



## Body Solid Plyometrische Plattform (BSTPB)



Die Plyometrischen Boxen von Body Solid 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. (Preis ab 15cm Plyo-Box)

**CHF 129.00**

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:**

- 2,5x2,5cm Stahlrahmen
- 1,25cm dicke Holzplattform mit rutschfestem Gummi-Überzug
- leicht zu bewegen



- erhältlich in 7 Ausführungen in unterschiedlichen Höhen: 15cm, 30cm, 45cm, 61cm, 76cm, 91cm, 107cm
- stapelbar

15cm (5,3kg) - CHF 129.--

30cm (8,9kg) - CHF 159.--

45cm (11kg) - CHF 179.--

61cm (14kg) - CHF 199.--

76cm (16,6kg) - CHF 219.--

91cm (19kg) - CHF 239.--

107cm (22,6kg) - CHF 279.--