



## Jordan Plyometric Boxes, set de 5 boxes (JLSPB2-5)



Le set de 5 boxes - les boxes plyométriques de Jordan sont idéales pour le crossfit, l'entraînement personnel et l'entraînement plyométrique. L'entraînement pliométrique 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.

**CHF 1'449.00**

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 objectif 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 :

- contenu en mousse à haute densité
- revêtement en vinyle antidérapant de haute qualité (les produits en vinyle fabriqués dans l'UE)



sont aujourd'hui soumis à des conditions strictes : les plastifiants dangereux pour la santé (phtalates) ou autres additifs nocifs sont interdits)

- la surface souple réduit la charge sur les articulations
- chaque boîte pliométrique peut être utilisée séparément ou en combinaison avec d'autres boîtes pliométriques de Jordan. les boîtes pliométriques peuvent être empilées les unes sur les autres et fixées les unes aux autres à l'aide de bandes velcro
- facile à déplacer
- dimensions de la surface 91,4 x 76,2cm
- hauteur totale toutes empilées 160cm
- disponible en 5 versions de différentes hauteurs : 7,6cm, 15,2cm, 30,4cm, 45,7cm, 60,9cm
- poids relativement lourd de chaque boîte souligne la haute qualité et la capacité de charge des boîtes pliométriques de Jordan : 4,5kg, 6kg, 10kg, 13,6kg, 17kg

### **Contenu de la livraison**

5 boxes comprenant :

- 1 x box avec hauteur 7,6cm, noir/jaune
- 1 x box avec hauteur 15,2cm, noir/bleu-vert
- 1 x box avec hauteur 30,4cm, noir/orange
- 1 x box avec hauteur 45,7cm, noir/violet
- 1 x box avec hauteur 60,9cm, noir/rouge