



## Body Solid Soft Plyometrische Box (BSTSPBOX)



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. Soft-Plyo-Boxen vermindern die Gelenkbelastung und beugen Schrammen von hartem Material vor.

**CHF 399.00**

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:**

- Inhalt aus hoch-verdichtetem Schaumstoff
- hochwertiger, rutschfester Vinyl-Überzug
- weiche Oberfläche reduziert die Gelenkbelastung

**The Shark  
Fitness Company**



**Shark Fitness AG**  
Shops in Wettingen (ZH)  
und Wil (SG)

056 427 02 25  
info@sharkfitness.ch  
www.sharkfitness.ch

- leicht zu bewegen
- leicht zu reinigen
- Masse: 51 x 61 x 76,2cm
- Gewicht 8,5kg