Ficha Técnica de Producto

Mancuernas de Goma O'Live, 3 Kg

Mancuernas de Goma O'Live, 3 Kg – Mancuernas para Tonificación, Fuerza Resistencia y Entrenamiento Funcional

Mancuernas de Goma O'Live para tonificación y fuerza resistencia. Fabricadas con goma virgen de alta calidad, diseño ovalado antirrodadura y pesos de 1 a 5 kg. Se venden por pares.

Peso: 3 kg

Product description:

Las **Mancuernas de Goma O'Live** están diseñadas para realizar ejercicios de **tonificación muscular, fuerza resistencia y acondicionamiento físico**. Su recubrimiento de goma virgen de alta calidad, su diseño ergonómico y su forma ovalada las convierten en una opción práctica para gimnasios, centros deportivos, estudios de entrenamiento personal y salas de actividades dirigidas.

Especialmente indicadas para **clases colectivas de tonificación**, permiten incorporar resistencia adicional a diferentes movimientos y trabajar los principales grupos musculares mediante cargas adaptadas a cada usuario.

Una de sus características más destacadas es el **recubrimiento de goma virgen**, que proporciona una mayor resistencia y ergonomía en comparación con las mancuernas de vinilo, según las especificaciones del producto. Este material resulta adecuado para instalaciones donde el equipamiento se utiliza de forma frecuente.

Además, presentan una **forma ovalada que evita que las mancuernas rueden al colocarlas sobre una superficie plana**. Esta característica facilita la organización del material durante las sesiones y reduce los desplazamientos involuntarios de las mancuernas.

La gama está disponible en **cinco pesos: 1, 2, 3, 4 y 5 kg por mancuerna**, permitiendo seleccionar diferentes niveles de carga según la condición física del usuario y los objetivos del entrenamiento.

Para facilitar la identificación, cada peso se diferencia mediante el **color del número que aparece en la mancuerna**. Este sistema permite reconocer rápidamente las cargas disponibles y resulta especialmente práctico en

clases colectivas donde los participantes necesitan seleccionar o cambiar de peso.

Las **Mancuernas de Goma O'Live se venden por pares**, por lo que cada conjunto incluye dos mancuernas del mismo peso. Esta presentación permite realizar ejercicios bilaterales, movimientos alternos y rutinas de fuerza resistencia utilizando una carga equivalente en ambas manos.

Gracias a su combinación de **goma virgen de alta calidad, diseño ovalado antirrodadura, identificación visual por pesos y disponibilidad de cinco cargas**, constituyen un accesorio versátil para equipar salas de tonificación y entrenamiento funcional.

Características principales

- **Recubrimiento de goma virgen de alta calidad**, resistente y ergonómico.
- **Diseño ovalado antirrodadura**, que evita desplazamientos al colocar las mancuernas sobre superficies planas.
- **Cinco pesos disponibles:** 1, 2, 3, 4 y 5 kg por mancuerna.
- **Identificación mediante el color del número** correspondiente a cada peso.
- **Longitud de agarre de 12,5 cm** en todos los modelos.
- Diferentes longitudes totales según el peso seleccionado.
- **Venta por pares:** dos mancuernas del mismo peso.

- Adecuadas para **tonificación muscular, fuerza resistencia y acondicionamiento físico**.
- Permiten realizar ejercicios de tren superior e inferior.
- Recomendadas para gimnasios, centros deportivos y salas de actividades dirigidas.

Materiales y características técnicas

- **Marca:** O'Live.
- **Producto:** Mancuernas de Goma.
- **Tipo de equipamiento:** Mancuernas para tonificación y fuerza resistencia.
- **Recubrimiento exterior:** Goma virgen de alta calidad.
- **Diseño:** Forma ovalada antirrodadura.
- **Pesos disponibles:** 1, 2, 3, 4 y 5 kg.
- **Identificación:** Número del peso diferenciado por colores.
- **Longitud del agarre:** 12,5 cm.
- **Longitud total:** Variable según el peso.
- **Aplicaciones:** Tonificación, fuerza resistencia y acondicionamiento muscular.
- **Unidad de venta:** Par de mancuernas del mismo peso.

Modelos y especificaciones técnicas Peso por mancuerna Longitud total Longitud del agarre Peso total del par **1 kg** 17,5 cm 12,5 cm 2 kg **2 kg** 19,5 cm 12,5 cm 4 kg **3 kg** 21 cm 12,5 cm 6 kg **4 kg** 21,5 cm 12,5 cm 8 kg **5 kg** 22 cm 12,5 cm 10 kg

Nota técnica: Los pesos indicados corresponden a cada mancuerna individual. Cada par contiene dos unidades del mismo peso. La longitud del agarre es de **12,5 cm en todos los modelos**.

Recubrimiento de goma virgen de alta calidad

Una de las principales ventajas de las **Mancuernas de Goma O'Live** es su recubrimiento exterior de **goma virgen de alta calidad**.

Según las características del producto, este material proporciona una mayor resistencia y ergonomía que el recubrimiento utilizado en las mancuernas de vinilo.

Mayor resistencia

El recubrimiento de goma virgen está pensado para ofrecer una buena resistencia durante el uso habitual del equipamiento.

Esta característica resulta especialmente interesante en instalaciones profesionales donde las mancuernas se utilizan repetidamente en diferentes sesiones de entrenamiento.

Diseño ergonómico

Su construcción está orientada a facilitar la manipulación de las mancuernas durante los ejercicios de tonificación y fuerza resistencia.

La longitud de agarre de **12,5 cm** permite disponer de una zona específica para sujetar cada mancuerna.

Uso en actividades dirigidas

Las mancuernas pueden incorporarse a clases colectivas donde se realizan numerosos movimientos con cargas ligeras y moderadas.

Su disponibilidad en diferentes pesos permite adaptar el material a distintos niveles de entrenamiento.

Diseño ovalado antirrodadura

Las **Mancuernas de Goma O'Live** presentan una **forma ovalada diseñada para evitar que rueden** al colocarlas sobre una superficie plana.

Esta característica representa una ventaja frente a las mancuernas con extremos completamente redondos, que pueden desplazarse si se dejan sobre el suelo.

Mayor estabilidad al apoyarlas

Su forma ayuda a mantener las mancuernas en la posición en la que se depositan.

Organización del material

Permite colocar las mancuernas de manera ordenada durante las clases colectivas.

Comodidad entre ejercicios

Los usuarios pueden dejar las mancuernas sobre una superficie plana durante los descansos o cambios de ejercicio.

Aplicación en salas de tonificación

El diseño resulta especialmente práctico en actividades donde los participantes utilizan varias cargas durante una misma sesión.

Aunque su forma reduce la tendencia a rodar, las mancuernas deben colocarse siempre de forma estable y fuera de las zonas de paso.

Cinco pesos para adaptar la intensidad del entrenamiento

La gama de **Mancuernas de Goma O'Live** está disponible en cinco pesos, desde **1 hasta 5 kg por unidad**.

Esta variedad permite seleccionar la carga adecuada según el ejercicio, la experiencia del usuario y los objetivos de la sesión.

Mancuernas de Goma de 1 kg

Con una longitud total de **17,5 cm** y un agarre de **12,5 cm**, representan la opción más ligera de la gama.

Son adecuadas para movimientos de activación muscular y ejercicios de tonificación con cargas

reducidas.

Mancuernas de Goma de 2 kg

Presentan una longitud total de **19,5 cm** y un agarre de **12,5 cm**.

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

Mancuernas de Goma de 3 kg

Tienen una longitud total de **21 cm** y un agarre de **12,5 cm**.

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

Mancuernas de Goma de 4 kg

Ofrecen una longitud total de **21,5 cm** y un agarre de **12,5 cm**.

Pueden utilizarse en ejercicios que requieren una carga superior, siempre que sea adecuada para la capacidad del usuario.

Mancuernas de Goma de 5 kg

Con una longitud total de **22 cm** y un agarre de **12,5 cm**, representan la opción de mayor peso de la gama.

Están indicadas para ejercicios de fuerza

resistencia y fortalecimiento muscular que requieren una carga más elevada.

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

Identificación de los pesos mediante colores

Las Mancuernas de Goma O'Live incorporan un sistema de **identificación visual basado en el color del número que indica el peso**.

A diferencia de otros modelos donde cambia el color de toda la mancuerna, en esta gama la diferenciación se realiza mediante el número correspondiente a cada carga.

Selección rápida de las mancuernas

Los usuarios pueden identificar visualmente los diferentes pesos disponibles.

Organización en clases colectivas

La diferenciación facilita distribuir las mancuernas según las necesidades de cada participante.

Cambios de carga

Durante las sesiones de tonificación, permite localizar de forma más sencilla el peso necesario para cada ejercicio.

Control del equipamiento

El personal del centro puede clasificar las mancuernas por pesos y mantener el material organizado.

Los colores concretos asociados a cada peso no se han especificado en la información técnica facilitada.

Aplicaciones en tonificación y fuerza resistencia

Las **Mancuernas de Goma O'Live** están especialmente indicadas para **clases de tonificación muscular y entrenamiento de fuerza resistencia**.

Su rango de pesos permite realizar ejercicios con cargas adaptadas, tanto en sesiones individuales como en actividades dirigidas.

Entre sus principales aplicaciones destacan:

- **Tonificación de brazos:** ejercicios de flexión y extensión para trabajar diferentes grupos musculares.
- **Entrenamiento de hombros:** elevaciones y movimientos controlados con resistencia.
- **Fortalecimiento de pecho y espalda:** ejercicios de empuje y tracción adaptados.
- **Entrenamiento de piernas y glúteos:** incorporación de carga adicional en determinados movimientos.

- **Fuerza resistencia:** ejercicios con repeticiones controladas y cargas adecuadas.
- **Acondicionamiento físico:** rutinas que combinan movimientos del tren superior e inferior.
- **Clases colectivas:** utilización de diferentes pesos según el nivel de los participantes.
- **Entrenamiento personal:** selección individualizada de la carga y progresión de ejercicios.

La variedad de pesos permite incorporar las mancuernas a diferentes momentos de una sesión, desde ejercicios de activación hasta movimientos de mayor exigencia muscular.

Ventajas de la venta por pares

Las **Mancuernas de Goma O'Live se venden por pares**, incluyendo dos unidades del mismo peso.

Esta configuración resulta especialmente práctica para realizar ejercicios en los que se utiliza una mancuerna en cada mano.

Entre sus ventajas destacan:

- **Trabajo bilateral:** permite entrenar ambos brazos simultáneamente.
- **Movimientos alternos:** facilita ejercicios donde cada brazo trabaja de manera independiente.

- **Carga equilibrada:** proporciona el mismo peso para ambas manos.
- **Coordinación:** permite realizar movimientos sincronizados con las dos extremidades.
- **Versatilidad:** cada par puede utilizarse en diferentes ejercicios de tonificación.

La venta por pares facilita equipar salas de actividades dirigidas con material preparado para ejercicios bilaterales.

Beneficios para tu centro deportivoPara el gestor

Las **Mancuernas de Goma O'Live** permiten equipar salas de tonificación y actividades dirigidas con accesorios de entrenamiento resistentes y versátiles.

Su **recubrimiento de goma virgen** ofrece una mayor resistencia y ergonomía respecto a las mancuernas de vinilo, según las especificaciones del fabricante.

La disponibilidad de **cinco pesos diferentes** permite adaptar el material a usuarios con distintos niveles de condición física.

Además, el **diseño ovalado antirrodadura** facilita mantener las mancuernas estables cuando se colocan sobre superficies planas.

El sistema de identificación mediante el color del número permite organizar el equipamiento y

agilizar la selección de cargas durante las clases.

Para el usuario

Las Mancuernas de Goma O'Live permiten realizar ejercicios de tonificación y fuerza resistencia con diferentes niveles de carga.

Su **diseño ergonómico** facilita la manipulación durante los movimientos de entrenamiento.

La forma ovalada ayuda a evitar desplazamientos involuntarios al apoyar las mancuernas.

Además, la identificación visual de los pesos facilita seleccionar la carga adecuada y la venta por pares permite realizar ejercicios con ambas manos.

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

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

¿De qué material están recubiertas?

Están recubiertas de **goma virgen de alta calidad**.

¿Qué ventajas tienen frente a las mancuernas de vinilo?

Según las especificaciones del producto, ofrecen una **mayor resistencia y ergonomía**.

¿Qué pesos están disponibles?

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

¿Qué longitud tienen?

La longitud total varía según el peso: **17,5 cm (1 kg), 19,5 cm (2 kg), 21 cm (3 kg), 21,5 cm (4 kg) y 22 cm (5 kg)**.

¿Cuánto mide el agarre?

Todos los modelos tienen una **longitud de agarre de 12,5 cm**.

¿Por qué tienen forma ovalada?

Su **diseño ovalado** ayuda a evitar que las mancuernas rueden cuando se colocan sobre una superficie plana.

¿Cómo se identifican los diferentes pesos?

Mediante el **color del número que indica el peso** en cada mancuerna.

¿Son adecuadas para clases colectivas?

Sí. Están especialmente indicadas para **clases de tonificación y entrenamiento de fuerza resistencia**.

¿Se venden por unidad o por pares?

Se venden por pares, con 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 Goma O'Live** combinan **recubrimiento de goma virgen de alta calidad, diseño ovalado antirrodadura, identificación de pesos mediante colores y cinco opciones de carga de 1 a 5 kg**.

Su **agarre de 12,5 cm**, su resistencia y su comercialización **por pares** las convierten en una solución para gimnasios, centros deportivos y salas de actividades dirigidas que buscan equipamiento versátil para **tonificación muscular y entrenamiento de fuerza resistencia**.

Reference: ST20203.01
EAN13: 8436554040544
UPC: -