

Trineo O'Live

Trineo de Arrastre y Empuje O'Live | Trineo de Entrenamiento de Fuerza, Potencia y Resistencia

Trineo de Arrastre y Empuje O'Live para fuerza, potencia y resistencia. Compatible con discos olímpicos, con barras de empuje y bases de baja fricción. Venta por unidad.

Product description:

El **Trineo de Arrastre y Empuje O'Live** es una herramienta de entrenamiento diseñada para desarrollar la **fuerza, la potencia y la resistencia muscular**, especialmente en el tren inferior. Su estructura permite realizar ejercicios de empuje y arrastre, convirtiéndolo en un accesorio versátil para entrenamientos funcionales y sesiones de preparación física.

Este **trineo de entrenamiento funcional** permite trabajar mediante desplazamientos con resistencia, en los que el usuario debe empujar o tirar del equipamiento para movilizarlo sobre una superficie adecuada.

Es especialmente interesante para incorporar ejercicios de **fuerza de piernas, acondicionamiento físico y potencia**, utilizando diferentes cargas y modalidades de desplazamiento.

Una de sus principales características es el diseño de sus **esquíes completamente planos**, que permiten realizar movimientos de empuje y arrastre sobre múltiples superficies lisas.

Además, incorpora **bases de baja fr cada uno de los esquíes**, diseñadas para facilitar su utilización sobre suelos de caucho o superficies antideslizantes.

Esta combinación permite adaptar el uso del trineo a diferentes espacios de entrenamiento, siempre que el pavimento sea adecuado para su desplazamiento.

El Trineo de Arrastre y Empuje O'Live permite **añadir discos olímpicos para incrementar el peso total**, proporcionando la posibilidad de modificar la resistencia según las necesidades de cada ejercicio.

De esta manera, es posible adaptar la intensidad del entrenamiento seleccionando la carga adecuada para el nivel físico del usuario y los objetivos de la sesión.

Los discos olímpicos no están incluidos, por lo que deben adquirirse por separado.

Otro de sus elementos destacados es la incorporación de **dos tipos diferentes de barras para empujar**, que permiten realizar distintas modalidades de trabajo con el trineo.

Esta característica facilita variar la posición de empuje y adaptar los ejercicios a diferentes propuestas de entrenamiento.

Además, dispone de **múltiples puntos de anclaje para su utilización con un arnés**, permitiendo incorporar ejercicios de arrastre mediante un sistema de sujeción compatible.

Los ejercicios de arrastre resultan especialmente interesantes para trabajar la resistencia muscular del tren inferior mediante desplazamientos controlados.

Gracias a la combinación de empuje y arrastre, este trineo permite realizar entrenamientos

orientados al desarrollo de la **fuerza de piernas, glúteos y musculatura implicada en la locomoción**.

También puede incorporarse a circuitos de acondicionamiento físico en los que se combinan diferentes ejercicios de fuerza y resistencia.

Su capacidad para incorporar discos olímpicos permite modificar la carga sin necesidad de cambiar de herramienta, ampliando las posibilidades de entrenamiento.

El **Trineo de Arrastre y Empuje O'Live se vende por unidad** y está diseñado para utilizarse con discos olímpicos compatibles cuando se desea incrementar la resistencia.

Una opción versátil para quienes buscan un **trineo de empuje y arrastre para entrenamiento funcional, fuerza, potencia y resistencia**, con diferentes posibilidades de uso y bases de baja fricción.

Beneficios del producto

- Ideal para **entrenamiento funcional, fuerza, potencia y resistencia muscular**.
- Especialmente indicado para trabajar el tren inferior.
- Permite realizar ejercicios de empuje y arrastre.
-

Adecuado para entrenamientos de acondicionamiento físico.

- **Esquíes completamente planos** para desplazamientos sobre superficies lisas.
- Incorpora **bases de baja fricción** en cada esquí.
- Diseñado para utilizarse también sobre suelos de caucho o antideslizantes adecuados.
- Compatible con **discos olímpicos para añadir carga**.
- Permite modificar la intensidad del entrenamiento.
- Incorpora **dos tipos diferentes de barras de empuje**.
- Ofrece distintas posibilidades de posición y trabajo.
- Dispone de múltiples puntos de anclaje para arnés.

Permite realizar ejercicios de arrastre con un sistema de sujeción compatible.

- Adecuado para trabajar piernas y glúteos.
- Útil para circuitos de fuerza y resistencia.
- Permite combinar diferentes modalidades de entrenamiento.
- **Discos olímpicos no incluidos**.
- **Se vende por unidad**.

Materiales y calidad

El **Trineo de Arrastre y Empuje O'Live** incorpora una estructura diseñada para realizar ejercicios de desplazamiento con resistencia mediante empuje o arrastre.

Entre sus principales características destacan los esquíes planos, las bases de baja fricción, las barras de empuje y los puntos de anclaje para arnés.

Esquíes completamente planos

Los esquíes presentan una **superficie completamente plana**, diseñada para facilitar el desplazamiento del trineo sobre diferentes superficies lisas.

Esta característica permite realizar movimientos

de empuje y arrastre durante los ejercicios de acondicionamiento físico.

Bases de baja fricción

Cada esquí incorpora una **base de baja fricción**, destinada a facilitar el uso del trineo sobre determinados pavimentos, incluidos suelos de caucho o superficies antideslizantes.

La resistencia al desplazamiento dependerá del tipo de suelo, la carga utilizada y las condiciones de entrenamiento.

Barras de empuje

El trineo incorpora **dos tipos diferentes de barras para empujar**, ampliando las posibilidades de utilización durante los ejercicios.

Estas barras permiten realizar diferentes modalidades de empuje y variar la posición de trabajo.

Puntos de anclaje para arnés

Dispone de **múltiples puntos de anclaje**, que permiten utilizar el trineo con un arnés compatible para realizar ejercicios de arrastre.

El fabricante no especifica si el arnés está incluido.

Compatibilidad con discos olímpicos

El trineo permite añadir **discos olímpicos para incrementar el peso total** y modificar la intensidad de los ejercicios.

Importante: Los discos olímpicos no están incluidos.

Nota: El fabricante no especifica el material exacto de la estructura, las dimensiones, el

peso del trineo ni su capacidad máxima de carga.

Especificaciones técnicas

- **Marca:** O'Live.
- **Producto:** Trineo de Arrastre y Empuje.
- **Tipo:** Trineo para entrenamiento funcional.
- **Unidad de venta:** Unidad.
- **Modalidades de entrenamiento:** Empuje y arrastre.
- **Objetivos principales:** Fuerza, potencia y resistencia muscular.
- **Zona de trabajo principal:** Tren inferior.
- **Diseño de los esquíes:** Completamente planos.
- **Bases:** De baja fricción en cada esquí.

- **Superficies de uso:** Múltiples superficies lisas.
- **Uso sobre caucho:** Diseñado para permitir su utilización sobre suelos de caucho adecuados.
- **Uso sobre superficies antideslizantes:** Sí, mediante sus bases de baja fricción.
- **Sistema de carga:** Adición de discos olímpicos.
- **Compatibilidad:** Discos olímpicos.
- **Barras de empuje:** Dos tipos diferentes.
- **Puntos de anclaje:** Múltiples, para utilización con arnés.
- **Discos olímpicos incluidos:** No.
- **Arnés incluido:** No especificado.
- **Material de fabricación:** No

especificado.

- **Dimensiones:** No especificadas.
- **Peso del producto:** No especificado.
- **Carga máxima:** No especificada.
- **Uso recomendado:** Entrenamiento funcional, fuerza, potencia, resistencia muscular y acondicionamiento físico.

Modalidades de entrenamiento Modalidad Características Aplicación **Empuje** Utilización de las barras de empuje Fuerza y potencia del tren inferior **Arrastre** Utilización de los puntos de anclaje con arnés compatible Resistencia muscular y acondicionamiento físico **Trabajo con carga** Incorporación de discos olímpicos Incremento de la resistencia **Entrenamiento en circuito** Combinación de desplazamientos Fuerza resistencia y preparación física Características principales Elemento Especificación **Esquíes** Completamente planos **Bases** Baja fricción **Barras de empuje** Dos tipos **Anclajes** Múltiples puntos para arnés **Carga adicional** Discos olímpicos **Discos incluidos** No **Unidad de venta** 1 trineo

Importante: La información del fabricante no permite determinar el peso máximo que admite el trineo. La carga debe ajustarse a las especificaciones del producto y a las condiciones de uso.

¿Para quién es este producto?

El Trineo de Arrastre y Empuje O'Live es ideal para:

- Personas que realizan **entrenamientos de fuerza y potencia**.
- Usuarios que buscan fortalecer el tren inferior.
- Quienes practican entrenamiento funcional.
- Personas que realizan sesiones de acondicionamiento físico.
- Usuarios que quieren incorporar ejercicios de empuje.
- Quienes buscan realizar ejercicios de arrastre con arnés.
- Personas que desean trabajar la resistencia muscular.
- Usuarios que realizan circuitos de fuerza y resistencia.
-

Quienes buscan modificar la intensidad mediante discos olímpicos.

- Personas que quieren complementar entrenamientos de piernas y glúteos.
- Usuarios que disponen de superficies adecuadas para desplazar un trineo.
- Quienes buscan una herramienta versátil para **empuje, arrastre y trabajo con carga**.

Preguntas Frecuentes (FAQs)¿Para qué sirve el Trineo de Arrastre y Empuje O'Live?

Está diseñado para realizar ejercicios de **empuje y arrastre** orientados al desarrollo de la fuerza, la potencia y la resistencia muscular, especialmente del tren inferior.

¿Qué músculos se trabajan con este trineo?

Los ejercicios de empuje y arrastre implican principalmente la musculatura de las piernas y los glúteos.

También participan otros grupos musculares encargados de estabilizar el cuerpo durante el desplazamiento.

¿Se puede utilizar para entrenar la fuerza?

Sí. Permite realizar desplazamientos con resistencia y añadir discos olímpicos para incrementar la carga.

¿Sirve para trabajar la potencia?

Sí. Puede incorporarse a entrenamientos orientados a desarrollar la potencia mediante desplazamientos de empuje, siempre que la carga y la ejecución sean adecuadas.

¿Permite realizar ejercicios de arrastre?

Sí. Incorpora **múltiples puntos de anclaje** para utilizarlo con un arnés compatible.

¿Incluye arnés?

La información del fabricante indica que dispone de puntos de anclaje para arnés, pero no confirma que este accesorio esté incluido.

¿Qué tipo de discos se pueden utilizar?

El trineo está diseñado para incorporar **discos olímpicos** y aumentar la resistencia del entrenamiento.

¿Los discos olímpicos están incluidos?

No. **Los discos olímpicos no están incluidos** y deben adquirirse por separado.

¿Se puede modificar el peso del trineo?

Sí. Permite añadir discos olímpicos para incrementar la carga y adaptar la intensidad de los ejercicios.

¿Cuál es la carga máxima admitida?

El fabricante no especifica la capacidad máxima de carga en la información proporcionada.

¿Qué características tienen los esquíes?

Los esquíes son **completamente planos** y permiten desplazar el trineo sobre múltiples superficies lisas.

¿Se puede utilizar sobre suelos de caucho?

Sí. Incorpora **bases de baja fricción** diseñadas para facilitar su utilización sobre suelos de caucho adecuados.

¿Sirve para superficies antideslizantes?

Sí. Las bases de baja fricción permiten utilizarlo sobre determinadas superficies antideslizantes.

La facilidad de desplazamiento dependerá de las características del pavimento.

¿Cuántos tipos de barras de empuje incorpora?

El trineo incorpora **dos tipos diferentes de barras para empujar**.

¿Se puede utilizar en entrenamientos en circuito?

Sí. Permite combinar ejercicios de empuje y arrastre con diferentes cargas, por lo que puede incorporarse a circuitos de fuerza y acondicionamiento físico.

¿Es adecuado para principiantes?

Puede utilizarse con cargas y ejercicios adaptados al nivel del usuario, siempre que se disponga de espacio suficiente y se mantenga una técnica correcta.

¿Se puede utilizar en casa?

Sí, siempre que exista espacio suficiente para realizar desplazamientos y se disponga de una superficie compatible con el trineo.

¿Qué espacio necesito para utilizarlo?

Es necesario disponer de una zona despejada que permita realizar los desplazamientos de empuje y arrastre de forma segura.

El espacio requerido dependerá de la distancia

prevista para los ejercicios.

¿Qué mantenimiento necesita?

Es recomendable revisar periódicamente los esquíes, las bases de baja fricción, las barras y los puntos de anclaje.

También conviene retirar la suciedad de las superficies de contacto y comprobar que no existan daños antes de utilizarlo.

¿Por qué elegir este producto?

El **Trineo de Arrastre y Empuje O'Live** es una herramienta versátil para realizar entrenamientos de **fuerza, potencia y resistencia muscular**, especialmente orientados al tren inferior.

Su diseño permite combinar ejercicios de **empuje y arrastre**, ampliando las posibilidades de trabajo dentro de una misma sesión.

Los **esquíes completamente planos** facilitan el desplazamiento sobre múltiples superficies lisas, mientras que las **bases de baja fricción** permiten utilizarlo sobre determinados suelos de caucho o antideslizantes.

Además, incorpora **dos tipos diferentes de barras de empuje** y múltiples puntos de anclaje para su utilización con arnés, proporcionando distintas opciones de entrenamiento.

La posibilidad de **añadir discos olímpicos** permite incrementar la resistencia y adaptar la intensidad de los ejercicios.

Gracias a estas características, puede incorporarse a rutinas de entrenamiento funcional, circuitos de acondicionamiento físico y sesiones orientadas al fortalecimiento de piernas y glúteos.

Una alternativa interesante para quienes buscan un **trineo de entrenamiento funcional O'Live para empuje y arrastre**, con diferentes posibilidades de trabajo y compatibilidad con discos olímpicos.

Se vende por unidad. Discos olímpicos no incluidos.

Reference: EN51300.00
EAN13: 8436554048090
UPC: -