

Plyo Box in materiale espanso con rivestimento in pvc per pliometria



Plyo Box di differenti dimensioni, ideale per esercizi di pliometria. Realizzato in materiale espanso a densità differenziata e rivestito in pvc Carbon ignifugo.

Dotato di fondo antiscivolo ed inserti in velcro per poter unire più moduli.

Completo di sfiati e maniglie.

Sfoderabile.

La pliometria è un tipo di allenamento basato sul ciclo stiramento-accorciamento, in cui un muscolo viene prima allungato (fase eccentrica) e poi accorciato rapidamente (fase concentrica) per aumentare potenza, velocità ed esplosività. Questo metodo si basa su movimenti dinamici come salti, lanci e scatti, sfruttando l'energia elastica accumulata nel muscolo durante la fase di allungamento.

Varianti:

Art. 2400

Altezza 15cm

DIMENSIONI: 90x70x15cm

Art. 2401

Altezza 30cm

DIMENSIONI: 90x70x30cm

Art. 2402

Altezza 45cm

DIMENSIONI: 90x70x45cm

Art. 2403

Altezza 60cm

DIMENSIONI: 90x70x60cm
