Ficha Técnica de Producto

Elástico Resist O'Live, 240 cm Media

Elástico Resist O'Live, Media – Banda Elástica de Resistencia con Funda Protectora de Nylon para Entrenamiento de Fuerza

Elástico Resist O'Live de 240 cm con funda protectora de nylon. Disponible en 4 intensidades para entrenamiento de fuerza, tonificación, movilidad y acondicionamiento físico.

Intensidad: Media

Product description:

El **Elástico Resist O'Live** es un accesorio de resistencia elástica diseñado para complementar los ejercicios de **fuerza, tonificación muscular y entrenamiento funcional** en gimnasios, centros deportivos y estudios de entrenamiento personal. Su principal característica es la incorporación de una **funda protectora de nylon**, diseñada para proteger el elástico frente a rozaduras,

humedad y deshidratación.

Con una **longitud de 240 cm**, este elástico permite desarrollar diferentes ejercicios de resistencia y ampliar las posibilidades de trabajo en sesiones individuales, circuitos de acondicionamiento físico y actividades dirigidas.

Está disponible en **cuatro intensidades: Ligera, Media, Fuerte y Extra Fuerte**, cada una identificada mediante un color diferente. Esta variedad permite a los profesionales seleccionar distintos niveles de resistencia según el ejercicio, los objetivos de entrenamiento y las capacidades de los participantes.

El fabricante proporciona valores de fuerza para cinco niveles de elongación, desde el 100 % hasta el 500 %. Esta información facilita comparar las intensidades y seleccionar la variante adecuada para cada aplicación.

Gracias a su longitud, su sistema de protección exterior y sus diferentes resistencias, el **Elástico Resist O'Live** constituye un complemento versátil para instalaciones que buscan incorporar accesorios de entrenamiento con resistencia progresiva.

Características principales

- **Elástico de resistencia de 240 cm de**

longitud.

- **Funda protectora de nylon** que protege frente a rozaduras, humedad y deshidratación.
- **Cuatro niveles de intensidad:** Ligera, Media, Fuerte y Extra Fuerte.
- **Identificación por colores**, con un color diferente para cada intensidad.
- Resistencia progresiva según el porcentaje de elongación.
- Valores de fuerza especificados para elongaciones del 100 %, 200 %, 300 %, 400 % y 500 %.
- Adecuado para ejercicios de fuerza, tonificación y acondicionamiento físico.

Versátil para sesiones de entrenamiento personal y actividades dirigidas.

- Permite adaptar la intensidad de los ejercicios mediante diferentes variantes.
- Complemento para gimnasios, centros deportivos y espacios de entrenamiento funcional.

Especificaciones técnicas Característica Especificación **Marca** O'Live **Producto** Elástico Resist O'Live **Tipo** Elástico de resistencia **Longitud** 240 cm **Protección exterior** Funda de nylon **Intensidades** Ligera, Media, Fuerte y Extra Fuerte **Identificación** Un color diferente por intensidad **Valores de fuerza** Según porcentaje de elongación **Aplicaciones** Fuerza, tonificación y entrenamiento funcional Tabla de resistencia por intensidad

Los siguientes valores corresponden a la fuerza indicada por el fabricante para cada porcentaje de elongación.

Intensidad 100 % 200 % 300 % 400 % 500 % **Ligera** 2,75 kg 4,4 kg 6,05 kg 8,25 kg 11 kg **Media** 3,75 kg 6,05 kg 8,55 kg 11,85 kg 15,7 kg **Fuerte** 5,5 kg 8 kg 11,3 kg 15,95 kg 20,65 kg **Extra Fuerte** 6,9 kg 10,2 kg 14,6 kg 20,10 kg

26,15 kg

Nota técnica: Los valores se expresan en kilogramos de fuerza, con la indicación de **-10 %** facilitada por el fabricante. Los porcentajes corresponden a los niveles de elongación utilizados para determinar la resistencia y no deben interpretarse como recomendaciones de estiramiento.

Funda protectora de nylon

Una de las principales características del **Elástico Resist O'Live** es su **recubrimiento exterior de nylon**, diseñado para proteger el material elástico frente a diferentes factores asociados a su utilización.

Esta protección resulta especialmente interesante para instalaciones deportivas donde los accesorios de resistencia forman parte de las sesiones habituales de entrenamiento.

Protección frente a rozaduras

La funda ayuda a reducir la exposición directa del elástico al contacto con otras superficies y elementos del entorno de entrenamiento.

Protección frente a la humedad

El recubrimiento proporciona una barrera adicional frente a la exposición del material a la humedad.

Protección frente a la deshidratación

La funda también está diseñada para proteger el elástico frente a la deshidratación, contribuyendo a su conservación.

Estas características no eliminan la necesidad de revisar periódicamente el estado del material y utilizarlo siguiendo las recomendaciones de seguridad correspondientes.

Longitud de 240 cm para diferentes ejercicios

El **Elástico Resist O'Live** dispone de una longitud de **240 cm**, lo que permite incorporarlo a diferentes ejercicios de resistencia.

Su formato facilita la realización de movimientos con tensión elástica y amplía las opciones disponibles para los profesionales del entrenamiento.

Puede utilizarse en ejercicios de fortalecimiento muscular, circuitos de acondicionamiento físico y sesiones individuales, siempre que la configuración y los puntos de apoyo sean adecuados.

Ejercicios de fuerza

Permite incorporar resistencia elástica a movimientos compatibles con este tipo de accesorio.

Trabajo de tonificación

Puede utilizarse en ejercicios con diferentes niveles de intensidad, adaptando la resistencia a las capacidades de los participantes.

Entrenamiento funcional

Su longitud permite integrar el elástico en distintas propuestas de acondicionamiento físico y ejercicios de resistencia.

Actividades dirigidas

Los instructores pueden seleccionar diferentes intensidades para adaptar los ejercicios a los niveles de los participantes.

Cuatro intensidades de resistencia

El **Elástico Resist O'Live** está disponible en cuatro niveles de intensidad, cada uno identificado mediante un color diferente.

Esta variedad permite seleccionar la resistencia en función de las necesidades de cada ejercicio.

Ligera

La intensidad **Ligera** ofrece valores de fuerza comprendidos entre **2,75 kg al 100 % y 11 kg al 500 % de elongación**.

Es la opción de menor resistencia de la gama y permite introducir cargas reducidas en ejercicios de acondicionamiento físico.

Media

La intensidad **Media** proporciona valores comprendidos entre **3,75 kg al 100 % y 15,7 kg al 500 % de elongación**.

Permite incorporar una resistencia intermedia a diferentes ejercicios de fuerza y tonificación.

Fuerte

La intensidad **Fuerte** presenta valores comprendidos entre **5,5 kg al 100 % y 20,65 kg al 500 % de elongación**.

Está orientada a movimientos que requieren una resistencia superior.

Extra Fuerte

La intensidad **Extra Fuerte** ofrece valores comprendidos entre **6,9 kg al 100 % y 26,15 kg al 500 % de elongación**.

Es la opción de mayor intensidad de la gama y permite aumentar la exigencia de determinados ejercicios.

Importante: El fabricante indica que cada resistencia tiene un color diferente, pero no se ha facilitado la correspondencia entre colores e intensidades.

Resistencia progresiva para entrenamiento profesional

El funcionamiento del **Elástico Resist O'Live** se basa en la resistencia generada durante el estiramiento.

Según los valores facilitados por el fabricante, la fuerza aumenta a medida que se incrementa el porcentaje de elongación.

Esta característica permite introducir una resistencia variable durante el recorrido de determinados movimientos.

Para los profesionales del entrenamiento, disponer de cuatro intensidades y una tabla de valores de fuerza facilita la selección del accesorio en función de los objetivos de cada sesión.

La resistencia aplicada durante un ejercicio dependerá del nivel de intensidad seleccionado y del estiramiento alcanzado.

Aplicaciones profesionales

El **Elástico Resist O'Live** puede incorporarse a diferentes programas de entrenamiento:

- **Entrenamiento de fuerza:** ejercicios con resistencia elástica.
- **Tonificación muscular:** movimientos

controlados con diferentes niveles de intensidad.

- **Entrenamiento funcional:** ejercicios de acondicionamiento físico.
- **Entrenamiento personal:** selección de la resistencia según las necesidades del usuario.
- **Circuitos de entrenamiento:** estaciones con distintos niveles de exigencia.
- **Actividades dirigidas:** ejercicios de fuerza resistencia.
- **Acondicionamiento físico:** trabajo muscular mediante tensión elástica.
- **Ejercicios de activación:** movimientos compatibles con resistencias ligeras.

La selección de la intensidad debe adaptarse a la capacidad de los participantes y a los objetivos del ejercicio.

Ventajas para gimnasios y centros deportivosCuatro niveles de resistencia

Permiten disponer de diferentes intensidades para adaptar los ejercicios a distintos perfiles de usuarios.

Protección exterior de nylon

La funda protege el elástico frente a rozaduras, humedad y deshidratación.

Longitud de 240 cm

Ofrece un formato versátil para incorporar resistencia elástica a diferentes movimientos.

Identificación por colores

Cada intensidad dispone de un color diferente, facilitando la diferenciación de las variantes.

Información técnica de resistencia

La tabla de valores permite comparar las fuerzas correspondientes a distintos porcentajes de elongación.

Integración en diferentes actividades

Puede utilizarse en entrenamiento personal,

circuitos, sesiones de fuerza y actividades dirigidas.

Adaptación de la intensidad

Los profesionales pueden seleccionar entre cuatro niveles para modificar la dificultad de los ejercicios.

Beneficios para los usuarios

La utilización del Elástico Resist O'Live permite:

- Realizar ejercicios de fuerza mediante resistencia elástica.
- Adaptar la intensidad seleccionando diferentes niveles.
- Incorporar resistencia progresiva a determinados movimientos.
- Complementar rutinas de tonificación muscular.

Participar en circuitos de acondicionamiento físico.

- Trabajar diferentes grupos musculares mediante ejercicios compatibles.
- Introducir variedad en los programas de entrenamiento.

Preguntas frecuentes¿Para qué sirve el Elástico Resist O'Live?

Sirve para realizar ejercicios de fuerza, tonificación muscular y acondicionamiento físico mediante resistencia elástica.

¿Qué longitud tiene?

Tiene una **longitud de 240 cm**.

¿Qué protección incorpora?

Dispone de una **funda exterior de nylon**.

¿Qué ventajas ofrece la funda de nylon?

Está diseñada para proteger el elástico frente a rozaduras, humedad y deshidratación.

¿Cuántas intensidades están disponibles?

Cuatro: **Ligera, Media, Fuerte y Extra Fuerte**.

¿Cómo se identifican las intensidades?

Cada intensidad está identificada mediante un color diferente.

¿Cuál es la resistencia de la intensidad Ligera?

Según el fabricante, proporciona **2,75 kg al 100 % y 11 kg al 500 % de elongación**.

¿Cuál es la resistencia de la intensidad Media?

Ofrece **3,75 kg al 100 % y 15,7 kg al 500 % de elongación**.

¿Cuál es la resistencia de la intensidad Fuerte?

Proporciona **5,5 kg al 100 % y 20,65 kg al 500 % de elongación**.

¿Cuál es la resistencia de la intensidad Extra Fuerte?

Ofrece **6,9 kg al 100 % y 26,15 kg al 500 % de elongación**.

¿Es adecuado para entrenamiento funcional?

Sí. Puede utilizarse para incorporar resistencia elástica a diferentes ejercicios de acondicionamiento físico.

¿Puede utilizarse en actividades dirigidas?

Sí. Sus cuatro intensidades permiten adaptar diferentes ejercicios a los niveles de los participantes.

Elástico de resistencia para equipamiento deportivo profesional

El **Elástico Resist O'Live** combina una **longitud de 240 cm, funda protectora de nylon y cuatro niveles de resistencia** para complementar diferentes programas de entrenamiento.

Su protección exterior frente a rozaduras, humedad y deshidratación, junto con la posibilidad de seleccionar distintas intensidades, lo convierte en un accesorio versátil para **gimnasios, centros deportivos y estudios de entrenamiento personal**.

Es una solución para instalaciones que buscan incorporar ejercicios de **fuerza, tonificación y entrenamiento funcional** mediante resistencia elástica progresiva.

Reference: ST05502.00
EAN13: 8436554046201
UPC: -