



Jordan 3-in-1 Plyometrischer Block (JLPLYOBLOCK2)



Der 3-in-1 Plyo-Block vereint alle Vorteile der plyometrischen Boxen von Jordan. Die Plyometrischen Boxen von Jordan sind ideal für Crossfit, Personal Training und plyometrisches Training. Plyometrisches Training ist eine Trainingsform mit dem Ziel in möglichst kurzer Zeit eine schnelle, kräftige und explosive Bewegung auszuführen, die den Muskelaufbau unterstützt. Ein Schaumstoff mit hoher Dichte reduziert den Aufprall bei der Landung und reduziert die Gelenkbelastung und verringert das Verletzungsrisiko.

CHF 329.00

Besonders interessant ist plyometrisches Training für Athleten bei denen es auf Sprungkraft oder Explosivität ankommt wie z.B. Basketball, Fussball, Handball, Kampfsport und viele Leichtathletik Disziplinen. Mit plyometrischem Training soll in erster Linie die Sprungkraft im Unterkörper und die Wurfkraft im Oberkörper verbessert werden.

Plyometrisches Training hat zum Ziel die Sprungkraft und Schnellkraft eines Athleten zu erhöhen. Es führt aber ebenso zu einer kürzeren Reaktionszeiten und besserer Flexibilität. Zusätzlich kommt hinzu, dass je nach Training bestimmte Übungen zu einer Verbesserung der Koordination und Kondition führen. Da nicht nur Muskeln, sondern Sehnen und Bänder beansprucht werden, können diese bei regelmässigem Training gestärkt werden. Dadurch wird das Risiko für Verletzungen minimiert.

Zusammenfassend verbessert plyometrisches Training die:

- Reaktionszeit
- Maximalkraft
- Flexibilität
- Koordination
- Kondition
- Reduktion der Verletzungsanfälligkeit von Bänder und Sehnen

Ausstattung:



- aus dem Plyo-Block ergeben sich 3 verschiedene Höhen: 50cm, 60cm, 75cm
- Inhalt aus hoch-verdichtetem Schaumstoff
- hochwertiger, rutschfester Vinyl-Überzug
- weiche Oberfläche reduziert die Gelenkbelastung
- leicht zu bewegen
- Gewicht 35kg