitzubewegen oder halten Sie sich am unteren Griff fest. DEHNEN: An den Haltegriffen können Sie sich dehnen.

Dauer: DEHNEN nach Belieben  
Empfehlung: STEP 10 – 30 Wiederholungen pro Trainingseinheit

### MITTEL

SQUAT: Springen Sie beidbeinig auf die untere Stufe. Achten Sie auf eine gleichzeitige Landung der Füße. Rückwärts springen Sie wieder zurück auf den Boden. Wählen Sie zur Leistungssteigerung die höhere Stufe und gehen vor dem Absprung in die Hocke. Stabilisieren Sie sich jeweils nach der Landung.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 10 – 20 Wiederholungen pro Trainingseinheit

### SCHWER

JUMP: Springen Sie einbeinig auf die untere Stufe, stabilisieren Sie sich und springen wieder herunter. Landen Sie beidbeinig und wechseln dann das Bein. Zur Leistungssteigerung wählen Sie die obere Stufe für diese Übung.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 10 Wiederholungen pro Bein

**KRAFT**  
**AUSDAUER**  
**GLEICHGEWICHT**  
**BEWEGLICHKEIT**