



## Jordan Sync Box (JLSYNCB0X)



Die Sync Box von Jordan ist ideal für Crossfit, Personal Training und plyometrisches Training. Die robuste und stabile Plattform der Sync Box ist mit weichen, strapazierfähigen, stossabsorbierenden und rutschfesten Materialien ausgestattet. Plyometrisches Training ist eine Trainingsform mit dem Ziel in möglichst kurzer Zeit eine schnelle, kräftige und explosive Bewegung auszuführen, die den Muskelaufbau unterstützt. So sind die Seiten, Ecken und Kanten dazu geschaffen, um Beulen und Quetschungen zu vermeiden.

**CHF 579.00**

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:**



- die robuste und stabile Plattform der Sync Box ist mit weichen, strapazierfähigen, stossabsorbierenden und rutschfesten Materialien ausgestattet (soft foam)
- die aufprallabsorbierende Plattform fördert das Gleichgewicht, die Kraft und die Anpassungsfähigkeit der Muskeln
- schonend für die Gelenke und zwingt die Muskeln dazu, sich schnell anzupassen und das Gleichgewicht zu verbessern
- besonders effektiv bei der Rehabilitation von Sportverletzungen.
- weiche Seiten, Ecken und Kanten verhindern Gelenkbelastungen und leichte Stösse
- leicht zu bewegen
- ideal für alle Altersgruppen und Fähigkeiten
- Grösse: 800mm x 800mm x 500mm
- Gewicht 12kg