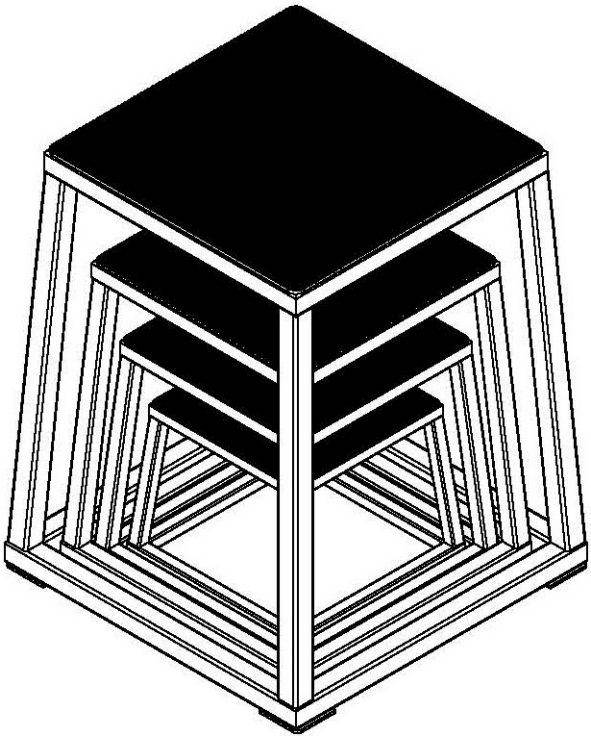
Plyometric Box Set

48079

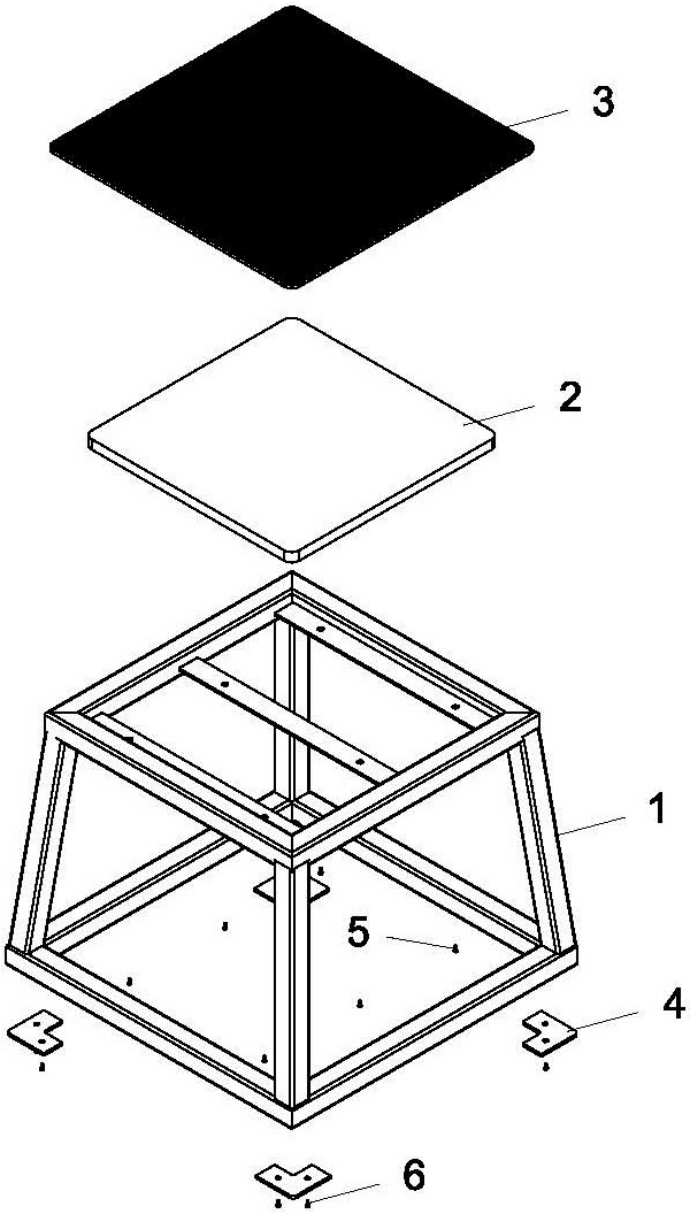


Ύψος	Επάνω	Βάση
12” (30,5 εκ.)	33,0 εκ.	38,1 εκ.
18” (45,7 εκ.)	35,6 εκ.	45,7 εκ.
24” (61,0 εκ.)	38,0 εκ.	53,3 εκ.
30” (76,0 εκ.)	40,6 εκ.	58,4 εκ.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Συμβουλευθείτε έναν γιατρό πριν αρχίσετε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Αν νιώσετε ζαλάδα ή αδυναμία, σταματήστε άμεσα την άσκησή σας.
- Να χρησιμοποιείτε το μηχάνημα μόνο σε επίπεδη επιφάνεια.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	1	Ατσάλινη κατασκευή
2	1	Σανίδα
3	1	Λαστιχένιο κάλυμμα

#	ΤΜΧ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
4	4	Αντιολισθιτικά πατάκια
5	6	Ξυλόβιδα
6	8	Ατσαλόβιδα

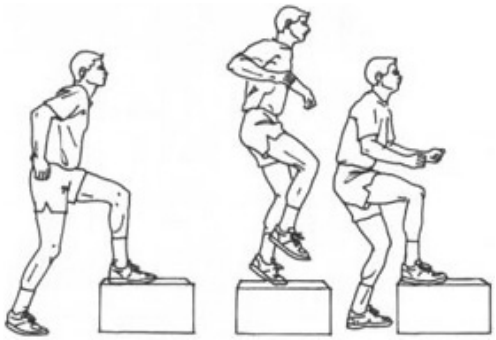
ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΠΛΑΪΝΑ ΑΝΑΣΗΚΩΜΑΤΑ

Κουτί: 12″.

Εκκίνηση: Ενώ στέκεστε στο πλάι του κουτιού, τοποθετήστε το πόδι που βρίσκεται πλησιέστερα προς το κουτί επάνω του.

Εκτέλεση: Χρησιμοποιήστε το πόδι που βρίσκεται επάνω στο κουτί για να σηκώσετε το σώμα σας μέχρις ότου το πόδι να είναι πλήρως εκτεταμένο· έπειτα επιστρέψτε στην αρχική θέση. Μην σπρώχνετε με το πόδι που βρίσκεται στο έδαφος· χρησιμοποιήσετε αποκλειστικά το λυγισμένο πόδι. Εκτελέστε την άσκηση εναλλάξ και με τα δύο πόδια.



ΕΝΑΛΛΑΣΣΟΜΕΝΑ ΑΛΜΑΤΑ

Κουτί: 12″.

Εκκίνηση: Σταθείτε στο πάτωμα και τοποθετήστε το ένα πόδι πάνω στο κουτί με τη φτέρνα κοντά στο πλησιέστερο άκρο.

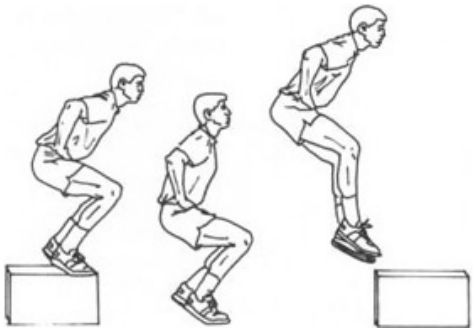
Εκτέλεση: Σπρώξτε με το πόδι που βρίσκεται επάνω στο κουτί για να σηκωθείτε όσο το δυνατόν περισσότερο εκτείνοντας εντελώς το πόδι. Προσγειωθείτε με τα πόδια αντεστραμμένα (το πόδι στο κουτί προσγειώνεται ένα κλάσμα του δευτερολέπτου πριν από το πόδι του εδάφους). Χρησιμοποιήστε διπλή ταλάντευση των χεριών ως βοήθημα για το ύψος και την ισορροπία.

ΕΝΑΛΛΑΣΣΟΜΕΝΑ ΑΛΜΑΤΑ

Κουτί: 12″, 18″ ή 24″.

Εκκίνηση: Σταθείτε δίπλα στο κουτί με το αριστερό πόδι επάνω του.

Εκτέλεση: Με μια διπλή ταλάντευση των χεριών, εκτελέστε άλμα προς τα επάνω και προς την άλλη πλευρά του κουτιού, προσγειωνόμενοι με το δεξί πόδι επάνω στο κουτί και το αριστερό πόδι στο πάτωμα. Αυτή η άσκηση πρέπει να γίνει σε μία συνεχή κίνηση, πηδώντας δεξιά και αριστερά πάνω από το επάνω μέρους του κουτιού.



ΑΛΜΑ ΒΑΘΟΥΣ ΑΠΟ ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑ

Κουτί: Ένα ή περισσότερα κουτιά 12″, 18″ ή 24″.

Εκκίνηση: Σταθείτε σε ένα κουτί σε στάση $^1/_4$ με $^1/_2$ ημικαθίσματος, έχοντας δάχτυλα των ποδιών κοντά στην άκρη.

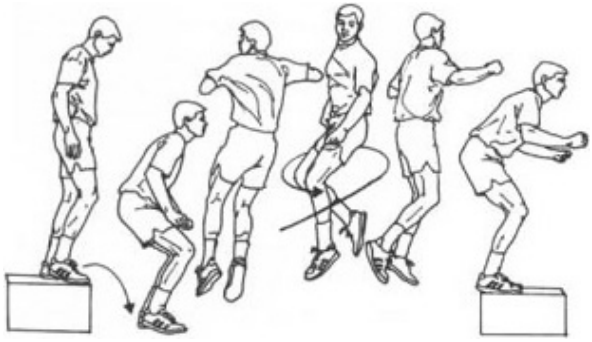
Εκτέλεση: Πηδήξτε από το κουτί και προσγειωθείτε σε στάση ημικαθίσματος 90^0. Πηδήξτε προς τα επάνω και προσγειωθείτε σε στάση πλήρους ημικαθίσματος. Για πρόσθετη δυσκολία, προσγειωθείτε σε ένα δεύτερο ισοϋψές κουτί μετά το άλμα.

ΑΛΜΑ ΒΑΘΟΥΣ ΣΕ ΑΛΜΑ ΥΨΟΥΣ

Κουτί: Ένα ή περισσότερα κουτιά 12", 18" ή 24".

Εκκίνηση: Σταθείτε επάνω σε ένα κουτί, τα δάχτυλα των ποδιών κοντά στην άκρη του.

Εκτέλεση: Πηδήξτε από το κουτί και προσγειωθείτε στο έδαφος και στα δύο πόδια. Αμέσως εκτελέστε άλμα προς τα επάνω, τεντώνοντας το ένα χέρι προς κάποιον δείκτη που έχετε τοποθετήσει. Στη συνέχεια εκτελέστε επανειλημμένα άλματα, εναλλάσσοντας τα χέρια και προσπαθώντας να φτάσει τον δείκτη. Ο χρόνος στο έδαφος θα πρέπει να είναι πολύ σύντομος, με κάθε άλμα να είναι τόσο ψηλό όσο το προηγούμενό του. Εκτελέστε τρία με πέντε άλματα ύψους μετά από κάθε άλμα βάθους.



ΑΛΜΑ ΒΑΘΟΥΣ ΜΕ ΣΤΡΟΦΗ 360º

Κουτί: Δύο κουτιά 12", 18" ή 24".

Εκκίνηση: Σταθείτε στην δεξιά πλευρά του κουτιού με το αριστερό πόδι ελαφρά ανασηκωμένο στη μέση του κουτιού.

Εκτέλεση: Πηδήξτε από το κουτί και προσγειωθείτε στο έδαφος και στα δύο πόδια. Αμέσως εκτελέστε άλμα προς τα επάνω, εκτελώντας περιστροφή 360º, προσγειωνόμενοι πάλι και στα δύο πόδια. Για πρόσθετη δυσκολία, προσγειωθείτε σε ένα δεύτερο κουτί μετά την περιστροφή. Αυτή είναι μια προηγμένη άσκηση και δεν θα πρέπει να εκτελείται από αρχάριους χρήστες.

ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΑΕΕ
Κασσάνδρας 30, Βοτανικός, 104 47 Αθήνα
Τηλ.: +30 210 3478279, Fax: + 30 210 3450168
e-mail: info@eldico.gr - WEBpage: http://www.eldico.gr/