

# Sport-Thieme Plyo Boxen

**Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!**

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

### Sport-Thieme® Plyo Boxen Set

- ✓ Set besteht aus 5 verschiedenen Höhen
- ✓ Trapezform für hohe Standsicherheit
- ✓ Stahlkonstruktion vollverschweißt
- ✓ Mit rutschfester Oberfläche



### Sport-Thieme® Plyo Soft Box Set

- ✓ Steigerung der Muskelkraft
- ✓ Zur Steigerung der Explosivkraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit
- ✓ Perfekt für Fitness-Einsteiger
- ✓ Leicht stapelbar
- ✓ Inkl. Klettverschluss und Anti-Rutsch-Unterlage



### Sport-Thieme® Kombi Plyoboxen Set

- ✓ Trainiert Sprungkraft, Explosivkraft und Maximalkraft
- ✓ Verbessert Schnelligkeit und Beweglichkeit
- ✓ Sprunghöhe variabel einstellbar



### Sport-Thieme® Plyo Box Holz

- ✓ Für intensives plyometrisches Training
- ✓ Explosivkraft, Maximalkraft und Sprungkraft werden trainiert
- ✓ Verbesserung der Beweglichkeit und Schnelligkeit
- ✓ Box drehbar und in 3 Höhen nutzbar
- ✓ Abgerundete Ecken



# Gebrauchsanleitung

zu Art.-Nr. 164 0003; 163 2008; 163 2011; 163 2024; 163 2037; 163 2040  
233 7106; 235 4301; 235 4314; 235 4327  
184 6108; 184 6111; 161 0505; 161 0518; 161 0521  
233 7917; 233 7904

## Produktdetails

### Sport-Thieme Kombi Plyobox:

Material: Birke "Multiplex"  
Mit rutschfester Oberfläche  
Farbe: Dunkelbraun

Maße der Sport-Thieme Plyoboxen (LxBxH):  
Die Kombi Plyobox mit den Maßen 50x50x15cm wiegt ca. 10kg  
Die Kombi Plyobox mit den Maßen 50x50x30cm wiegt ca. 14kg  
Die Kombi Plyobox mit den Maßen 100x50x15cm wiegt ca. 18kg

Das kleine Set besteht aus:  
1x Kombi Plyobox 50x50x15 cm  
1x Kombi Plyobox 50x50x30 cm  
1x Kombi Plyobox 100x50x15 cm

Das große Set besteht aus:  
1x Kombi Plyobox 100x50x15 cm  
2x Kombi Plyoboxen 50x50x15 cm  
3x Kombi Plyoboxen 50x50x30 cm



### Sport-Thieme Soft Plyo Box:

Material: PVC, EVA-Schaum  
Klein: 91x76x30 cm, Farbe: Blau  
Mittel: 91x76x45 cm, Farbe: Rot  
Groß: 91x76x60 cm, Farbe: Schwarz



### Sport-Thieme Plyobox:

Material: Stahl  
Max. Belastbarkeit: 150 kg

Trittfläche/ Standmaß/ Höhe/ Gewicht:  
29x29 cm, 32x32 cm, 15 cm, 5.5kg  
33x33 cm, 38x38 cm, 30 cm, 7kg  
35x35 cm, 46x46 cm, 45 cm, 8.5kg  
39x39 cm, 53x53 cm, 60 cm, 10kg  
42x42 cm, 60x60 cm, 75 cm, 13kg



### Sport-Thieme Plyo Box Holz:

Material: Unbehandeltes Schichtholz  
Inkl. Schrauben und Montageanleitung (Englisch)  
30x40x60 cm / 105kg  
75x60x40 cm / 215kg  
max. belastbar bis 150kg



# Gebrauchsanleitung

zu Art.-Nr. 164 0003; 163 2008; 163 2011; 163 2024; 163 2037; 163 2040  
233 7106; 235 4301; 235 4314; 235 4327  
184 6108; 184 6111; 161 0505; 161 0518; 161 0521  
233 7917; 233 7904

## Was ist Plyometrisches Training?

Plyometrisches Training ist eine Trainingsform, bei der das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird. Die Übungen werden dynamisch ausgeführt und basieren auf dem Dehnungs-Kontraktionszyklus der Muskulatur. Damit wird die sogenannte Reaktivkraft trainiert. Reaktivkrafttraining beruht auf der Fähigkeit der Muskulatur, während einer Dehnungsphase Energie zu speichern und sie während einer darauffolgenden Verkürzungsphase wieder freizusetzen. Dadurch vergrößert sich der entstehende Kraftimpuls, vergleichbar mit dem Auseinanderziehen und Loslassen eines Gummibandes.

## Was ist beim Plyometrischen Training zu beachten?

**Dynamik** – Ziel ist es, dass die Muskelfasern während der Dehnungsphase mehr Energie speichern und diese explosiver auf die konzentrische Phase übertragen können. Dabei ist es wichtig, dass der Moment zwischen Dehnung und Kontraktion so kurz wie möglich ist, da andernfalls dort die gespeicherte Energie verpufft. Bei einem Hock-Streck-Sprung bspw. darf man nicht in der Hocke verharren, sondern muss sofort bei Erreichen der Endposition wieder zum Sprung ansetzen.

**Nicht nur für Fortgeschrittene, aber...** – Einsteiger sollten sich schrittweise an diese neue Trainingsform herantasten und die Übungsintensität langsam steigern. Sportanfängern wird empfohlen diese Trainingsform erst umzusetzen, nachdem Grundlagen im Bereich Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination entwickelt worden sind.

**Das Workout** – Die maximale Anzahl an Wiederholungen pro Workout richtet sich nach dem jeweiligen Trainingsstand. Anfängern werden 80-100, Fortgeschrittenen 100-120 und Profis 120-140 Wiederholungen empfohlen. Zudem sollten nicht mehr als zwei Einheiten pro Woche absolviert werden, da das Nervensystem bis zu vier Tage benötigen kann, um sich zu erholen.

**Kein Training ohne Aufwärmen** – Die Muskulatur muss auf das plyometrische Training vorbereitet werden, da es sonst zur Überdehnung, Überbeanspruchung oder zum Riss des Muskels kommen kann. Auch für Gelenke, Sehnen und Bänder steigt das Verletzungsrisiko ohne Aufwärmen.

**Korrekte Ausführung** – Bei korrekter Ausführung wird das Verletzungsrisiko gesenkt, da sich die Muskeln, Sehnen und Gelenke durch die neuen Bewegungsabläufe langsam an eine dynamische Belastung gewöhnen. Bei falscher, unsauberer Ausführung steigt das Verletzungsrisiko enorm.

# Gebrauchsanleitung

zu Art.-Nr. 164 0003; 163 2008; 163 2011; 163 2024; 163 2037; 163 2040  
233 7106; 235 4301; 235 4314; 235 4327  
184 6108; 184 6111; 161 0505; 161 0518; 161 0521  
233 7917; 233 7904

## Hinweise

**Alle Sport-Thieme Plyo Boxen sind für den Bereich Fitness konzipiert und nur bestimmungsgemäß zu verwenden.**

**Eine Modifikation jeglicher Art führt zur Beeinträchtigung der Sicherheit und zum Verlust der Gewährleistung.**

**Die Sport-Thieme Soft Plyo Boxen sollten nicht auf glatten Böden benutzt werden wie bspw. Holz, glatter Beton oder Fliesen.**

## Hinweise zur regelmäßigen Kontrolle

- Führen Sie in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung durch
- Aufgrund unserer kontinuierlichen Qualitätsprüfung der Produkte können sich technische Änderungen ergeben, die zu geringfügigen Abweichungen in der Anleitung führen
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Schraubverbindungen auf ihren festen Sitz
- Prüfen Sie das Gerät auf eventuelle Beschädigungen und tauschen Sie verschlissene Teile aus

## Allgemeine Hinweise zum Training

- Lassen Sie sich vor Trainingsbeginn zur Sicherheit von einem Arzt untersuchen, insbesondere bei Vorerkrankungen wie beispielsweise Diabetes, Wirbelsäulenbeschwerden oder Herzproblemen, aber auch wenn Sie Trainingseinsteiger sind oder über einen längeren Zeitraum sportlich nicht aktiv waren.
- Es wird empfohlen sich vor jeder Trainingseinheit aufzuwärmen, um den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten und so Verletzungen der Muskeln und Sehnen vorzubeugen. Achten Sie darauf, dass Sie die Übungen korrekt ausführen. Jede Übung wird in der Regel langsam und kontrolliert durchgeführt. Atmen Sie stets gleichmäßig und halten Sie niemals die Luft an. Bei der Anstrengung atmen Sie aus, während Sie nach der Anstrengung einatmen.
- Bei den folgenden Übungen handelt es sich um eine nicht abschließende Aufzählung. Vielmehr sind diese Übungen eine Auswahl aus vielen verschiedenen Übungsformen und Variationen.
- Die Intensität und Komplexität des Trainings sollte Ihrem Leistungsniveau entsprechen. Lassen Sie sich im Zweifel durch geschultes und ausgebildetes Fachpersonal bspw. in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe beraten.
- Die Anzahl der Sätze und Wiederholungen ist abhängig von Ihrem persönlichen Trainingsziel und Ihrem Leistungsniveau. Allgemein dienen pro Übung 3 Sätze mit jeweils 8-12 sauberen Wiederholungen als Anhaltspunkt. Denken Sie daran auch ausreichend Zeit für die Regeneration einzuplanen. Für einen optimalen und auf Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichteten Trainingsplan, ziehen Sie bitte ebenfalls ausgebildetes und geschultes Fachpersonal zu Rate.
- Stoppen Sie bei Schmerzen unverzüglich das Training. Reduzieren Sie ggf. Gewicht, Hebel, Widerstand, Schwierigkeit und/oder Anzahl der Übungen und stellen Sie eine korrekte Ausführung sicher. Konsultieren Sie einen Arzt oder eine Ärztin bei wiederholt auftretenden Schmerzen.

# Gebrauchsanleitung

zu Art.-Nr. 164 0003; 163 2008; 163 2011; 163 2024; 163 2037; 163 2040  
233 7106; 235 4301; 235 4314; 235 4327  
184 6108; 184 6111; 161 0505; 161 0518; 161 0521  
233 7917; 233 7904

## Übungen

Die nachfolgenden grundlegenden Übungen lassen sich mit jeder Plyo Box von Sport-Thieme gleichermaßen durchführen. Die Übungsausführung kann durch das unterschiedliche Material und die unterschiedlichen Größen der jeweiligen Plyo Box beeinflusst werden.

## Aufwärmen

### 1. Hampelmänner

Sie stehen aufrecht, die Beine sind zusammen und die Handflächen zeigen zum Oberschenkel. Springen und spreizen Sie dabei die Beine etwas weiter als schulterbreit. Gleichzeitig bewegen Sie die gestreckten Arme in einer bogenförmigen Bewegung über den Kopf, wo sich die Handflächen berühren können. Springen Sie danach in die Ausgangsposition zurück.



### 2. Seilspringen

Stellen Sie sich mittig auf das Springseil. Für die richtige Länge sind die Griffe des straffen Seils etwa auf Höhe des Bauchnabels. Vor Beginn liegt das Seil hinter Ihren Füßen auf dem Boden. Schwingen Sie nun das Seil von hinten über den Kopf nach vorne hinweg und springen Sie über das Seil. Die Ellenbogen bleiben nah am Körper, das Schwingen geschieht hauptsächlich aus den Handgelenken.



# Gebrauchsanleitung

zu Art.-Nr. 164 0003; 163 2008; 163 2011; 163 2024; 163 2037; 163 2040  
233 7106; 235 4301; 235 4314; 235 4327  
184 6108; 184 6111; 161 0505; 161 0518; 161 0521  
233 7917; 233 7904

## Kräftigung

### 3. Step-Ups (Beine, Gesäß)

Steigen Sie zuerst mit dem rechten Bein auf die Box, ziehen Sie das linke Bein nach, sodass sie kurz oben stehen und steigen Sie sofort mit dem rechten Bein zuerst wieder hinab. Nach einigen Wiederholungen kann die Seite gewechselt werden.

### 4. Raketensprünge (Beine, Gesäß)

Sie beginnen damit, den rechten Fuß auf die Box zu stellen. Der linke Fuß befindet sich auf dem Boden. Nun drücken Sie sich schwingvoll zu einem Sprung nach oben. In der Luft wechseln Sie die Position der Beine, dass der rechte Fuß auf dem Boden und jetzt der linke Fuß auf der Box ist. Nach kurzem Bodenkontakt folgt unmittelbar der nächste Sprung.



### 5. Beidbeinige Boxsprünge (Beine, Gesäß)

Sie stehen vor der Box, die Beine etwa hüftbreit auseinander. Gehen Sie leicht in die Knie und springen Sie mit beiden Beinen gleichzeitig auf die Box. Die Arme können zum Schwungholen eingesetzt werden. Steigen Sie danach wieder ab und wiederholen Sie die Übung.



# Gebrauchsanleitung

zu Art.-Nr. 164 0003; 163 2008; 163 2011; 163 2024; 163 2037; 163 2040  
233 7106; 235 4301; 235 4314; 235 4327  
184 6108; 184 6111; 161 0505; 161 0518; 161 0521  
233 7917; 233 7904

## 6. Einbeinige Boxsprünge (Beine, Gesäß)

Sie stehen vor der Box, die Beine etwa hüftbreit auseinander. Heben Sie ein Bein etwas angewinkelt an. Gehen Sie leicht in die Knie und springen Sie mit einem Bein auf die Box. Die Arme können zum Schwungholen eingesetzt werden. Steigen Sie danach wieder ab und wiederholen Sie die Übung. Seitenwechsel.



## 7. Seitliche Boxsprünge (Beine, Gesäß)

Sie stehen hüftbreit neben der Box, gehen leicht in die Knie und springen beidbeinig auf die Box. Dann springen Sie nach kurzem Kontakt sofort auf der anderen Seite herunter. Springen Sie nun wieder auf die andere Seite.



## 8. Seitliche einbeinige Raketensprünge (Beine, Gesäß)

Sie stehen neben der Box. Das rechte Bein befindet sich darauf. Drücken Sie sich kräftig hoch und springen Sie auf die Box, sodass Sie mit beiden Beinen mittig auf der Box landen. Danach springen Sie beidbeinig auf die andere Seite, landen mit dem rechten Bein auf dem Boden und das linke Bein ist auf der Box. Der Kontakt mit dem Boden ist möglichst kurz. Springen Sie sofort wieder zurück.



# Gebrauchsanleitung

zu Art.-Nr. 164 0003; 163 2008; 163 2011; 163 2024; 163 2037; 163 2040  
233 7106; 235 4301; 235 4314; 235 4327  
184 6108; 184 6111; 161 0505; 161 0518; 161 0521  
233 7917; 233 7904

## 9. Positive Liegestütze (Rumpf, Brust, Arme, Schultern)

Stützen Sie sich etwa schulterbreit auf der Box ab. Die Füße sind eng zusammen am Boden, der Rücken ist gerade. Beugen Sie nun Ihre Arme am Ellenbogen bis zu einem Winkel von ca. 90°. Drücken Sie sich anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück.



## 10. Negative Liegestütze (Rumpf, Brust, Arme, Schultern)

Stützen Sie sich etwa schulterbreit auf dem Boden ab. Die Füße sind eng zusammen auf der Box, der Rücken ist gerade. Beugen Sie nun Ihre Arme am Ellenbogen bis zu einem Winkel von ca. 90°. Drücken Sie sich anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück.



## 11. Dips (Arme)

Stützen Sie sich an der Kante der Box ab. Die Beine sind gestreckt und die Fersen auf dem Boden. Beugen Sie nun die Arme am Ellenbogen bis zu einem Winkel von ca. 90°, dabei senken Sie Ihr Gesäß Richtung Boden. Drücken Sie sich anschließend wieder in die Ausgangsposition.



## 12. Schnelle Boxsprünge (Beine, Gesäß)

Sie stehen etwa hüftbreit auf der Box. Die Fersen sind kurz vor der Kante. Gehen Sie in die Knie und springen Sie beidbeinig nach unten auf den Boden. Springen Sie sofort wieder nach oben in die Ausgangsposition. Der Bodenkontakt ist möglichst kurz. Wiederholen Sie diese Übung mehrfach.



# Gebrauchsanleitung

zu Art.-Nr. 164 0003; 163 2008; 163 2011; 163 2024; 163 2037; 163 2040  
233 7106; 235 4301; 235 4314; 235 4327  
184 6108; 184 6111; 161 0505; 161 0518; 161 0521  
233 7917; 233 7904

Die nachfolgenden Übungen lassen sich nur mit mehreren Plyo Boxen durchführen.

### 13. Beidbeinige Multi-Boxsprünge (Beine, Gesäß)

Nehmen Sie zwei Boxen und stellen Sie sie etwa einen Meter entfernt voneinander auf. Sie gehen auf die Box zu, springen mit beiden Beinen ab und landen auf der Box. Nach kurzem Kontakt springen Sie wieder hinunter, um sofort auf die zweite Box zu springen und anschließend erneut herunterzuspringen.



### 14. Einbeinige Multi-Boxsprünge (Beine, Gesäß)

Nehmen Sie zwei Boxen und stellen Sie sie etwa einen Meter entfernt voneinander auf. Sie gehen auf die Box zu, springen mit einem Bein ab und landen auf der Box. Nach kurzem Kontakt springen Sie wieder hinunter, um sofort auf die zweite Box zu springen und anschließend erneut herunterzuspringen.



**Zusätzliches Produkt:**



### Sport-Thieme® Speed Rope Alu/Stahlkabel

Ob zum Aufwärmen beim Kampfsport, zum Ausdauer- oder Cardiotraining – das Sport-Thieme Speed Rope Alu/Stahlkabel ist der ideale Trainingsbegleiter, um Ausdauer, Kondition, Schnelligkeit, Sprungkraft und Koordination zu fördern. Außerdem lässt es sich optimal in Ihr plyometrisches Workout integrieren.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!  
Ihr Sport-Thieme Team

# Sport-Thieme Plyo Boxes

Thank you for choosing a Sport-Thieme product!

Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference.

If you have any questions, our team is here for you.

## Set of Sport-Thieme® plyo boxes

- ✓ Five boxes of varying heights
- ✓ Trapezoidal shape for increased stability
- ✓ Fully welded steel construction
- ✓ Non-slip surface



## Set of Sport-Thieme® soft plyo boxes

- ✓ Builds muscle mass
- ✓ Increases explosive strength, speed, coordination and mobility
- ✓ Perfect for beginners
- ✓ Easily stackable
- ✓ Includes hook-and-loop straps and slip-resistant mat



## Set of Sport-Thieme® Combi plyo boxes

- ✓ Increases jump strength, explosive strength and maximum strength
- ✓ Improves speed and mobility
- ✓ Adjust height to suit your needs



## Sport-Thieme® wooden plyo box

- ✓ For intensive plyometric training
- ✓ Increases explosive strength, maximum strength and jump strength
- ✓ Improves mobility and speed
- ✓ Box can be turned for three different heights
- ✓ Rounded corners



# SPORT-THIEME®

School Sports · Club Sports · Fitness · Therapy

*Our team is here for you!*

## User manual

For product codes 164 0003, 163 2008, 163 2011, 163 2024, 163 2037, 163 2040, 233 7106, 235 4301, 235 4314, 235 4327, 184 6108, 184 6111, 161 0505, 161 0518, 161 0521, 233 7917 & 233 7904

## 1. Product information

### Set of Sport-Thieme Combi plyo boxes

Material: birch plywood with non-slip surface  
Colour: dark brown

Dimensions (L×W×H) and weight:  
50×50×15 cm, approx. 10 kg  
50×50×30 cm, approx. 14 kg  
100×50×15 cm, approx. 18 kg

The small set includes:  
1 box 50×50×15 cm  
1 box 50×50×30 cm  
1 box 100×50×15 cm

The large set includes:  
1 box 100×50×15 cm  
2 boxes 50×50×15 cm  
3 boxes 50×50×30 cm



### Set of Sport-Thieme soft plyo boxes

Material: PVC and EVA foam  
Small: 91×76×30 cm, blue  
Medium: 91×76×45 cm, red  
Large: 91×76×60 cm, black

### Set of Sport-Thieme plyo boxes

Material: steel  
Maximum load: 150 kg  
Surface, footprint, height and weight:  
29×29 cm, 32×32 cm, 15 cm, 5.5 kg  
33×33 cm, 38×38 cm, 30 cm, 7 kg  
35×35 cm, 46×46 cm, 45 cm, 8.5 kg  
39×39 cm, 53×53 cm, 60 cm, 10 kg  
42×42 cm, 60×60 cm, 75 cm, 13 kg



### Sport-Thieme wooden plyo box

Material: untreated plywood  
Includes screws and assembly instructions  
Dimensions (L×W×H) and weight:  
30×40×60 cm, 10.5 kg or  
40×60×75 cm, 21.5 kg  
Maximum load: 150 kg



## User manual

For product codes 164 0003, 163 2008, 163 2011, 163 2024, 163 2037, 163 2040, 233 7106, 235 4301, 235 4314, 235 4327, 184 6108, 184 6111, 161 0505, 161 0518, 161 0521, 233 7917 & 233 7904

## 2. What is plyometric training?

This is a type of training in which your own body weight is used as resistance. The exercises are performed dynamically and involve a stretch and contraction sequence of the muscle fibres. This trains what is known as reactive strength. This kind of training is based on the muscles' ability to store energy during a stretching phase and release it again during a subsequent contraction phase, which produces a more powerful output (comparable to stretching a rubber band and then releasing it).

## 3. What to consider during plyometric training

**The dynamics** – The aim is for the muscle fibres to store more energy during the eccentric stretch phase and transfer it more explosively to the concentric phase. It is important that the transition period between the eccentric and concentric phases is short, otherwise the stored energy 'evaporates'. For squat jumps, for example, you shouldn't stay in the squatting position for too long and it's best to immediately jump in the air again after reaching the squat.

**This training is not just for those at an advanced level.** Beginners can also approach this new form of exercise, as long as they do so step by step and only after they have developed the basics in terms of endurance, strength, mobility and coordination. They can then increase the intensity gradually.

**The workout** – The maximum number of repetitions per workout depends on the athlete's training level. Beginners should ideally do 80–100 repetitions, advanced exercisers 100–120 and pros 120–140. We also recommend only two training sessions per week, as the nervous system can take up to four days to recover.

**The warm-up** – The muscles must be prepared, otherwise you risk overstretching, overusing or tearing your muscles. The risk of injury to joints, tendons and ligaments also increases without a proper warm-up.

**The correct execution** – This reduces the risk of injury as the muscles, tendons and joints get used to the dynamic load when you gradually introduce new movement sequences to your training routine. The risk of injury increases enormously with incorrect and inappropriate execution.

## 4. Warnings

- All Sport-Thieme plyo boxes are designed for exercising and should only be used as intended.
- Modifications of any kind will compromise safety and render the warranty void.
- The soft plyo boxes should not be used on smooth floors including wood, concrete or tiles.

## 5. Regular inspection

- Perform a visual inspection regularly.
- Tighten the screw connections routinely.
- Check the equipment for any damage and replace worn parts.
- Due to continuous quality control of our products, technical changes may occur which could lead to minor alterations to the instructions.

## 6. General notes on training

- Consult your doctor before commencing your training, particularly if you have any pre-existing medical conditions such as diabetes, spinal complaints or heart problems, but also if you are new to exercising or have not been active for a prolonged period.
- You should warm up before each workout to help protect muscles and tendons from injury. It's also very important to carry out the exercises correctly in a slow and controlled manner. Always breathe evenly and

## User manual

For product codes 164 0003, 163 2008, 163 2011, 163 2024, 163 2037, 163 2040, 233 7106, 235 4301, 235 4314, 235 4327, 184 6108, 184 6111, 161 0505, 161 0518, 161 0521, 233 7917 & 233 7904

never hold your breath. Exhale as you perform the strenuous part of the exercise, and inhale as you return to the resting position.

- The exercises in this manual are not an exhaustive list but rather a selection to offer different exercise forms and variations.
- The intensity and complexity of the workouts should correspond to your level of fitness. If in doubt, consult an experienced and qualified professional for advice (e.g. a member of staff in your gym).
- The number of sets and repetitions depends on your personal objective and level of fitness. Three sets of 8–12 properly performed reps per exercise would generally be considered quite good. Don't forget to allow sufficient recovery time. You could also consult an experienced and qualified professional to tailor a training plan for your individual needs.
- Stop your workout immediately if you experience any pain. If necessary, reduce the weight, resistance, difficulty level, repetitions and/or the number of exercises, and ensure you are executing them correctly. Consult a doctor if you repeatedly experience pain.

## 7. Exercises

The following basic exercises can be performed using any of the Sport-Thieme plyo boxes. They might vary in terms of execution based on their size and what each respective box is made of.

### Warm-up

#### A. Jumping jack

Stand upright with your legs together and arms at your sides (palms facing the thighs). Jump up and spread your legs so they are slightly wider than shoulder width. At the same time, stretch your arms out over your head with your palms touching at the top. Then jump back to the starting position.



#### B. Skipping

Start by standing in the middle of a skipping rope to check it's the right length. The handles should be level with your navel when the rope is taut. The rope part should be laying on the floor behind your feet. Then swing the rope over your head and jump over it. Your elbows should stay close to your body, and the rope should be swung mainly from your wrists.



## User manual

For product codes 164 0003, 163 2008, 163 2011, 163 2024, 163 2037, 163 2040, 233 7106, 235 4301, 235 4314, 235 4327, 184 6108, 184 6111, 161 0505, 161 0518, 161 0521, 233 7917 & 233 7904

## Strengthening

### C. Step-ups (legs, bum)

Step onto the box with your right leg first, then lift your left leg to briefly stand on the box, and step down again with your right leg first. Swap sides after a few repetitions.

### D. Rocket jumps (legs, bum)

Begin by placing your right foot on the box. Your left foot is still on the floor. Dynamically push yourself upwards, so you're nearly jumping onto the box. In the air, change the position of your legs so that your right foot is on the floor and your left foot is now on the box. Start the next jump immediately after touching down.



### E. Double-leg jump-ups (legs, bum)

Stand in front of the box with your legs about hip-width apart. Slightly bend your knees and jump onto the box with both legs at the same time. You can swing your arms to create momentum. Step down and repeat the exercise.



## User manual

For product codes 164 0003, 163 2008, 163 2011, 163 2024, 163 2037, 163 2040, 233 7106, 235 4301, 235 4314, 235 4327, 184 6108, 184 6111, 161 0505, 161 0518, 161 0521, 233 7917 & 233 7904

### F. Single-leg jump-ups (legs, bum)

Stand in front of the box with your feet about hip-width apart. Raise one leg at a slight angle. Slightly bend your knees and jump onto the box with one leg. You can swing your arms to create momentum. Step down and repeat the exercise. Change sides.



### G. Lateral jump-ups (legs, bum)

Stand next to the box with your feet hip-width apart, slightly bend your knees and jump onto the box with both legs. Jump down to the other side immediately, and then jump back to the other side again.



### H. Lateral, one-leg rocket jumps (legs, bum)

Stand next to the box. Put your right leg on top of it. Push yourself up dynamically and jump onto the box so that you land with both legs in the middle of the box. Then jump down to the other side, landing with the right leg on the floor and the left leg on the box. Don't pause; jump back to the other side immediately.



## User manual

For product codes 164 0003, 163 2008, 163 2011, 163 2024, 163 2037, 163 2040, 233 7106, 235 4301, 235 4314, 235 4327, 184 6108, 184 6111, 161 0505, 161 0518, 161 0521, 233 7917 & 233 7904

### I. Box push-ups (core, chest, arms, shoulders)

Stretch out your arms and put your hands on the top corner of the box, about shoulder-width apart. Keep your feet close together on the floor and your back straight. Lower your torso by bending your elbows to an angle of about 90 degrees. Then push yourself back up to the starting position.



### J. Decline push-ups (core, chest, arms, shoulders)

Stretch out your arms and put your hands on the floor, about shoulder-width apart, while placing your feet close together on the box. Keep your back straight and lower your torso by bending your elbows to an angle of about 90 degrees. Then push yourself back up to the starting position.



### K. Dips (arms)

Sit on the edge of the box, with your arms extended and your hands on the box. Stretch out your legs and keep your feet on the floor. Now lower your bum by bending your elbows to an angle of about 90 degrees. Then push yourself back up to the starting position.



### L. Fast jump-ups (legs, bum)

Stand on the box with your feet about hip-width apart. Your heels should be positioned just before the edge. Bend your knees and jump down onto the floor with both legs. Immediately jump back up to the starting position. The contact with the ground should be as short as possible. Repeat this exercise several times.



## User manual

For product codes 164 0003, 163 2008, 163 2011, 163 2024, 163 2037, 163 2040, 233 7106, 235 4301, 235 4314, 235 4327, 184 6108, 184 6111, 161 0505, 161 0518, 161 0521, 233 7917 & 233 7904

### These exercises require several boxes

#### M. Multi-box double-leg jump-ups (legs, bum)

Take two boxes and place them about one metre apart. Walk towards the first box, jump on and off it with both legs, and then immediately jump on and off the second box (also with both legs).



#### N. Multi-box single-leg jump-ups (legs, bum)

Take two boxes and place them about one metre apart. Walk towards the first box, jump on and off it, and then immediately jump on and off the second box (also with one leg).



## 8. Products suitable for use with a plyo box



#### Sport-Thieme<sup>®</sup> speed rope with aluminium handles and steel cable

Whether for warming up in martial arts, for endurance or cardio training – this Sport-Thieme speed rope is the perfect prop to improve your cardio, overall fitness, speed, jump strength and coordination. It can also be incorporated into your plyometric workouts.

If you have any questions,  
our experts at **Sport-Thieme** are here for you.