Ficha Técnica de Producto

Trineo O'Live



Trineo de Arrastre y Empuje O'Live – Trineo de Entrenamiento de Fuerza, Potencia y Resistencia

Trineo de entrenamiento O'Live para empuje y arrastre. Compatible con discos olímpicos, incorpora dos tipos de barras, anclajes para arnés y bases de baja fricción.

Product description:

El **Trineo de Arrastre y Empuje O'Live** es un equipo de entrenamiento funcional diseñado para desarrollar la **fuerza, la resistencia muscular y la potencia del tren inferior** mediante ejercicios de empuje y arrastre con carga. Su diseño permite incorporar diferentes modalidades de trabajo físico, convirtiéndolo en una herramienta versátil para **gimnasios, centros deportivos, boxes de entrenamiento funcional y espacios de preparación física**.

Ficha Técnica de Producto

Este **trineo de entrenamiento profesiona** incorpora esquís completamente planos que permiten realizar movimientos de empuje y arrastre sobre diferentes superficies lisas. Además, dispone de **bases de baja fricción** para su utilización en suelos de caucho o superficies antideslizantes, ampliando sus posibilidades de uso en instalaciones deportivas.

Una de sus principales características es la **compatibilidad con discos olímpicos**, que permite añadir carga para incrementar la intensidad de los ejercicios y adaptar el esfuerzo a los objetivos del entrenamiento. Esta funcionalidad facilita la programación de sesiones con diferentes niveles de exigencia física.

El Trineo de Arrastre y Empuje O'Live también incorpora **dos tipos diferentes de barras para empujar**, proporcionando distintas opciones de agarre y ejecución. Asimismo, dispone de **múltiples puntos de anclaje para utilizarlo con un arnés**, lo que permite realizar ejercicios de arrastre y ampliar las posibilidades del trabajo de fuerza y acondicionamiento físico.

Gracias a estas características, es un complemento para instalaciones que buscan incorporar ejercicios de **empuje de trineo, arrastre con resistencia, entrenamiento funcional y preparación física deportiva**.

Importante: Los discos olímpicos no están

incluidos.

Características principales

- **Trineo de entrenamiento funcional** para ejercicios de empuje y arrastre.
- Diseñado para trabajar la **fuerza, resistencia y potencia del tren inferior**.
- **Esquís completamente planos**, adecuados para desplazamientos sobre superficies lisas.
- **Bases de baja fricción** para su utilización en suelos de caucho o antideslizantes.
- **Compatible con discos olímpicos** para añadir carga y aumentar la intensidad.
- **Dos tipos diferentes de barras de empuje** para realizar distintas variantes

de ejercicio.

- **Múltiples puntos de anclaje** para utilizar el trineo con un arnés.
- Permite realizar ejercicios de empuje y tracción con resistencia.
- Adecuado para programas de **entrenamiento funcional y preparación física**.
- **Discos olímpicos no incluidos**.

Especificaciones técnicas

- **Marca:** O'Live.
- **Producto:** Trineo de Arrastre y Empuje O'Live.

Ficha Técnica de Producto

- **Tipo de equipamiento:** Trineo de entrenamiento funcional.
- **Modalidades de ejercicio:** Empuje y arrastre.
- **Sistema de desplazamiento:** Esquís planos.
- **Superficies de uso:** Superficies lisas y, mediante las bases de baja fricción, suelos de caucho o antideslizantes.
- **Sistema de carga:** Compatible con discos olímpicos.
- **Barras de empuje:** Dos tipos diferentes.
- **Puntos de anclaje:** Múltiples, para utilización con arnés.

Accesorios incluidos: Bases de baja fricción.

- **Discos olímpicos:** No incluidos.

- **Aplicaciones:** Fuerza, resistencia, potencia, entrenamiento funcional y preparación física.

Nota: El fabricante no especifica las dimensiones, el peso del trineo ni su capacidad máxima de carga. Por este motivo, no se incluyen valores que no estén confirmados.

Entrenamiento de fuerza, resistencia y potencia

El **Trineo de Arrastre y Empuje O'Live** está diseñado para incorporar ejercicios de desplazamiento con resistencia a los programas de entrenamiento.

Mediante movimientos de empuje y arrastre, permite trabajar principalmente la musculatura del tren inferior, con participación de otros grupos musculares implicados en la estabilización y transmisión de fuerza.

Su utilización facilita el desarrollo de diferentes capacidades físicas en función de la carga, la distancia recorrida y la organización del

ejercicio.

Entrenamiento de fuerza

El trineo permite realizar desplazamientos con resistencia, incorporando discos olímpicos para modificar la carga.

Los profesionales pueden adaptar el esfuerzo a las características de los usuarios y a los objetivos de cada sesión.

Trabajo de resistencia muscular

Los ejercicios de empuje y arrastre pueden incorporarse a circuitos de acondicionamiento físico, utilizando distancias y cargas adecuadas.

Esta aplicación permite organizar sesiones orientadas al trabajo muscular continuado.

Desarrollo de potencia

El trineo también puede utilizarse en ejercicios donde se busca aplicar fuerza durante desplazamientos dinámicos.

La selección de la carga y la ejecución del movimiento deben ajustarse a los objetivos del programa de preparación física.

Esquís planos para superficies lisas

Una de las características del **Trineo de Arrastre y Empuje O'Live** es su sistema de

desplazamiento mediante **esquís completamente planos**.

Este diseño permite realizar movimientos de empuje y arrastre sobre diferentes superficies lisas.

Los esquís proporcionan una superficie de contacto que facilita el desplazamiento del trineo durante los ejercicios.

Esta característica resulta relevante para instalaciones que disponen de zonas destinadas al entrenamiento funcional y al trabajo de fuerza con desplazamiento.

Antes de utilizar el equipo, es recomendable comprobar que la superficie elegida permite realizar los ejercicios de forma adecuada y segura.

Bases de baja fricción para suelos de caucho

El trineo incorpora **bases de baja fricción** para cada uno de sus esquís.

Estas bases están diseñadas para facilitar su utilización sobre **suelos de caucho o superficies antideslizantes**, donde el desplazamiento puede presentar una mayor resistencia al contacto.

Esta característica amplía las posibilidades de uso del equipo en instalaciones deportivas con diferentes tipos de pavimento.

Adaptación a diferentes superficies

Los esquís planos permiten utilizar el trineo sobre superficies lisas, mientras que las bases de baja fricción proporcionan una alternativa para suelos de caucho o antideslizantes.

Versatilidad para instalaciones deportivas

La disponibilidad de ambos sistemas permite integrar el trineo en diferentes zonas de entrenamiento, siempre que las condiciones del pavimento sean adecuadas.

Ejercicios de empuje y arrastre

Las bases permiten mantener las aplicaciones principales del trineo en superficies donde se requiere reducir la fricción de contacto.

Compatible con discos olímpicos

El **Trineo de Arrastre y Empuje O'Live** permite añadir **discos olímpicos** para incrementar el peso utilizado durante los ejercicios.

Esta característica facilita la adaptación de la carga según el nivel de los participantes y los objetivos de cada sesión.

Regulación de la intensidad

Los entrenadores pueden modificar la carga mediante la incorporación o retirada de discos

olímpicos.

Diferentes objetivos de entrenamiento

La posibilidad de añadir peso permite utilizar el trineo en ejercicios de fuerza, resistencia y potencia, adaptando las variables de trabajo.

Integración con equipamiento existente

La compatibilidad con discos olímpicos facilita su utilización en centros deportivos que ya disponen de este tipo de material.

Los discos olímpicos se venden por separado y no están incluidos con el trineo.

Dos tipos de barras para empujar

El trineo incorpora **dos tipos diferentes de barras de empuje**, que permiten realizar distintas variantes de ejercicio.

Esta configuración amplía las posibilidades de trabajo con el equipo y facilita la programación de movimientos de empuje.

Los profesionales pueden seleccionar la opción más adecuada según el ejercicio y las características de los participantes.

Las barras permiten aplicar fuerza sobre el trineo para desplazarlo durante las sesiones de entrenamiento.

Su disponibilidad resulta especialmente interesante para centros que buscan ofrecer diferentes variantes de trabajo con resistencia.

Múltiples puntos de anclaje para arnés

Además de los ejercicios de empuje, el **Trineo de Arrastre y Empuje O'Live** dispone de **múltiples puntos de anclaje para utilizarlo con un arnés**.

Esta característica permite incorporar ejercicios de arrastre mediante sistemas de sujeción adecuados.

Ejercicios de arrastre

El usuario puede desplazar el trineo mediante la tracción ejercida a través del arnés.

Diferentes configuraciones

Los puntos de anclaje permiten seleccionar distintas posiciones de conexión según el ejercicio.

Preparación física

Los ejercicios de arrastre pueden incorporarse a programas de acondicionamiento físico y entrenamiento de fuerza.

Nota: La información facilitada no confirma que el arnés esté incluido con el producto.

Aplicaciones profesionales

El **Trineo de Arrastre y Empuje O'Live** puede utilizarse en diferentes programas de entrenamiento:

- **Entrenamiento funcional:** ejercicios de empuje y arrastre con resistencia.
- **Preparación física deportiva:** trabajo de fuerza, resistencia y potencia.
- **Entrenamiento de fuerza:** desplazamientos con carga adicional.
- **Acondicionamiento físico:** circuitos con diferentes distancias y niveles de esfuerzo.
- **Entrenamiento personal:** adaptación de la carga a cada usuario.
- **Circuitos de alta intensidad:** estaciones

de trabajo con desplazamiento de trineo.

- **Entrenamiento del tren inferior:** ejercicios con participación de piernas y cadera.

- **Sesiones de fuerza resistencia:** desplazamientos repetidos con cargas adaptadas.

La intensidad debe ajustarse a la capacidad de los participantes y a las condiciones de la instalación.

Ventajas para gimnasios y centros deportivosVersatilidad de ejercicios

Permite realizar movimientos de empuje y arrastre, ampliando las posibilidades de entrenamiento con un mismo equipo.

Compatibilidad con discos olímpicos

Facilita adaptar la carga y aprovechar el material olímpico disponible en la instalación.

Diferentes superficies de utilización

Los esquís planos y las bases de baja fricción permiten utilizar el trineo sobre distintos tipos

de pavimento adecuados.

Dos tipos de barras de empuje

Ofrecen diferentes opciones para organizar ejercicios de desplazamiento con resistencia.

Puntos de anclaje para arnés

Permiten incorporar ejercicios de arrastre y ampliar las modalidades de entrenamiento.

Aplicación en preparación física

El equipo puede integrarse en programas orientados al desarrollo de fuerza, resistencia y potencia.

Adaptación a diferentes usuarios

La posibilidad de modificar la carga permite ajustar los ejercicios a distintos niveles de condición física.

Beneficios para los usuarios

El entrenamiento con el Trineo de Arrastre y Empuje O'Live permite:

- Trabajar la **fuerza del tren inferior** mediante ejercicios con resistencia.
-

Incorporar movimientos de empuje y arrastre.

- Desarrollar ejercicios orientados a la resistencia muscular.
- Complementar programas de entrenamiento de potencia.
- Adaptar la intensidad mediante discos olímpicos.
- Realizar desplazamientos con diferentes configuraciones de agarre.
- Incorporar ejercicios de tracción mediante arnés.
- Participar en circuitos de entrenamiento funcional.

Preguntas frecuentes¿Para qué sirve el Trineo

de Arrastre y Empuje O'Live?

Sirve para realizar ejercicios de empuje y arrastre con resistencia, orientados al desarrollo de fuerza, resistencia muscular y potencia.

¿Qué grupos musculares permite trabajar?

Principalmente la musculatura del tren inferior, con participación de otros grupos musculares durante la estabilización y el desplazamiento.

¿Se pueden añadir discos olímpicos?

Sí. El trineo es compatible con discos olímpicos para incrementar la carga.

¿Los discos están incluidos?

No. **Los discos olímpicos no están incluidos**.

¿Puede utilizarse en suelos de caucho?

Sí. Incorpora bases de baja fricción diseñadas para su utilización en suelos de caucho o antideslizantes.

¿Qué tipo de esquís incorpora?

Dispone de **esquís completamente planos**, adecuados para desplazamientos sobre superficies lisas.

¿Cuántos tipos de barras de empuje tiene?

Incorpora **dos tipos diferentes de barras para empujar**.

¿Permite realizar ejercicios de arrastre con arnés?

Sí. Dispone de múltiples puntos de anclaje para utilizarlo con un arnés adecuado.

¿El arnés está incluido?

La información técnica proporcionada no especifica si el arnés forma parte del suministro.

¿Es adecuado para entrenamiento funcional?

Sí. Está diseñado para incorporar ejercicios de empuje y arrastre a programas de entrenamiento funcional y preparación física.

¿Se puede modificar la intensidad?

Sí. La compatibilidad con discos olímpicos permite aumentar o reducir la carga utilizada.

Equipamiento para entrenamiento funcional y preparación física

El **Trineo de Arrastre y Empuje O'Live** es una herramienta versátil para instalaciones deportivas que buscan incorporar ejercicios de **fuerza, resistencia y potencia** mediante desplazamientos con carga.

Sus **esquís planos, bases de baja fricción, compatibilidad con discos olímpicos, dos tipos de barras de empuje y múltiples puntos de anclaje** permiten desarrollar diferentes modalidades de entrenamiento.

Es una solución para **gimnasios, centros deportivos, boxes de entrenamiento funcional y espacios de preparación física** que necesitan equipamiento adaptable a ejercicios de empuje y arrastre.

Discos olímpicos no incluidos.

Reference: EN51300.00
EAN13: 8436554048090
UPC: -