



## Jordan Plyometrische Boxen, Set mit 5 Boxen (JLSPB2-5)



Das Set mit 5 Boxen - 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.

CHF 1'449.00

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 (in der EU gefertigte Vinylprodukte unterliegen heute strengen Auflagen: Gesundheitsgefährdende Weichmacher (Phthalate) oder andere schädliche



Zusatzstoffe sind verboten)

- weiche Oberfläche reduziert die Gelenkbelastung
- jede plyometrische Box kann separat oder in Kombination mit anderen plyometrischen Boxen von Jordan verwendet werden. Die plyometrischen Boxen können aufeinander gestapelt und mit Hilfe von Klettverschluss aneinander befestigt werden
- leicht zu bewegen
- Oberflächenmasse 91,4 x 76,2cm
- Gesamthöhe alle gestapelt 160cm
- erhältlich in 5 Ausführungen in unterschiedlichen Höhen: 7,6cm, 15,2cm, 30,4cm, 45,7cm, 60,9cm
- relativ schweres Gewicht der einzelnen Boxen unterstreicht die hohe Qualität und Belastbarkeit der plyometrischen Boxen von Jordan: 4,5kg, 6kg, 10kg, 13,6kg, 17kg

### **Lieferumfang**

5 Boxen bestehend aus:

- 1 x Box mit Höhe 7,6cm, schwarz/gelb
- 1 x Box mit Höhe 15,2cm, schwarz/blaugrün
- 1 x Box mit Höhe 30,4cm, schwarz/orange
- 1 x Box mit Höhe 45,7cm, schwarz/violett
- 1 x Box mit Höhe 60,9cm, schwarz/rot