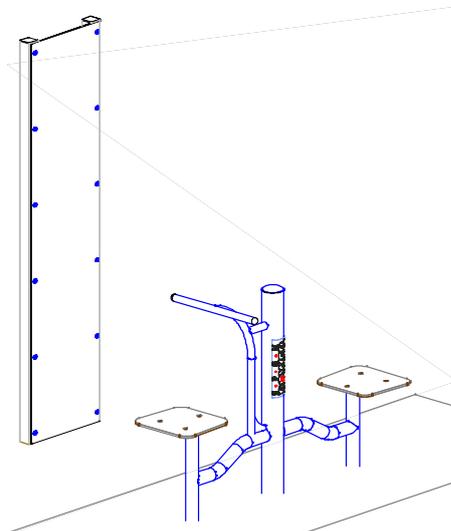


## Montageanleitung (Teil A)

**Typ:**

EM-X-20205-G3-V9 "Fitness Stepper & Stretcher"  
EM-X-20205-RG-VFx "Fallschutzplatten" (optional)



**AB-Nummer:**

-----

**Bearbeiter:**

Martin Götsberger

**Datum:**

22.08.2024

**Lieferumfang:**

- 1 Standpfosten mit Anbauteilen (Fitness Stepper & Stretcher) komplett zusammengebaut.
- 1 Paket Montagezubehör (Dübel, 2 MDF-Schablonen Ø20cm +14x14cm Dreieck)
- 1 Übungsanleitungs-Stele:
  - 2 Standpfosten
  - 1 Übungsschild
  - 1 Paket Montagezubehör.
- optional mit synthetischem Fallschutz: (EM-X-20205-RG\*)
  - 3,00 m<sup>2</sup> Fallschutzplatten mit Kleber

**Bewegungsfläche**

lt. derzeit gültigem Fundamentplan

**Untergrund:**

lt. Fundamentplan und Tabelle Bodenmaterialien

**max. Fallhöhe:**

50 cm

**Gewicht des  
schwersten Teils:**

ca. 20 kg (35 kg Palette mit Gerät und Montagezubehör)

**Montagehilfen:**

Hebegerät zur LKW - Entladung und Transport zum Einbauort empfehlenswert.

Seite 1 von 12

**Spezialwerkzeuge:** keine

**Raumbedarf:** Abmessung des größten Teils: Länge: ca. 155/ 155 cm  
Breite: ca. 055/ 055 cm  
Tiefe: ca. 105/ 130 cm

---

### **Fitness Stepper & Stretcher/ Palette mit Gerät und Zubehör**

---

#### **Allgemeine Hinweise:**



Das komplette Spielplatzgerät ist während der ganzen Montagezeit bis zur Gerätefreigabe vor unbefugter Benutzung abzusichern.



Die beiliegenden Zeichnungen / Fundamentpläne sind Teil der Montageanleitung und zu beachten.



Bei Schraubverbindungen mit Sicherungsmuttern muss das Gewinde über den Klemmring gedreht werden. Zugängliche Gewindestangenenden dürfen nicht überstehen und müssen in den dafür vorgesehenen Sacklöchern versenkt eingebaut oder mit Schutzkappen abgedeckt werden.



Einige Teile des Gerätes können aus Edelstahl hergestellt sein. Kommt Edelstahl mit schwarzem Stahl/Eisen in Berührung, können sich durch Abriebpartikel Rostspuren auf dem Edelstahl abzeichnen. Eine Berührung beider Teile ist zu vermeiden. Sollte es jedoch zu Rostspuren kommen, sind diese mit einem Schleifvlies für Edelstahl zu entfernen.



Schraubverbindungen sind in Edelstahl ausgeführt. Bei Standardverbindungen mit Sicherungsmuttern, sind die Edelstahlmutter mit einer galvanischen Gleitschicht überzogen, welche der Gefahr einer Kaltverschweißung („Fressen“) während der Montage vorbeugt. Bei allen anderen Edelstahlverschraubungen, verhindert die Verwendung der Montagepaste (Anti- Seize“) ein Festsetzen der Verschraubung. Die Paste wird bereits werkseitig aufgebracht oder ist als Montagezubehör in der entsprechenden Schraubenverpackung zur bauseitigen Anwendung enthalten.



Stoßdämpfendes Bodenmaterial aus Einzelpartikel kann für den Einsatz in Aufprallflächen mit Gefälle nur bedingt geeignet sein. Hierbei ist die Roll/ Fließfähigkeit des Materials zu beachten um einen dauerhaft gleichmäßigen Füllstand gewährleisten zu können.

---

#### **1. Montagevorbereitung:**

- 1.1 Gerätestandort festlegen – Platzbedarf / Aufprallfläche beachten.
  - 1.2 Falls der Untergrund mit losem Fallschutzmaterial aufgefüllt werden soll, Fläche "Aufprallfläche" ausgraben.
  - 1.3 Fundamente lt. Fundamentplan/Fundamentschnitt ausgraben.
  - 1.4 Bei Bedarf für eine ausreichende Drainage des Platzbedarfes sorgen
-

## 2. Erd – und Grabarbeiten



Die beiliegende/n Zeichnung/en Fundament- & Geländeschnitt/e beachten



Alle Angaben zu Fundamentausführungen und Fundamentarbeiten gelten für Bodenklasse 3-4 nach DIN 18300:2012

### 2.1 Sauberkeitsschichten lt. Fundamentplan/Fundamentschnitt erstellen

Die Sauberkeitsschichten müssen tragfest und wasserdurchlässig sein.

Das auf dem beiliegenden Fundamentplan bzw. Fundamentschnitt angegebene Höhenniveau aller Sauberkeitsschichten einhalten.

### 2.2. Die Bewehrung lt. Fundamentplan einbringen. Bewehrung an den Pfosten ausschneiden.

Für die Lagesicherung der Bewehrung beim Betonieren sind geeignete Hilfsmittel zu wählen.

## 3. Gerätemontage:



!!!!!! Beachten Sie bei der Montage unbedingt die Werkpläne !!!!!!!



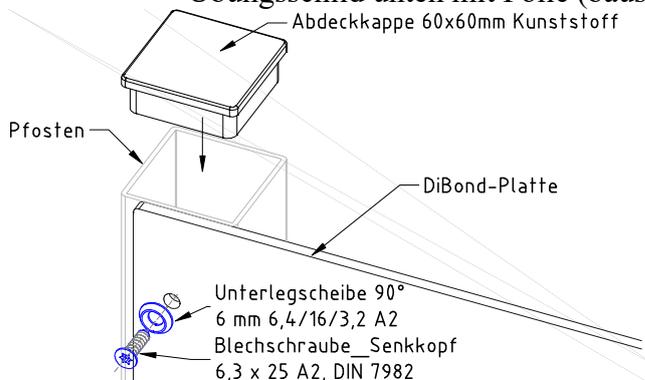
Hinweis:

Der feste Sitz von Schraubverbindungen kann durch Transport und dem klimatisch bedingten Schwind-/Quellverhalten von Holzbauteilen beeinträchtigt werden.

Nach erfolgtem Ausrichten der Konstruktion, den festen Sitz der Schraubverbindungen an Pfosten-/Rahmenverbindungen, welche zur Grund- und Formstabilität der Gerätekonstruktion beitragen, überprüfen und ggf. nachziehen.

### 3.1. - Übungsanleitungs-Steile:

- Die Folie auf der Rückseite vom Übungsschild abziehen.
- Übungsschild an die Standpfosten an den kleinen Bohrungen Ø 6mm ausrichten und festschrauben. Übungsschild oben und unten ausrichten und festschrauben.
- Kunststoffstopfen oben in die Standpfosten eindrücken.  
(evtl. mit Gummihammer vorsichtig einschlagen)
- Standpfosten in das entsprechende Fundamentloch heben, ausrichten und abstreben.
- Übungsschild unten mit Folie (baus.) vor Betonspritzer schützen.



#### **4. Überprüfung:**

4. Nochmals alle bisher durchgeführten Montagearbeiten überprüfen.
  - 4.1. Gerätekonstruktion vermessen, ausrichten und bei Bedarf abstreben.
- 

#### **5. Fundamente fertig stellen:**

- 5.1. Fundamente lt. Fundamentplan / Fundamentschnitt fertig stellen.
  - 5.2. Weitere Gerätemontage erst durchführen, nachdem alle Fundamente voll abgebunden haben.
- 

#### **6. weitere Gerätemontage:**



Zu Inspektionszwecken während der Betriebsdauer des Gerätes (insbesondere bei Einmastgeräten), wird es erforderlich sein die Standpfosten bis zur Fundamentoberkante freizulegen. Es wird empfohlen, bereits während der Installationsphase (insbesondere bei synthetischen Bodenbelägen) diese Notwendigkeit zu berücksichtigen (siehe Beispielbilder der Kontrollpunkte bei unterschiedlichen Bodenarten in „**Wartungsanleitung Teil B**“ unter Punkt 8.4).

##### 6.0. - Fitness Stepper & Stretcher:

- Standpfosten mit Anbauteile "Fitness Stepper & Stretcher" auf die Betonplatte stellen, vermessen, ausrichten und abstreben.
- Anschl. den Standpfosten und Anbauteile an die Betonplatte andübeln.

##### 6.01. - optional mit synthetischem Fallschutz: (EM-X-20209-RG-VFx)

- Fallschutzplatten auf das Betonfundament/ Fundamentplatte montieren.
- MDF-Schablonen auf die Fallschutzplatten auflegen, anzeichnen mit der Stichsäge ausschneiden und aufkleben.



##### 6.1. Alle Hilfsabstrebungen / Montagehilfsmittel entfernen

##### 6.2. Fundamentlöcher verfüllen

##### 6.3. Untergrund erstellen



Rote Markierung an den Standpfosten für Oberkante Fallschutzfläche beachten.



Bei stoßdämpfenden Bodenmaterialien aus Einzelpartikeln sollte wenn zutreffend, bereits bei der Erstbefüllung das materialspezifische Setzungsverhalten berücksichtigt werden.



Bei Fallschutzmaterial aus Einzelpartikel ist auf eine ausreichende Wasserdurchlässigkeit des Untergrundes/Erdrreiches zu achten.



Wir empfehlen bei losem Fallschutzmaterialien die Lieferscheine/Bestellunterlagen der Erstbefüllung zur Nachbestellung aufzubewahren.

---

## **7. Gerätefreigabe:**

### **7.1 Vor Gerätefreigabe folgende Punkte sorgfältig überprüfen:**

- den festen Sitz aller Schrauben und Muttern
- dass bei der Montage keine unzulässigen Fangstellen laut EN 16630 entstanden sind.
- alle Montage-/ Transporthilfen entfernt?
- alle Teile auf Risse und Schäden (z.B.: Schweißnähte) überprüfen.
- die Kunststoff-Abdeckungen an den Dübeln vorhanden.
- die Kunststoff-Abdeckungen an den Stangenenden vorhanden.
- die HPL-Platten auf Beschädigung (Schadstellen auf Scharfkantigkeit prüfen)
- die Edelstahlteile auf glatte Oberfläche (bei Beschädigung entstandene Gratstellen sofort entfernen. Nur Schleifvlies für Edelstahl verwenden.)
- an der Übungsanleitungs-Stele:
  - Übungsschild auf Beschädigung (Schadstellen auf Scharfkantigkeit prüfen)
  - den festen Sitz der Kunststoffstopfen an den Vierkantrohren
- die Standfestigkeit der kompl. Geräte
- optional mit synthetischem Fallschutz: (EM-X-20209-RG-VF<sub>x</sub>)
  - Pflege zur Wartung der Fallschutzplatten entnehmen Sie bitte den Herstellerangaben



Freigabe der Geräte zum Spielbetrieb erst nach Aushärtung der Fundamente, Regelaushärtezeit bis zur Endfestigkeit ca. 28 Tage

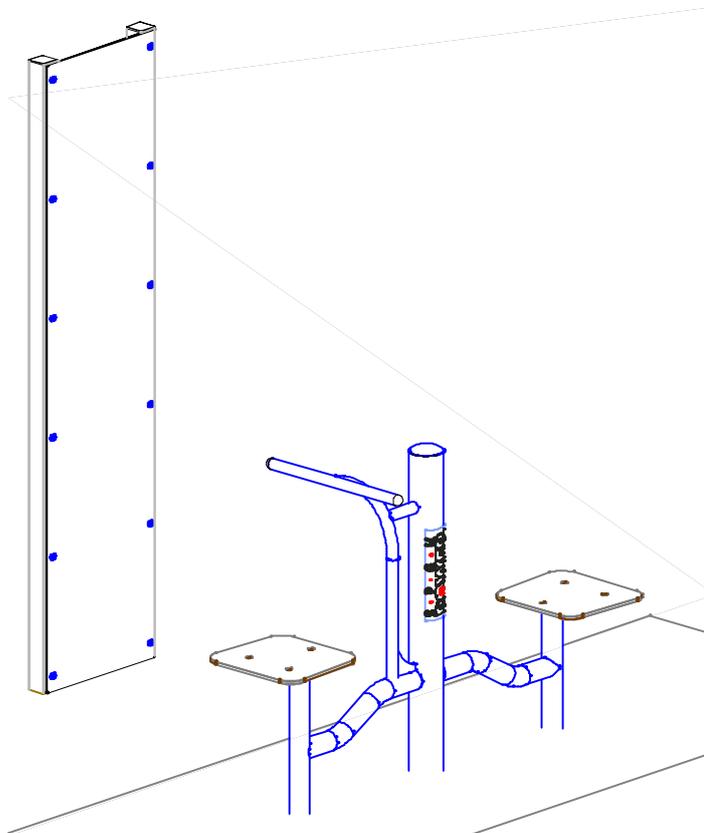


Nach Fertigstellung sollte durch eine sachkundige Person die Installation der Geräte und der stoßdämpfenden Böden überprüft werden, um sicherzustellen das alle Teile / Materialien ordnungsgemäß eingebaut wurden.



Nach spätestens 2 Wochen Spielbetrieb nochmals den festen Sitz der Schraubverbindungen prüfen und ggf. nachziehen.

## Wartungsanleitung (Teil B) nach EN 16630:2015

**Typ:**EM-X-20205-G3-V9 "Fitness Stepper & Stretcher"  
EM-X-20205-RG-VFx "Fallschutzplatten" (optional)**AB-Nummer:**

-----

### **8. Wartung und Pflege (Inspektion):**

#### **8.1. Allgemeine Hinweise zur Wartung und Pflege:**



Die Wartung und Pflege (Inspektion) ist regelmäßig erforderlich und durch sachkundige Personen gemäß den Inhalten der EN 16630 und dieser Wartungsanleitung durchzuführen.



Reparaturen oder Ersatzteile müssen den Spezifikationen des Herstellers entsprechen. Die Identifizierung der Ersatzteile erfolgt immer unter Berücksichtigung der auf der Geräteplakette eingepägten 7-stelligen Auftragsnummer (AB Nr.):





Festgestellte Mängel müssen bei vorliegender Sicherheitsbeeinträchtigung umgehend behoben werden. Bei schwerwiegenden Defekten ist das Spielgerät bis zur Instandsetzung wirksam gegen weitere Benutzung durch die Öffentlichkeit abzusperren.



Bauteile die zu mehr als 30 % verschlissen sind müssen umgehend erneuert werden.



Während der Wartungsarbeiten an Spielgeräten oder Fallschutzböden, sollten die Bereiche wirksam abgesperrt sein um evtl. Unfallgefahren vorzubeugen.



Hinweis zu stoßdämpfenden Böden:

In der Regel kann davon ausgegangen werden, dass die allgemein empfohlenen Inspektionsintervalle für visuelle Inspektion (wöchentlich), operative Inspektion (vierteljährlich) und die Hauptinspektion (jährlich) ausreichend sind. Für die Festlegung der Inspektionszeiträume im Einzelfall sind zusätzlich verschiedene platzspezifische Faktoren durch den Betreiber zu berücksichtigen, welche ggf. zur Verkürzung der Intervalle führen können:

- Größe und Frequentierung des Spielplatzes
- Luftbelastung am Standort (Küstennähe / Industriegebiete)
- Vandalismus
- Material des stoßdämpfenden Bodens

Durch mangelnde Wartung können sich die stoßdämpfenden Eigenschaften verschlechtern!



Übermäßige Verschmutzung durch Laub und Sand (z.B. bedingt durch überwiegend schattige Standorte mit hohem Baumbestand oder Sand-/Wassermatschgeräte) kann zu dauerhafter Staunässe an Konstruktionsteilen aus Holz führen und eine frühzeitige Holzschädigung durch holzerstörende Pilze begünstigen. Zur Vorbeugung sollte eine regelmäßige Reinigung der Holzoberflächen vorgenommen werden. Die Häufigkeit richtet sich nach den Standortbedingungen und dem Grad der Verschmutzung. Wir empfehlen als Richtwert eine halbjährliche Kontrolle.

Die Inspektion der Geräte und stoßdämpfenden Böden sollte wie folgt durchgeführt werden:

## **8.2. Visuelle Inspektion (wöchentlich):**



Bei Vandalismus gefährdeten oder übermäßig stark bespielten Bereichen, kann die visuelle Inspektion täglich erforderlich werden

- Sauberkeit der Bodenoberfläche prüfen
- Fallschutzbereiche / Aufprallflächen auf Vorhandensein harter Gegenstände überprüfen
- Zwischenräume Gerät/Boden auf Verschmutzungen prüfen
- Fundamentkanten auf ausreichende Überdeckung prüfen
- Das Gerät auf scharfe Kanten oder Absplitterungen durch Beschädigung prüfen.
- Vollständigkeit der Anbauteile prüfen. (Diebstahl)

### **8.3. Operative Inspektion (1-3 Monate):**



Die nötige Inspektionshäufigkeit richtet sich nach der Frequentierung der Geräte und nach den lokalen Bedingungen und kann in dem angegebenen Zeitraum durch den Betreiber gesondert festgelegt werden.



Wir empfehlen bei losem Fallschutzmaterialien die Lieferscheine/Bestellunterlagen der Erstbefüllung zur Nachbestellung aufzubewahren.

- Prüfung aller konstruktiv wichtigen Teile durch Benutzung, bzw. Belastung der zu prüfenden Teile. Es müssen alle für den Spielbetrieb notwendigen Teile auf Sicherheit, Funktion und Beschädigung überprüft werden.
- Das Gerät auf scharfe Kanten oder Absplitterungen durch Beschädigung oder Bewitterung prüfen.
- Gerät an beanspruchten Stellen, die hohem Verschleiß unterliegen (z.B. bewegliche Teile), kontrollieren.
- den festen Sitz aller Schrauben und Muttern
  
- Materialspezifische Inspektion von stoßdämpfenden Böden:
  - o synthetische Böden: Beschaffenheit hinsichtlich sicherheitsgefährdender Schäden (z.B. Unebenheiten, Risse, Löcher, lose Platten, offene Fugen oder Überstände) prüfen. Durch regelmäßige Reinigung der Platten-/Fugenbereiche wird die Drainagefähigkeit des Materials erhalten.
  - o Naturböden: Boden aus organischen Naturmaterialien (z.B. Holzschnitzel, Rindenmulch) unterliegen einem natürlichen Zersetzungsprozess und werden kontinuierlich abgebaut. Dies erfordert je nach Standort und materialspezifischer Eigenschaften eine höhere Inspektionshäufigkeit und zur Erhaltung der stoßdämpfenden Eigenschaften ein regelmäßiges Nachfüllen.
  - o Fallschutzmaterial aus Einzelpartikel: Füllstände kontrollieren und ggf. nachfüllen. Nachfüllmaterial sollte gleichwertig dem Material der Erstbefüllung sein (rote Markierung an Standpfosten für Oberkante Fertigboden beachten). Bei Anzeichen von Verdichtung des stoßdämpfenden Bodenmaterials (insbesondere Sand-/Rundkornkies) Fallschutzflächen wieder auflockern.

Weitere gerätespezifische Inspektionen:

- alle Teile auf Risse und Schäden (z.B.: Schweißnähte) überprüfen.
- die Kunststoff-Abdeckungen an den Dübeln vorhanden.
- die Kunststoff-Abdeckungen an den Stangenenden vorhanden.
- die HPL-Platten auf Beschädigung (Schadstellen auf Scharfkantigkeit prüfen)
- die Edelstahlteile auf glatte Oberfläche (bei Beschädigung entstandene Gratstellen sofort entfernen. Nur Schleifvlies für Edelstahl verwenden.)
- an der Übungsanleitungs-Stele:
  - Übungsschild auf Beschädigung (Schadstellen auf Scharfkantigkeit prüfen)
  - den festen Sitz der Kunststoffstopfen an den Vierkantrohren
- alle Dübel sitzen fest (jährlich)
- die Standfestigkeit der kompl. Geräte
- optional mit synthetischem Fallschutz: (EM-X-20205-RG-VFx)
  - Pflege zur Wartung der Fallschutzplatten entnehmen Sie bitte den Herstellerangaben

## 8.4. Hauptinspektion (jährlich):



Die jährliche Hauptinspektion muss durch sachkundige Personen vorgenommen werden. Der Grad der erforderlichen Sachkunde richtet sich nach den durchzuführenden Prüftätigkeiten. Insbesondere sind die Stand-/Betriebssicherheit der gesamten Anlage incl. der Fundamente sowie der sicherheitstechnische Zustand in Übereinstimmung mit den relevanten Teilen der EN 1176 zu überprüfen. Hierzu müssen ggf. bestimmte Bauteile ausgegraben bzw. freigelegt werden.



Die nachfolgend aufgeführten Prüfintervalle beziehen sich auf „**nicht aggressive Böden**“. Bei standortbedingt vorliegenden aggressiven Böden, deren Inhaltsstoffe und Bodenbestandteile eine erhöhte Korrosionswahrscheinlichkeit bei metallischen Werkstoffen bewirken können, sind durch den Betreiber gesonderte Wartungsintervalle festzulegen.



Zur Feststellung der ausreichenden Standsicherheit und konstruktiven Festigkeit des Spielgerätes sind folgende Überprüfungen durchzuführen:

- feuerverzinkte Metallteile, insbesondere tragende Teile, auf Korrosion und Beschädigung prüfen.
- alle Holzbauteile, insbesondere tragende Teile auf Fäulnis, Verrottung und Beschädigung prüfen.
- Bauliche Veränderungen an Anbauteilen prüfen (in Folge von Reparaturen oder Ersatzteilmontagen) und ggf. die konstruktive Gleichwertigkeit zum Originalzustand bewerten.
- Im direkten Erdverbau ausgeführte Holzpfosten im Erd-Luftbereich auf Fäulnis, Verrottung, und Beschädigung prüfen. (Kritische Zone im Regelfall Bodenniveau +/-20 cm. Achtung bei Kies: Kritische Zone kann tiefer reichen). Wir empfehlen generell eine Freilegung bis zur Fundamentoberkante.
- Feuerverzinkte Metallpfosten / Pfostenschuhe mit tragender Funktion erstmalig nach 3 Jahren\*, dann jährlich am Fundamentkopfbereich auf Korrosion und Beschädigung prüfen. Die gefährdete Zone befindet sich direkt am Fundamentkopf, d.h. Freilegen immer notwendig! (siehe Bild 1-3).

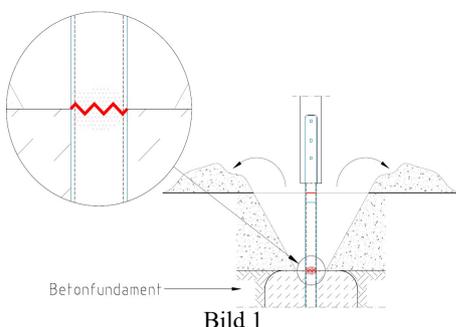


Bild 1

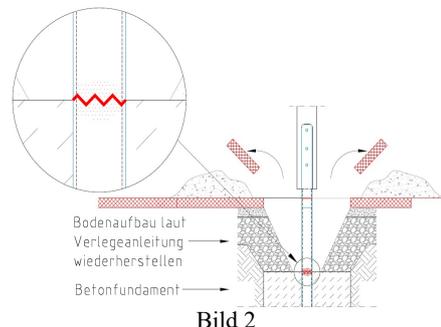


Bild 2

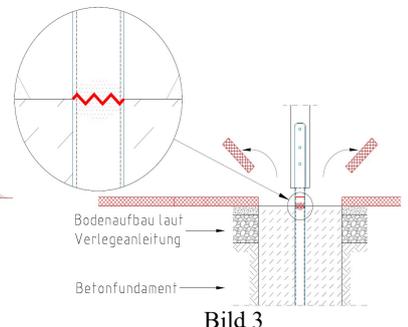


Bild 3



\* 3 – Jahres Frist für Erstprüfung feuerverzinkter Metallpfosten gilt nicht für Standpfosten von Einmastgeräten → hierzu sind gerätespezifisch gesonderte Hinweise zu beachten!

Weitere gerätespezifische Inspektionen:

Schilder:

Wir empfehlen die Schilder jährlich mit einem neutralen Reinigungsmittel zu reinigen.  
(Gebrauchsanweisung vom Reinigungsmittel beachten)

Nicht geeignete Reinigungsmittel:

Nicht verwendet werden dürfen stark alkalische Reinigungsmittel wie Ätzkali, Soda, Natronlauge, auch keine stark sauren Produkte oder stark abrasiv wirkende Haushalts-Scheuermittel und Reinigungsmittel, die den Lackfilm anlösen.

---

### **9. Entsorgungshinweise / Produktinformation :**

Imprägniertes oder oberflächenbehandeltes Holz  
nach AVV Abfallschlüssel 17 02 04 entsorgen

Hinweis zu imprägnierten Produkten:

- geschützt vor holzzerstörenden Insekten / Pilzen
- Wirkstoff: Kupfer(II)carbonat-Kupfer(II)hydroxid Didecylpolyoxethylammoniumborat

Naturböden:

- regionale Deponien (z.B. Sand/Kies Kat. ZO)

### **10. Anlagen / mitgeltende Unterlagen**

Zeichnungs-Nr.: EM-X-20205-G3-V9  
Übersichtsplan (3D)  
Fundamentplan (FP)  
Montagezubehör (MZ)  
  
Detailplan (DP)

Anhang:

Benutzerhinweis (Seite 11+12)

## **Anhang:**

### **Bitte beachten Sie:**

Benutzung der Geräte nur für Jugendliche und Erwachsene oder Personen ab einer Körpergröße von mehr als 140 cm.

Personen, die krank sind bzw. sich in ärztlicher Behandlung befinden, empfehlen wir vor dem Training den Rat Ihres behandelnden Arztes einzuholen.

Benutzerlast je Einheit: max. 100 kg.

# OUTDOOR-FITNESS STEP & STRETCHER

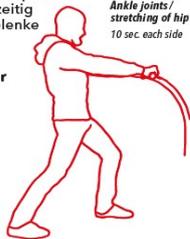
## OUTDOOR-FITNESS STEP & STRETCHER

### TIEFE WADEN-MUSKULATUR

#### MOBILISIERUNG

Beide Hände am Griff festhalten und in Schrittstellung gehen - Fersen bleiben dabei am Boden. Beugen des hinteren Beines - Becken nach vorne schieben, bis die tiefe Wadenmuskulatur spürbar gedehnt wird. Gleichzeitig werden die Sprunggelenke mobilisiert.

**Sprunggelenke /  
Dehnung Hüftbeuger**  
10 Sek. je Seite



### DEEP CALF MUSCLES

#### MOBILISATION

Hold the grips with both hands and stand in a walking position - heels on the ground. Bend your rear leg - move your pelvis forward until you feel tension in the deep calf muscle. Simultaneously your ankle joints are being mobilised.

**Ankle joints /  
stretching of hip flexor**  
10 sec. each side

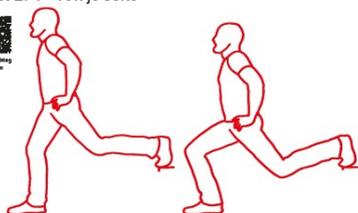
### BULGARISCHE KNIEBEUGEN

#### KRÄFTIGUNG

Fußrücken des rechten Beines auf die Trittfläche legen. Der linke Fuß steht etwas weiter als eine Schrittlänge davor - Kniebeugen (vorderes Knie max. 90°). Im Wechsel.

**Waden- /  
Oberschenkelmuskulatur**

**Level 1:** 4 - 6x je Seite  
**Level 2:** 7 - 10x je Seite



### BULGARIAN SQUATS

#### STRENGTHENING

Place the back of your right foot on the stepper. Your left foot is placed one pace straight out in front - squat down (front knee bent max. 90 degrees). Change sides.

#### Calf-/thigh muscles

**Level 1:** 4 - 6 x each side  
**Level 2:** 7 - 10 x each side

### EINBEINIGES AUFSTEHEN

#### KRÄFTIGUNG

Parallel zum Gerät stellen. Hände in die Hüften stützen. Ein Fuß am Boden, der andere auf der Trittplatte. Kontrolliert zur Plattform aufstehen.

**Waden- /vordere  
Oberschenkelmuskulatur**

**Level 1:** 4 - 6x je Seite  
**Level 2:** 7 - 10x je Seite



### STAND UPS ONE LEGGED

#### STRENGTHENING

Stand parallel to the stepper. Hands on your hips. Place one foot on the stepper and the other foot on the ground. Stand up on the stepper in a controlled manner.

#### Calf-/front thigh muscles

**Level 1:** 4 - 6 x each side  
**Level 2:** 7 - 10 x each side

### HINTERE OBERSCHENKEL-MUSKULATUR

#### DEHNUNG

Vor das Gerät stellen. Hände in die Hüften stützen. Ein Fuß am Boden, den anderen mit der Ferse auf die Trittplatte. Knie des erhöhten Beines durchstrecken. Nun Oberkörper langsam nach vorne beugen, bis eine Dehnung im hinteren Oberschenkel zu spüren ist. Seite wechseln.

**Dehnung Gesäß- /Ober-  
schenkelmuskulatur**

30 - 60 Sek. je Seite



### HAMSTRING STRETCHING

Stand in front of the stepper. Hands on your hips. One foot on the ground, place the other foot with the heel on the stepper. Stretch through the outstretched leg. Slowly bend your upper body forward until you can feel the tension in your hamstring. Change sides.

#### Stretching glutes / thigh muscles

30 - 60 sec. each side