

## Plyo Box 3 in 1 in legno con la possibilità di variare le altezze per pliometria



Plyo Box di differenti dimensioni, ideale per esercizi di pliometria. Realizzato in legno con la possibilità di variare le altezze semplicemente girandolo.

Viene fornito smontato, completo di kit e istruzioni di montaggio.

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.

Visita la nostra sezione "[Attrezzatura per Allenamento ed Accessori Vari del Gioco del Calcio e del Calcetto](#)" per maggiori informazioni.

Visita la nostra sezione "[Fitness, Aerobica e Bodybuilding](#)" per maggiori informazioni.

## Varianti:

---

### Art. 2405

Dimensioni 40x50x60cm

**DIMENSIONI:** 40x50x60cm

---

### Art. 2406

Dimensioni 50x60x70cm

**DIMENSIONI:** 50x60x70cm

---