Ficha Técnica de Producto

Mancuernas de Vinilo O'Live, 5 Kg



Mancuernas de Vinilo O'Live, 5 Kg – Mancuernas para Aeróbic, Tonificación y Entrenamiento de Resistencia

Mancuernas de Vinilo O'Live para aeróbic, tonificación y entrenamiento de resistencia. Recubrimiento protector, identificación por colores y pesos de 1 a 5 kg. Se venden por pares.

Peso: 5 kg

Product description:

Las **Mancuernas de Vinilo O'Live** son accesorios de entrenamiento diseñados para realizar ejercicios de **aeróbic, tonificación muscular, fuerza resistencia y acondicionamiento físico**. Su recubrimiento protector, su variedad de pesos y su identificación mediante colores las convierten en una solución práctica para gimnasios, centros deportivos, estudios de entrenamiento

personal y salas de actividades dirigidas.

Especialmente indicadas para **clases colectivas de aeróbic y tonificación**, permiten incorporar resistencia adicional a diferentes movimientos, trabajar los principales grupos musculares y adaptar la intensidad del ejercicio al nivel de cada participante.

Una de sus principales características es el **recubrimiento exterior de vinilo**, que proporciona una capa protectora destinada a reducir posibles daños tanto en la superficie de la mancuerna como en el suelo durante su utilización habitual. Esta característica resulta especialmente interesante en instalaciones deportivas donde el equipamiento se utiliza de manera frecuente.

Las mancuernas están disponibles en **cinco pesos diferentes: 1, 2, 3, 4 y 5 kg por mancuerna**, permitiendo seleccionar la carga adecuada según el ejercicio, la condición física del usuario y los objetivos del entrenamiento.

Cada peso está identificado mediante un **color diferente** y lleva el peso indicado en la propia mancuerna. Esta combinación facilita reconocer rápidamente las cargas disponibles, seleccionar el material adecuado y mantener el equipamiento organizado durante las sesiones.

Además, presentan una **superficie fácil de limpiar**, una ventaja para centros deportivos donde las mancuernas son utilizadas por

diferentes personas a lo largo del día.

Las **Mancuernas de Vinilo O'Live se venden por pares**, incluyendo dos unidades del mismo peso. Esta presentación permite realizar ejercicios bilaterales, movimientos alternos y rutinas de fortalecimiento muscular utilizando una carga equivalente en ambas manos.

Gracias a su combinación de **recubrimiento de vinilo, identificación visual, facilidad de limpieza y variedad de pesos**, constituyen un accesorio versátil para equipar salas de aeróbic, tonificación y entrenamiento funcional.

Características principales

- **Recubrimiento exterior de vinilo** que ayuda a proteger el suelo y la mancuerna.
- **Cinco pesos disponibles:** 1, 2, 3, 4 y 5 kg por mancuerna.
- **Identificación mediante colores:** cada peso tiene un color diferente.
- **Peso indicado en cada mancuerna** para

facilitar su reconocimiento.

- **Superficie fácil de limpiar**, adecuada para instalaciones deportivas.
- Diferentes dimensiones según el peso seleccionado.
- **Venta por pares:** dos mancuernas del mismo peso.
- Adecuadas para **aeróbic, tonificación muscular y fuerza resistencia**.
- Permiten realizar ejercicios de tren superior e inferior.
- Recomendadas para gimnasios, centros deportivos y salas de actividades dirigidas.

Materiales y características técnicas

Ficha Técnica de Producto

- **Marca:** O'Live.
- **Producto:** Mancuernas de Vinilo.
- **Tipo de equipamiento:** Mancuernas para aeróbic y tonificación.
- **Recubrimiento exterior:** Vinilo.
- **Protección:** Capa exterior destinada a reducir posibles daños en el suelo y en la mancuerna.
- **Pesos disponibles:** 1, 2, 3, 4 y 5 kg.
- **Número de modelos:** Cinco.
- **Identificación:** Color diferente para cada peso.

Ficha Técnica de Producto

- **Marcaje:** Peso indicado en cada mancuerna.
- **Mantenimiento:** Superficie fácil de limpiar.
- **Aplicaciones:** Aeróbic, tonificación, fuerza resistencia y acondicionamiento físico.
- **Unidad de venta:** Par de mancuernas del mismo peso.

Modelos y especificaciones técnicas Peso por mancuerna Dimensiones Peso total del par **1 kg** 16,4 × 5,4 × 4,9 cm 2 kg **2 kg** 19,8 × 6,9 × 6,2 cm 4 kg **3 kg** 21,7 × 7,6 × 7,1 cm 6 kg **4 kg** 22,9 × 8,5 × 7,7 cm 8 kg **5 kg** 24,2 × 9,4 × 8,4 cm 10 kg

Nota técnica: Los pesos indicados corresponden a cada mancuerna individual. Cada par contiene dos unidades del mismo peso.

Ventajas del recubrimiento de vinilo

Una de las principales características de las **Mancuernas de Vinilo O'Live** es su recubrimiento exterior, diseñado para proporcionar una capa protectora durante el entrenamiento.

El vinilo recubre la superficie de la mancuerna y ayuda a reducir el contacto directo entre su estructura interior y las superficies sobre las que se utiliza.

Protección del suelo

El recubrimiento de vinilo contribuye a reducir posibles marcas y daños ocasionados por el contacto habitual de las mancuernas con el pavimento.

Esta característica resulta especialmente interesante en salas de actividades dirigidas donde los usuarios colocan y recogen el material repetidamente.

No obstante, el recubrimiento no elimina el riesgo de daños en caso de caídas o impactos fuertes.

Protección de la mancuerna

La capa exterior también ayuda a proteger la superficie de la propia mancuerna frente al contacto directo con otros elementos del entorno.

Facilidad de limpieza

Las mancuernas presentan una **superficie fácil de limpiar**, facilitando las tareas habituales de mantenimiento del equipamiento deportivo.

Esta característica resulta práctica en instalaciones donde el material es compartido por diferentes usuarios.

Cinco pesos para adaptar la intensidad del entrenamiento

Las **Mancuernas de Vinilo O'Live** están disponibles en cinco opciones de peso, permitiendo seleccionar diferentes niveles de carga según el ejercicio y las capacidades del usuario.

Mancuernas de Vinilo de 1 kg

Con unas dimensiones de **16,4 × 5,4 × 4,9 cm**, representan la opción más ligera de la gama.

Son adecuadas para ejercicios que requieren una carga reducida, como determinados movimientos de activación muscular, tonificación y acondicionamiento físico.

Mancuernas de Vinilo de 2 kg

Presentan unas dimensiones de **19,8 × 6,9 × 6,2 cm**.

Permiten incorporar una resistencia superior en ejercicios de fortalecimiento muscular y entrenamiento de resistencia.

Mancuernas de Vinilo de 3 kg

Tienen unas dimensiones de **21,7 × 7,6 × 7,1 cm**.

Constituyen una opción intermedia para rutinas de tonificación y ejercicios de fuerza resistencia.

Mancuernas de Vinilo de 4 kg

Con unas dimensiones de **22,9 × 8,5 × 7,7 cm**, permiten aumentar la exigencia muscular respecto a los modelos anteriores.

Pueden utilizarse en ejercicios de fortalecimiento que requieren una mayor intensidad.

Mancuernas de Vinilo de 5 kg

Presentan unas dimensiones de **24,2 × 9,4 × 8,4 cm** y representan la opción de mayor peso de la gama.

Están orientadas a ejercicios de tonificación y resistencia muscular que requieren una carga superior.

La disponibilidad de cinco pesos facilita establecer **progresiones de entrenamiento**, aumentando gradualmente la resistencia según las necesidades de cada participante.

Identificación por colores y peso marcado

Las Mancuernas de Vinilo O'Live incorporan un sistema de **identificación visual mediante colores**, asignando un color diferente a cada peso.

Además, el **peso aparece indicado en cada mancuerna**, proporcionando una segunda referencia para identificar correctamente la carga.

Selección rápida del peso

Durante las clases colectivas, los usuarios pueden reconocer el peso correspondiente mediante el color y el marcaje.

Organización del material

La diferenciación visual facilita clasificar las mancuernas por pesos y mantener el equipamiento organizado.

Cambios de carga

El sistema de identificación resulta práctico en sesiones donde los participantes necesitan utilizar diferentes pesos.

Adaptación a distintos usuarios

La disponibilidad de cinco cargas permite seleccionar diferentes niveles de resistencia dentro de una misma clase.

Los colores concretos asociados a cada peso

no se han especificado en la información técnica facilitada.

Aplicaciones en aeróbic y clases colectivas

Las **Mancuernas de Vinilo O'Live** están especialmente indicadas para **clases de aeróbic, tonificación y acondicionamiento físico**.

Su variedad de pesos permite adaptar la intensidad de los ejercicios a diferentes niveles de condición física.

Entre sus principales aplicaciones destacan:

- **Aeróbic:** incorporación de resistencia ligera a determinados movimientos.
- **Tonificación muscular:** ejercicios de fortalecimiento con diferentes pesos.
- **Fuerza resistencia:** movimientos con cargas adaptadas y repeticiones controladas.
- **Acondicionamiento físico:** rutinas que

combinan diferentes grupos musculares.

- **Entrenamiento funcional:** ejercicios que incorporan resistencia adicional.
- **Clases colectivas:** selección de cargas según el nivel de los participantes.
- **Entrenamiento personal:** ejercicios adaptados a objetivos individuales.

Su **recubrimiento de vinilo y facilidad de limpieza** resultan especialmente prácticos en instalaciones donde el equipamiento se utiliza de manera compartida.

Entrenamiento de fuerza y resistencia muscular

Las Mancuernas de Vinilo O'Live permiten realizar diferentes ejercicios orientados al fortalecimiento muscular.

Su rango de pesos de **1 a 5 kg** resulta adecuado para rutinas donde se utilizan cargas ligeras o moderadas.

Fortalecimiento de brazos

Pueden utilizarse en ejercicios de flexión y extensión para trabajar diferentes grupos musculares del tren superior.

Entrenamiento de hombros

Permiten realizar movimientos controlados de elevación y fortalecimiento muscular, seleccionando una carga adecuada.

Ejercicios de pecho y espalda

Pueden incorporarse a determinados movimientos de empuje y tracción para trabajar la musculatura del tren superior.

Entrenamiento del tren inferior

También pueden utilizarse como carga adicional en ejercicios de piernas y glúteos, siempre que el peso seleccionado sea adecuado.

Resistencia muscular

Su utilización permite realizar series de repeticiones con cargas adaptadas, orientadas al acondicionamiento y fortalecimiento muscular.

Ventajas de su comercialización por pares

Las **Mancuernas de Vinilo O'Live se venden por pares**, permitiendo disponer de dos unidades del mismo peso para realizar

diferentes ejercicios.

Esta configuración resulta especialmente práctica en clases de tonificación y entrenamiento de resistencia, donde es habitual trabajar con una mancuerna en cada mano.

Entre sus principales ventajas destacan:

- **Trabajo bilateral:** permite realizar ejercicios utilizando ambos brazos simultáneamente.
- **Movimientos alternos:** facilita ejercicios donde los brazos trabajan de forma independiente.
- **Coordinación:** permite incorporar movimientos que requieren sincronizar ambas extremidades.
- **Carga equilibrada:** cada mano puede trabajar con una mancuerna del mismo peso.

Versatilidad: el par puede utilizarse en diferentes ejercicios de fortalecimiento muscular.

Beneficios para tu centro deportivoPara el gestor

Las **Mancuernas de Vinilo O'Live** permiten incorporar un accesorio versátil a las salas de aeróbic, tonificación y actividades dirigidas.

Su disponibilidad en **cinco pesos diferentes** facilita adaptar los ejercicios a distintos perfiles de usuario.

El **sistema de identificación por colores y peso marcado** permite organizar el material y agilizar la selección de las cargas durante las sesiones.

El recubrimiento de vinilo ayuda a proteger tanto la superficie de las mancuernas como el suelo frente a posibles daños derivados del contacto habitual.

Además, su **facilidad de limpieza** simplifica las tareas de mantenimiento en instalaciones donde el equipamiento es utilizado por diferentes personas.

Para el usuario

Las Mancuernas de Vinilo O'Live permiten realizar ejercicios de fortalecimiento muscular

mediante cargas adaptadas a diferentes capacidades físicas.

Su disponibilidad en pesos de **1 a 5 kg** facilita seleccionar la intensidad adecuada para cada ejercicio.

La identificación mediante colores y el peso marcado permiten reconocer rápidamente la carga utilizada.

Además, su recubrimiento de vinilo proporciona una capa protectora durante el entrenamiento, mientras que la venta por pares facilita realizar ejercicios coordinados con ambos brazos.

Preguntas frecuentes (FAQs)¿Para qué sirven las Mancuernas de Vinilo O'Live?

Están diseñadas para realizar ejercicios de **aeróbic, tonificación muscular, fuerza resistencia y acondicionamiento físico**.

¿De qué material están recubiertas?

Están recubiertas de **vinilo**, proporcionando una capa protectora exterior.

¿Qué ventajas ofrece el recubrimiento de vinilo?

Ayuda a reducir posibles daños en el suelo y en la superficie de la mancuerna durante su utilización habitual.

Además, facilita la limpieza del accesorio.

¿Qué pesos están disponibles?

Están disponibles en **1, 2, 3, 4 y 5 kg por mancuerna**.

¿Qué dimensiones tiene cada peso?

- **1 kg:** 16,4 × 5,4 × 4,9 cm.
- **2 kg:** 19,8 × 6,9 × 6,2 cm.
- **3 kg:** 21,7 × 7,6 × 7,1 cm.
- **4 kg:** 22,9 × 8,5 × 7,7 cm.
- **5 kg:** 24,2 × 9,4 × 8,4 cm.

¿Cada peso tiene un color diferente?

Sí. Cada peso está identificado mediante un **color diferente**, facilitando su reconocimiento.

¿El peso aparece indicado en la mancuerna?

Sí. Cada mancuerna incorpora el **peso correspondiente**, permitiendo identificar la carga.

¿Son adecuadas para clases colectivas?

Sí. Están especialmente indicadas para **clases de aeróbic, tonificación y entrenamiento de resistencia muscular**.

¿Se venden por unidad o por pares?

Se venden por pares, incluyendo dos mancuernas del mismo peso.

¿El peso indicado corresponde a una mancuerna o al par?

Corresponde a **cada mancuerna individual**. Por ejemplo, un par de mancuernas de 5 kg tiene un peso total de 10 kg.

Ventajas para tu instalación deportiva

Las **Mancuernas de Vinilo O'Live** combinan **recubrimiento protector de vinilo, identificación mediante colores, facilidad de limpieza y cinco opciones de peso de 1 a 5 kg**.

Su comercialización **por pares** y su versatilidad las convierten en una solución práctica para gimnasios, centros deportivos y salas de

actividades dirigidas que buscan equipamiento funcional para **aeróbic, tonificación muscular y entrenamiento de fuerza resistencia**.

Reference: ST22205.00
EAN13: 8436554048564
UPC: -