



Jordan bloc plyométrique 3 en 1 (JLPLYOBLOCK2)



Le Plyo-Block 3 en 1 réunit tous les avantages des boxes plyométriques de Jordan. Les boxes pliométriques de Jordan sont idéales pour le crossfit, l'entraînement personnel et l'entraînement pliométrique. L'entraînement plyométrique est une forme d'entraînement dont l'objectif est d'exécuter en un minimum de temps un mouvement rapide, puissant et explosif qui favorise le développement musculaire. Une mousse à haute densité réduit l'impact à l'atterrissage, diminuant ainsi la charge sur les articulations et réduisant le risque de blessures.

CHF 329.00

L'entraînement pliométrique est particulièrement intéressant pour les athlètes qui ont besoin de force de saut ou d'explosivité, comme le basket-ball, le football, le handball, les sports de combat et de nombreuses disciplines d'athlétisme. L'entraînement pliométrique vise en premier lieu à améliorer la force de saut dans le bas du corps et la force de projection dans le haut du corps.

L'entraînement pliométrique a pour but d'augmenter la force de saut et la force de vitesse d'un athlète. Il permet également de réduire les temps de réaction et d'améliorer la flexibilité. De plus, selon l'entraînement, certains exercices permettent d'améliorer la coordination et la condition physique. Comme ce ne sont pas seulement les muscles qui sont sollicités, mais aussi les tendons et les ligaments, ceux-ci peuvent être renforcés par un entraînement régulier. Le risque de blessures est ainsi minimisé.

En résumé, l'entraînement plyométrique améliore :

- Temps de réaction
- la force maximale
- la flexibilité
- coordination
- condition physique
- Réduction de la vulnérabilité aux blessures des ligaments et des tendons

équipement :



- le bloc Plyo permet d'obtenir 3 hauteurs différentes : 50cm, 60cm, 75cm
- contenu en mousse à haute densité
- revêtement en vinyle antidérapant de haute qualité
- surface souple réduisant la charge sur les articulations
- facile à déplacer
- poids de 35kg