



## Body Solid Boîte en bois pliométrique 3 en 1 (BSTWPBOX)



Le bloc plyo 3 en 1 réunit tous les avantages des boxes plyométriques de Body Solid. Les boxes pliométriques de Body Solid sont idéales pour le crossfit, l'entraînement personnel et l'entraînement pliométrique. L'entraînement pliométrique est une forme d'entraînement dont le but est d'exécuter en un minimum de temps un mouvement rapide, puissant et explosif qui favorise le développement musculaire.

**CHF 249.00**

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 pliométrique 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 donne 3 hauteurs différentes : 51cm, 61cm, 76cm
- fabriqué en bois durable et de haute qualité



- exercices sur la boîte en bois
- surface antidérapante
- coins sablés pour plus de sécurité
- facile à déplacer (poignées encastrées)
- charge utile 135kg
- poids de 26kg