Toorx Plyobox Soft standard - maxi 51 x 61 x 76 cm

Art: 576551

Informations sur le produit

Le plyobox de la marque Toorx est idéal pour **l'entraînement de saut** . Le patient / sportif saute sur le plyobox avec les deux jambes en même temps. Cette version **à surfaces rembourrées** du plyobox a **3 hauteurs**. Selon les possibilités du patient / sportif, vous choisissez l'une des trois hauteurs, simplement en basculant le box. Le but des exercices plyométriques est **générer plus vite plus de force.**

- les muscles et les tendons apprennent à s'allonger (excentrique) et à se raccourcir (concentrique) rapidement.
- l'impact des mouvements de saut sur les articulations est limité par les surfaces souples du box, ce qui favorise la prévention des blessures.
- cette forme de plyométrie agit principalement sur la force musculaire des fibres rapides.
- plus d'explosivité et d'agilité améliore les performances sportives.
- démarrer plus vite et sauter plus haut /plus loin en est le résultat.

Exercices plyométriques

- step up.
- step up latéral.
- step over burpee.
- elevated push up.
- elevated knee touch.
- box jump.
- box jump burpee.
- bulgarian split squat.

Caractéristiques plyobox 'souple' 3-en-1 Toorx

- le plyobox à surfaces souples est moins stressant pour les articulations que les box en bois.
    - protège les genoux et les tibias en cas de chute ou si l'on n'arrive pas de sauter sur le box.

- solide, stable et sûr.
    - poids : 15 kg pour que le box reste en place pendant l'entraînement.

  toujours sauter dans la direction des flèches.

- 3 hauteurs différentes obtenues en ‘renversant’ le box : 51, 61 et 76 cm et de ce fait un ‘gagne espace’.
- matériau : mousse polystyrène, rembourrée sur 3 faces, avec revêtement PVC.
- les dimensions sur le plyobox sont indiquées en cm et en pouces.