

Cajón Pliométrico Ajustable O'Live: 3 Alturas en 1

Cajón Pliométrico Ajustable – 3 alturas en 1

Cajón pliométrico de madera con 3 alturas (50, 60 y 75 cm) en un solo producto. Ideal para saltos, fuerza y entrenamiento funcional en casa.

Product description:

El **cajón pliométrico ajustable** es una herramienta versátil para entrenar fuerza, explosividad y coordinación desde casa o en entrenamientos funcionales.
Fabricado en **madera robusta y de alta calidad**, ofrece una solución práctica: con solo girar el cajón puedes elegir entre tres alturas diferentes (50, 60 o 75 cm) según el tipo de ejercicio o tu nivel de entrenamiento.

Este tipo de cajón se utiliza habitualmente en **cross training, HIIT y rutinas funcionales**, y es también adecuado para ejercicios que requieren una base elevada como step-ups, fondos o saltos. Su diseño estable y resistente lo hace apto para todo tipo de usuarios, desde principiantes hasta atletas avanzados.

Beneficios clave:

- Tres alturas en un solo producto: 50, 60 y 75 cm.
- Mejora la fuerza de piernas, la potencia y la resistencia cardiovascular.

- Desarrolla agilidad, coordinación y equilibrio.
- Ahorra espacio gracias a su diseño multifunción.
- Ideal para entrenamientos en casa, boxes de cross training o gimnasios personales.

Ejercicios recomendados para casa:

- **Box jumps (saltos al cajón)**: potencia y explosividad en piernas.
- **Step-ups**: trabaja glúteos y piernas de forma segura.
- **Fondos de tríceps apoyando manos**: fortalece brazos y hombros.
- **Mountain climbers con manos apoyadas**: combina cardio y core.
- **Planchas y apoyo de pies/manos**: añade inestabilidad y dificultad a tus rutinas.

Composición y cuidado del producto

- **Material**: Madera resistente y duradera.
- **Acabado**: Bordes suavizados para mayor seguridad.
- **Consejo de uso**: Utilizar sobre superficies planas y antideslizantes. Evitar contacto prolongado con la humedad.
- **Mantenimiento**: Limpiar con paño seco. Revisar periódicamente tornillos y uniones para asegurar estabilidad.

Dimensiones disponibles

- Alturas según el lado: **50 cm, 60 cm y 75 cm**.

Preguntas frecuentes (FAQs)

¿Es seguro para usar en casa?
Sí, siempre que se coloque en una superficie plana y estable.

¿Puedo usarlo si soy principiante?
Por supuesto. Empieza con la altura más baja (50 cm) y progresa a medida que aumente tu confianza.

¿Soporta mucho peso?

Sí. Al estar fabricado en madera robusta, soporta el uso intensivo en saltos y ejercicios dinámicos.

¿Se necesita montaje?
Depende del modelo, algunos se entregan ya montados y otros requieren un montaje sencillo con tornillos.

¿Sirve para algo más que saltos?
Sí, puedes usarlo para ejercicios de fuerza, core, estiramientos y como apoyo para otros movimientos funcionales.

Reference: EN50300.00
EAN13: 8436554047864
UPC: -