

# Toorx Plyobox Soft standaard - maxi 51 x 61 x 76 **gymna**

cm

Art: 576551



## Productinformatie

De plyobox van het merk Toorx is ideaal voor **sprongtraining**. Vanuit stand springt de patiënt / sporter met beide benen tegelijk op de plyobox. Deze **zachte uitvoering** van de plyobox heeft **3 hoogtes**. Afhankelijk van de mogelijkheden van de patiënt / sporter kiest u voor één van de drie hoogtes door de box eenvoudig te kantelen. Het doel van plyometrisch oefenen is **sneller meer kracht genereren..**

- de spieren en pezen leren om snel te verlengen (excentrisch) en te verkorten (concentrisch).
- de impact van de sprongbewegingen op de gewrichten wordt beperkt door de zachte oppervlakken van de box, dit komt ten goede bij blessure preventie.
- deze vorm van plyometrie werkt vooral op spierkracht van de snelle spiervezels.
- meer explosiviteit en wendbaarheid verbetert de sportprestatie.
- sneller starten en hoger/verder springen is het resultaat.

### Plyometrische oefeningen

- step ups
- laterale step ups
- burpee step overs
- elevated push ups
- elevated knee touches
- box jumps
- burpee box jumps
- bulgarian split squat

### Karakteristieken 3-in-1 zachte plyobox Toorx

- de zachte plyobox is minder belastend voor de gewrichten dan een houten.

- beschermt knieën en scheenbenen bij eventueel vallen of wanneer men niet op de box geraakt bij het springen.
- stevig, stabiel en veilig.
  - gewicht: 15 kg zodat de box op zijn plaats blijft staan tijdens het oefenen.
  - altijd springen in de richting van de pijltjes.
- 3 verschillende hoogtes door de plyobox te kantelen: 51, 61 en 76 cm, en daardoor plaats besparend.
- materiaal: polystyreen foam met PVC hoes.
- de afmetingen op de plyobox zijn weergegeven in cm en inches.