



Plyo Box soft impilabili - set di 3



Caratteristiche:

Materiale: Polietilene

Rivestimento: PVC

Peso prodotto: 24 kg

Dimensioni: cm. 90x73x H (30/45/60)

Descrizione:

Plyo Box soft impilabili - set di 3 Gli esercizi di pliometria offrono diversi vantaggi, soprattutto per gli atleti e le persone che cercano di migliorare la propria potenza ed agilità. **Tra i principali vantaggi**, abbiamo aumento della potenza muscolare, miglioramento dell'agilità, sviluppo della coordinazione neuromuscolare, efficienza nel movimento, prevenzione dagli infortuni e aumento della capacità di salto.

Questa versione **realizzata da Toorx per l'utenza professionale**, è composta da **tre box separati impilabili a colonna** mediante del pratico velcro posto sui lati.

Ogni pezzo, è **realizzato in polietilene espanso, e rivestito in PVC con bordi stondati**, per prevenire gli infortuni. Ogni fodera, è dotata poi di cerniera per favorire la pulizia o eventuali riparazioni e di **due maniglie per il trasporto**.

I tre pezzi misurano rispettivamente: 90x73x30(h) - 90x73x45(h) - 90x73x60(h) per un'altezza totale di 135 cm.

Sempre più diffusi nelle palestre, i box Pliometrici, o Plyo Box, attrezzi che permettono una moltitudine di esercizi come ad esempio:

- 1. Box Jumps:** Questo è uno degli esercizi pliometrici più comuni. Salta sul plyo box con entrambi i piedi, quindi scendi rapidamente e ripeti per un certo numero di ripetizioni.
- 2. Step-Ups:** Posiziona un piede sul plyo box e spingi attraverso il tallone per alzarti, portando l'altro piede a seguire. Abbassa lentamente il piede di partenza e ripeti, alternando le gambe.
- 3. Box Jumps con un Piede:** Simile ai box jumps, ma eseguito con un solo piede. Questo esercizio aumenta la forza e l'equilibrio del singolo arto.



4. Box Squats: Inizia seduto sul plyo box con i piedi a terra. Sollevati rapidamente in una posizione di squat e poi torna giù controllatamente. Questo esercizio aiuta a sviluppare la forza delle gambe e migliora la tecnica di squat.

5. Burpee Box Jumps: Esegui un burpee (scendendo a terra in una posizione di plank, facendo una flessione, saltando i piedi in avanti e saltando in alto con le braccia alzate) e poi salta sul plyo box. Questo esercizio è un ottimo allenamento cardiovascolare e di resistenza.

6. Decline Push-Ups: Posiziona le mani sul plyo box, mantenendo il corpo in una posizione di plank. Esegui le flessioni mantenendo il corpo in linea retta. Questo esercizio aumenta la difficoltà delle flessioni tradizionali.

7. Lateral Box Jumps: Salta lateralmente sul plyo box da un lato all'altro, concentrandoti sulla potenza e sul controllo dei movimenti laterali.

8. Box Dips: Posiziona le mani sul bordo del plyo box e abbassati lentamente fino a formare un angolo di 90 gradi con i gomiti, quindi spingi indietro fino alla posizione di partenza. Questo esercizio coinvolge i tricipiti e gli altri muscoli del torace e delle spalle.