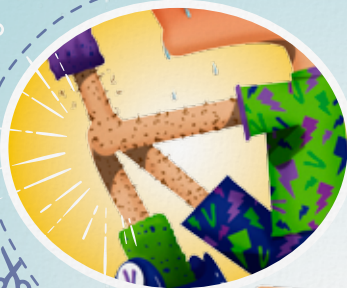


1. Nach einem unendlichen langem Vormittag im Hörsaal oder Büro, schnapp Dir die erstbeste Treppe. Was folgt ist die **FITNESSVARIANTE** des **STUFENDIAGRAMMS**.



2. Lass das linke Bein auf einer höheren Stufe stehen. Nun ziehst Du das rechte Knie hoch bis das linke Bein ganz durchgestreckt ist. Anschließend stellst Du das rechte Bein zurück auf die untere Stufe.

3. **CHAMÄLEONMÄSSIG** machst Du 10 Wiederholungen pro Bein & hast oben an der Treppe die optimale **BETRIEBSTEMPERATUR** wie ein **MENÜ à la MENSAVITAL**.



„DER AUFSTEIGER,
GELIFTET WIRD
NICHT!“

SAY HELLO TO 
VITALY
YOUR PERSONAL
TRAINER 

„MACH MIT,
IST GANZ LEICHT.“