

Block de Yoga, O'Live, Estándar



Medidas: 23 x 15 7.5 cm

Block de Yoga O'Live, Estándar – Bloque de Foam para Yoga, Estiramientos y Apoyo en Posturas

Block de Yoga O'Live fabricado en foam de dureza óptima. Bloque de apoyo para mejorar la ejecución de posturas, facilitar estiramientos y adaptar ejercicios de yoga. Medidas: 23 × 15 × 7,5 cm.

Product description:

El **Block de Yoga O'Live** es un accesorio de apoyo diseñado para **facilitar la ejecución de posturas, mejorar la estabilidad y ampliar las posibilidades de los ejercicios de yoga**. Fabricado en foam de dureza óptima, proporciona una superficie de soporte que permite adaptar diferentes movimientos a las necesidades y capacidades de cada usuario.

Ficha Técnica de Producto

Una de sus principales funciones es actuar como **elemento de apoyo durante la práctica de yoga**, ayudando a alcanzar y mantener determinadas posiciones de manera más controlada. Su utilización permite modificar la distancia entre el cuerpo y el suelo, facilitando la ejecución de posturas que requieren un mayor rango de movilidad.

El bloque está fabricado en **foam con una dureza adecuada para proporcionar soporte durante los ejercicios**, combinando una estructura ligera con la firmeza necesaria para su función como accesorio de apoyo.

Con unas dimensiones de **23 × 15 × 7,5 cm**, presenta un formato compacto que permite utilizarlo en diferentes posiciones, adaptando la altura del soporte según las necesidades del ejercicio.

Esta versatilidad resulta especialmente interesante en **clases colectivas de yoga**, donde los participantes pueden presentar diferentes niveles de flexibilidad, movilidad y experiencia.

El Block de Yoga O'Live permite adaptar las posturas sin necesidad de modificar completamente el ejercicio, facilitando que cada alumno trabaje dentro de sus posibilidades.

También puede utilizarse como complemento en ejercicios de **estiramiento, movilidad y control postural**, proporcionando un punto de

Ficha Técnica de Producto

apoyo adicional durante determinados movimientos.

Gracias a su combinación de **foam de dureza óptima, dimensiones compactas y versatilidad de uso**, es un accesorio práctico para estudios de yoga, gimnasios, centros deportivos y salas de actividades dirigidas.

Bloque de apoyo diseñado para **yoga, estiramientos y movilidad**.

Fabricado en **foam de dureza óptima**.

Proporciona soporte durante la ejecución de diferentes posturas.

Ayuda a adaptar los ejercicios a las capacidades de cada usuario.

Facilita la ejecución de posturas que requieren mayor movilidad.

Permite modificar la altura del apoyo según su orientación.

Dimensiones de **23 × 15 × 7,5 cm**.

Formato compacto y ligero para facilitar su manipulación.

Adecuado para mejorar el control postural durante determinados ejercicios.

Versátil para ejercicios de flexibilidad y estiramiento.

Ideal para clases colectivas y sesiones individuales de yoga.

Recomendado para estudios de yoga, gimnasios y centros deportivos.

Se vende por unidad.

Materiales y características técnicas

Ficha Técnica de Producto

- **Tipo de producto:** Bloque de apoyo para yoga.
- **Marca:** O'Live.
- **Nombre comercial:** Block de Yoga.
- **Material:** Foam.
- **Dureza:** Óptima para su utilización como soporte durante los ejercicios.
- **Diseño:** Bloque rectangular.
- **Longitud:** 23 cm.
- **Anchura:** 15 cm.
- **Grosor:** 7,5 cm.
- **Dimensiones totales:** 23 × 15 × 7,5 cm.
- **Función principal:** Proporcionar apoyo y facilitar la ejecución de posturas.
- **Aplicaciones:** Yoga, estiramientos, movilidad y control postural.
- **Uso recomendado:** Estudios de yoga, gimnasios, centros deportivos y actividades dirigidas.
- **Unidad de venta:** Se vende por unidad.

Dimensiones y especificaciones técnicas
Característica Especificación **Producto** Block de Yoga O'Live **Material** Foam **Longitud** 23 cm **Anchura** 15 cm **Grosor** 7,5 cm **Dimensiones** 23 × 15 × 7,5 cm **Función** Apoyo para posturas y ejercicios de yoga **Unidad de venta** Unidad
Ventajas del foam de dureza óptima

Una de las principales características del **Block de Yoga O'Live** es su fabricación en **foam de dureza óptima**, un material que permite proporcionar soporte durante la ejecución de diferentes ejercicios.

Ficha Técnica de Producto

La dureza del bloque resulta importante para su función como accesorio de apoyo, ya que debe ofrecer una superficie suficientemente firme para mantener determinadas posiciones.

Soporte durante las posturas

El foam permite utilizar el bloque como punto de apoyo en ejercicios donde las manos u otras partes del cuerpo necesitan una superficie elevada.

Adaptación a diferentes ejercicios

Su estructura permite utilizarlo en distintas posiciones, modificando la altura disponible según la orientación del bloque.

Formato ligero

El foam permite disponer de un accesorio fácil de manipular y trasladar entre diferentes ejercicios.

Versatilidad

El bloque puede utilizarse en ejercicios de yoga, estiramiento y movilidad, adaptándose a diferentes necesidades.

Estas características convierten el Block de Yoga O'Live en un complemento para sesiones donde se busca facilitar la ejecución de las posturas.

Ficha Técnica de Producto

Tres alturas de apoyo para adaptar los ejercicios

Gracias a sus dimensiones de **23 × 15 × 7,5 cm**, el Block de Yoga O'Live puede colocarse en diferentes orientaciones para modificar la altura del soporte.

Esta característica permite adaptar los ejercicios según la movilidad y las necesidades del usuario.

Apoyo bajo: 7,5 cm

Colocando el bloque sobre su cara más amplia, se obtiene una altura de **7,5 cm**.

Esta posición puede utilizarse cuando se necesita una elevación reducida respecto al suelo.

Resulta práctica para determinados ejercicios de apoyo y estiramiento.

Apoyo intermedio: 15 cm

Colocando el bloque sobre una de sus caras laterales, se obtiene una altura de **15 cm**.

Esta orientación permite disponer de un soporte más elevado para ejercicios donde el usuario necesita reducir la distancia hasta el punto de apoyo.

Apoyo alto: 23 cm

Ficha Técnica de Producto

Colocando el bloque en posición vertical, se obtiene una altura de **23 cm**.

Esta configuración proporciona la máxima elevación posible del bloque.

Su utilización debe adaptarse al ejercicio y a la estabilidad necesaria, ya que la superficie de apoyo es menor que en las posiciones más bajas.

La posibilidad de seleccionar diferentes alturas amplía las aplicaciones del bloque durante las sesiones de yoga.

Apoyo para mejorar la ejecución de posturas de yoga

El **Block de Yoga O'Live** está diseñado para ayudar a los usuarios a realizar determinadas posturas con mayor control.

En algunas posiciones de yoga, la movilidad disponible puede dificultar alcanzar el suelo o mantener una alineación adecuada.

El bloque permite incorporar un punto de apoyo elevado, facilitando la adaptación del ejercicio.

Reducción de la distancia al suelo

En determinadas posturas, el bloque permite apoyar las manos a una altura superior al suelo.

Esta característica puede facilitar la ejecución

Ficha Técnica de Producto

de movimientos que requieren flexibilidad.

Adaptación a diferentes niveles

Los usuarios pueden seleccionar la orientación del bloque según sus capacidades.

Esto permite realizar variaciones de un mismo ejercicio dentro de una clase colectiva.

Control postural

El bloque puede utilizarse como referencia de apoyo para facilitar el mantenimiento de determinadas posiciones.

Progresión de los ejercicios

La utilización de diferentes alturas permite modificar gradualmente el nivel de apoyo durante la práctica.

Estas aplicaciones hacen del bloque un accesorio útil tanto para usuarios principiantes como para practicantes con experiencia.

Aplicaciones en yoga, movilidad y estiramientos

El Block de Yoga O'Live puede incorporarse a diferentes ejercicios y modalidades de entrenamiento.

Entre sus principales aplicaciones destacan:

- **Posturas de yoga:** proporciona un punto
-

Ficha Técnica de Producto

de apoyo adicional.

- **Estiramientos:** permite adaptar determinadas posiciones según la movilidad disponible.
- **Ejercicios de flexibilidad:** facilita la ejecución de movimientos que requieren un mayor rango articular.
- **Movilidad:** puede utilizarse como soporte en ejercicios controlados.
- **Control postural:** ayuda a mantener determinadas posiciones con un punto de apoyo.
- **Equilibrio:** puede incorporarse a ejercicios que requieren apoyo adicional.
- **Yoga para principiantes:** permite adaptar posturas a usuarios con menor experiencia.
- **Clases colectivas:** facilita ofrecer diferentes opciones de ejecución dentro de una misma sesión.
- **Sesiones individuales:** permite adaptar los ejercicios a las necesidades específicas del usuario.

Su versatilidad permite utilizarlo en diferentes momentos de una sesión, desde ejercicios de preparación hasta posturas de estiramiento.

Adaptación de los ejercicios a diferentes niveles

Una de las principales ventajas del Block de Yoga O'Live es su capacidad para **adaptar las posturas a las necesidades de cada alumno.**

En una misma clase de yoga pueden participar

Ficha Técnica de Producto

usuarios con diferentes niveles de movilidad, flexibilidad y experiencia.

El bloque permite ofrecer variaciones de un mismo ejercicio mediante la modificación de la altura del apoyo.

Para usuarios principiantes

Puede facilitar determinadas posturas que requieren alcanzar el suelo o mantener posiciones de apoyo.

Para usuarios con movilidad limitada

Permite modificar la altura del soporte y adaptar algunos movimientos al rango de movilidad disponible.

Para usuarios con experiencia

Puede utilizarse como complemento para explorar variaciones de posturas y ejercicios de control corporal.

Para clases colectivas

Facilita que el instructor proponga diferentes opciones de ejecución sin necesidad de modificar completamente la secuencia de ejercicios.

Esta adaptabilidad convierte el bloque en un accesorio para estudios de yoga y salas de actividades dirigidas.

Ficha Técnica de Producto

Beneficios para tu centro deportivo Para el gestor

El Block de Yoga O'Live permite incorporar un accesorio práctico a las salas de yoga, estiramientos y actividades dirigidas.

Su fabricación en **foam de dureza óptima** proporciona una superficie de soporte adecuada para diferentes ejercicios.

Las dimensiones de **23 × 15 × 7,5 cm** permiten utilizarlo en distintas orientaciones, ampliando sus posibilidades de aplicación.

Su formato compacto facilita la organización del material y permite disponer de varios bloques para clases colectivas sin requerir grandes espacios de almacenamiento.

Además, su capacidad para **adaptar los ejercicios a diferentes niveles** resulta especialmente interesante en instalaciones que ofrecen sesiones con participantes de distintas capacidades físicas.

Para el usuario

El Block de Yoga O'Live permite incorporar un **punto de apoyo adicional** durante la práctica de yoga.

Su utilización puede facilitar la ejecución de determinadas posturas, especialmente cuando resulta difícil alcanzar el suelo.

Ficha Técnica de Producto

Las diferentes alturas de apoyo permiten adaptar los ejercicios según las capacidades individuales.

Además, su formato ligero facilita la manipulación durante las sesiones.

Preguntas Frecuentes (FAQs) ¿Para qué sirve el Block de Yoga O'Live?

Está diseñado para proporcionar **apoyo durante la ejecución de posturas y ejercicios de yoga**, facilitando su adaptación a diferentes niveles de movilidad.

¿De qué material está fabricado?

Está fabricado en **foam de dureza óptima** para su utilización como accesorio de apoyo.

¿Qué dimensiones tiene?

Sus dimensiones son **23 × 15 × 7,5 cm.**

¿Se puede utilizar en diferentes posiciones?

Sí. Su diseño rectangular permite colocarlo en diferentes orientaciones para modificar la altura del apoyo.

¿Qué alturas de apoyo ofrece?

Según su orientación, permite obtener alturas de **7,5 cm, 15 cm y 23 cm.**

Ficha Técnica de Producto

¿Es adecuado para principiantes?

Sí. Puede ayudar a adaptar determinadas posturas a usuarios que comienzan a practicar yoga.

¿Se puede utilizar para mejorar la flexibilidad?

Puede utilizarse como complemento en ejercicios de flexibilidad, facilitando la adaptación de determinadas posiciones.

¿Sirve para ejercicios de estiramiento?

Sí. Puede proporcionar apoyo durante diferentes ejercicios de estiramiento.

¿Se puede utilizar en clases colectivas?

Sí. Es adecuado para **clases colectivas de yoga**, donde permite adaptar los ejercicios a diferentes capacidades.

¿Es adecuado para usuarios con movilidad reducida?

Puede facilitar la ejecución de determinadas posturas al proporcionar un punto de apoyo elevado. La selección de los ejercicios debe adaptarse a las capacidades de cada persona.

¿Se puede utilizar en ejercicios de equilibrio?

Sí. Puede utilizarse como apoyo en determinados ejercicios de equilibrio y control

Ficha Técnica de Producto

postural, siempre que la posición del bloque sea estable.

¿Es fácil de transportar?

Sí. Su fabricación en foam y sus dimensiones compactas facilitan su manipulación y traslado.

¿Es adecuado para estudios de yoga y gimnasios?

Sí. Está indicado para **estudios de yoga, gimnasios, centros deportivos y salas de actividades dirigidas.**

¿Se vende por unidad o por pares?

El Block de Yoga O'Live se vende por unidad.

Ventajas para tu instalación deportiva

- Bloque de apoyo diseñado para **yoga, estiramientos y movilidad.**
 - Fabricado en **foam de dureza óptima.**
 - Proporciona soporte durante la ejecución de diferentes posturas.
 - Permite adaptar los ejercicios a las capacidades de cada usuario.
 - Facilita la ejecución de posturas que requieren mayor movilidad.
 - Dimensiones de **23 × 15 × 7,5 cm.**
 - Posibilidad de utilizarlo en **tres alturas de apoyo: 7,5, 15 y 23 cm.**
 - Formato compacto y ligero.
-

Ficha Técnica de Producto

- Adecuado para ejercicios de flexibilidad y control postural.
- Versátil para usuarios principiantes y practicantes con experiencia.
- Ideal para clases colectivas y sesiones individuales de yoga.
- Facilita la adaptación de ejercicios en grupos con diferentes niveles.
- Recomendado para estudios de yoga, gimnasios y centros deportivos.
- **Se vende por unidad**, permitiendo equipar cada puesto de entrenamiento según las necesidades de la instalación.

Reference: PI13500.01

EAN13: 8436554048816

UPC: -