Ficha Técnica de Producto

Tono Ball O'Live, 1 Kg



Tono Balls O'Live, 1 Kg – Pelotas con Peso para Pilates, Yoga y Entrenamiento de Resistencia

Tono Balls O'Live, pelotas con peso para Pilates, Yoga y tonificación muscular. Disponibles en 0,5, 1 y 1,5 kg para mejorar la fuerza, el equilibrio y la coordinación. Se venden por pares.

Color: Negro

Product description:

Las **Tono Balls O'Live** son pelotas pequeñas con peso diseñadas para incorporar resistencia adicional a los ejercicios de **Pilates, yoga, tonificación muscular y acondicionamiento físico**. Su formato compacto y sus diferentes niveles de carga las convierten en un accesorio versátil para **estudios de Pilates, gimnasios, centros deportivos y salas de actividades dirigidas**.

Especialmente indicadas para sesiones de

Pilates Matwork, estas pelotas permiten aumentar la intensidad de determinados movimientos mediante una resistencia ligera y controlada. Su utilización ayuda a desarrollar ejercicios orientados al equilibrio, la coordinación, la flexibilidad y el fortalecimiento muscular.

Las Tono Balls O'Live están disponibles en **tres pesos: 0,5 kg, 1 kg y 1,5 kg por pelota**, con diámetros de 9,5 cm, 10 cm y 10,5 cm, respectivamente. Esta variedad permite a los profesionales adaptar la carga a los objetivos de cada sesión y a las capacidades de los participantes.

Se comercializan por pares, facilitando su utilización en ejercicios bilaterales y movimientos coordinados con ambas manos.

Características principales

- **Pelotas con peso para Pilates y yoga**, diseñadas para añadir resistencia a diferentes ejercicios.
- **Superficie lisa** y dimensiones reducidas.
- **Tres pesos disponibles:** 0,5 kg, 1 kg y

1,5 kg por pelota.

- **Diámetros compactos:** 9,5 cm, 10 cm y 10,5 cm.
- Adecuadas para ejercicios de **resistencia muscular, equilibrio, coordinación y flexibilidad**.
- Especialmente indicadas para sesiones de **Pilates Matwork**.
- Permiten introducir diferentes niveles de intensidad en las clases.
- Aptas para ejercicios individuales y movimientos con ambas manos.
- **Venta por pares**, con dos pelotas del mismo peso.

Especificaciones técnicas Peso por pelota

Ficha Técnica de Producto

Diámetro Peso total del par **0,5 kg** 9,5 cm 1 kg **1 kg** 10 cm 2 kg **1,5 kg** 10,5 cm 3 kg

Marca: O'Live.
Producto: Tono Balls O'Live.
Tipo: Pelotas pequeñas con peso.
Superficie: Lisa.
Aplicaciones: Pilates, yoga, resistencia muscular, coordinación y acondicionamiento físico.
Unidad de venta: Par.

Importante: El peso indicado corresponde a cada pelota individual, no al conjunto.

Complemento para clases de Pilates Matwork

Las **Tono Balls O'Live** son especialmente útiles para complementar las sesiones de **Pilates Matwork**, modalidad de Pilates que se desarrolla sobre colchoneta.

La incorporación de peso permite aumentar la exigencia de determinados movimientos y ampliar las posibilidades de trabajo durante las clases.

Los instructores pueden utilizarlas para introducir resistencia en ejercicios de brazos, movimientos coordinados y secuencias de control corporal.

Sus tres opciones de peso facilitan la adaptación de la intensidad a los diferentes niveles de los participantes.

Resistencia adicional

Las pelotas permiten añadir carga a ejercicios que normalmente se realizan sin peso, incrementando la exigencia muscular.

Equilibrio y coordinación

Pueden incorporarse a movimientos que requieren coordinación entre las extremidades y control de la posición corporal.

Flexibilidad y movilidad

También pueden utilizarse como complemento en ejercicios de movilidad y flexibilidad, siempre que la resistencia seleccionada permita mantener una ejecución adecuada.

Aplicaciones en centros deportivos

Las **pelotas con peso O'Live** pueden utilizarse en diferentes actividades profesionales:

- **Pilates Matwork:** resistencia adicional en ejercicios sobre colchoneta.
- **Clases de tonificación:** movimientos controlados de brazos y tren superior.
-

Yoga: ejercicios compatibles que incorporen resistencia ligera.

- **Entrenamiento funcional:** movimientos de coordinación y control corporal.
- **Acondicionamiento físico:** ejercicios con cargas ligeras.
- **Sesiones de entrenamiento personal:** adaptación de la intensidad según los objetivos del usuario.

Su formato compacto permite integrarlas en distintas actividades sin necesidad de modificar sustancialmente la estructura de las sesiones.

Tres pesos para diferentes necesidadesTono Balls O'Live de 0,5 kg

Con **9,5 cm de diámetro**, representan la opción más ligera de la gama.

Permiten introducir resistencia reducida en ejercicios de Pilates y tonificación, especialmente cuando se busca mantener un elevado control del movimiento.

Ficha Técnica de Producto

Tono Balls O'Live de 1 kg

Con **10 cm de diámetro**, ofrecen una carga intermedia.

Son adecuadas para incrementar la intensidad de ejercicios de resistencia muscular y complementar las sesiones de acondicionamiento físico.

Tono Balls O'Live de 1,5 kg

Con **10,5 cm de diámetro**, constituyen la opción de mayor peso.

Permiten añadir una resistencia superior en ejercicios donde los participantes pueden mantener una técnica controlada.

Ventajas para el centro deportivoAdaptación de las clases

La disponibilidad de tres pesos permite al instructor seleccionar diferentes intensidades según los ejercicios y el nivel de los participantes.

Mayor variedad de ejercicios

Las Tono Balls permiten introducir nuevas variantes en sesiones de Pilates, tonificación y acondicionamiento físico.

Aplicación en actividades dirigidas

Su formato facilita incorporarlas a clases colectivas, ejercicios individuales y sesiones de entrenamiento personal.

Identificación de la carga

Los diferentes pesos y diámetros permiten distinguir las variantes disponibles y seleccionar el modelo adecuado para cada actividad.

Venta por pares

La presentación por pares facilita disponer de dos pelotas del mismo peso para realizar ejercicios simétricos o alternos.

Beneficios para los usuarios

La utilización de las Tono Balls O'Live permite:

- Incorporar resistencia adicional a determinados movimientos.
- Aumentar la dificultad de ejercicios de Pilates.
- Trabajar la coordinación mediante movimientos bilaterales.

- Complementar ejercicios de equilibrio y control corporal.
- Realizar ejercicios de tonificación con cargas ligeras.
- Adaptar la intensidad mediante diferentes pesos.

La selección de la carga debe ajustarse a las capacidades de cada participante y a los objetivos de la sesión.

Preguntas frecuentes¿Para qué sirven las Tono Balls O'Live?

Sirven para incorporar resistencia adicional a ejercicios de Pilates, yoga, tonificación y acondicionamiento físico.

¿Son adecuadas para estudios de Pilates?

Sí. Están especialmente indicadas para complementar ejercicios de **Pilates Matwork**.

¿Qué pesos están disponibles?

Se ofrecen en **0,5 kg, 1 kg y 1,5 kg por pelota**.

¿Qué diámetro tiene cada modelo?

Los diámetros son **9,5 cm, 10 cm y 10,5 cm**, respectivamente.

¿Se venden por unidades o por pares?

Se comercializan **por pares**, con dos pelotas del mismo peso.

¿Pueden utilizarse en clases colectivas?

Sí. Permiten incorporar resistencia ligera a ejercicios de actividades dirigidas.

¿Sirven para ejercicios de equilibrio?

Sí. Pueden integrarse en rutinas que trabajan el equilibrio, la coordinación y el control corporal.

¿Son útiles para entrenamiento personal?

Sí. Sus diferentes pesos permiten adaptar la resistencia a las características de cada sesión.

Equipamiento versátil para Pilates y actividades dirigidas

Las **Tono Balls O'Live** ofrecen una solución práctica para incorporar resistencia a las sesiones de **Pilates Matwork, yoga, tonificación y entrenamiento funcional**.

Sus **tres pesos disponibles, dimensiones compactas y presentación por pares**

permiten ampliar las posibilidades de entrenamiento y adaptar los ejercicios a diferentes perfiles de usuarios.

Son un complemento para **estudios de Pilates, gimnasios y centros deportivos** que buscan diversificar sus actividades mediante accesorios de resistencia ligera.

Reference: BA09102.01
EAN13: 8436554048984
UPC: -