

Block de Yoga O'Live, Estándar

Bloque de Yoga O'Live, Estándar | Ladrillo de Foam para Yoga, Pilates, Equilibrio y Estiramientos

Bloque de Yoga O'Live de foam con dureza óptima. Ideal para mejorar el apoyo, la estabilidad y la ejecución de posturas de yoga. Medidas: 23 × 15 × 7,5 cm. Venta por unidad.

Product description:

El **Bloque de Yoga O'Live** es un accesorio diseñado para proporcionar **apoyo, estabilidad y comodidad durante la práctica de yoga**, facilitando la ejecución de diferentes posturas y ejercicios. Fabricado en foam con una dureza óptima, permite adaptar los movimientos a las necesidades y capacidades de cada persona, convirtiéndose en un complemento práctico tanto para principiantes como para usuarios con experiencia.

Este bloque, también conocido como **ladrillo de yoga**, es especialmente útil para quienes buscan mejorar la ejecución de determinadas posturas sin necesidad de forzar la movilidad o adoptar posiciones que todavía no pueden realizar cómodamente.

Una de sus principales ventajas es que permite **reducir la distancia entre el cuerpo y el suelo**, proporcionando un punto de apoyo adicional durante diferentes ejercicios. Esta característica resulta especialmente interesante en posturas que requieren alcanzar el suelo con las manos, mantener el equilibrio o sostener una posición durante un periodo determinado.

Gracias a su diseño, el Bloque de Yoga O'Live ayuda a **adaptar la dificultad de los ejercicios** según la flexibilidad, la movilidad y la experiencia de cada persona. Esto permite realizar progresiones de forma gradual y trabajar las posturas con mayor control.

Su fabricación en **foam de dureza óptima** proporciona una superficie de apoyo con la firmeza necesaria para acompañar diferentes movimientos. El material permite utilizar el bloque como soporte en ejercicios de yoga, facilitando la colocación de manos u otras partes del cuerpo según las necesidades de cada postura.

Con unas dimensiones de **23 × 15 × 7,5 cm**, ofrece diferentes posibilidades de colocación. Puedes apoyarlo sobre cualquiera de sus caras para modificar la altura disponible y adaptar el soporte al ejercicio que estés realizando.

Esta versatilidad permite utilizarlo en una amplia variedad de **asanas o posturas de yoga**, tanto en ejercicios de equilibrio como en movimientos destinados a trabajar la movilidad y la flexibilidad.

El Bloque de Yoga O'Live también resulta útil para **acompañar ejercicios de estiramiento**, proporcionando un punto de apoyo que facilita mantener determinadas posiciones de manera controlada.

Además, puede incorporarse a algunas rutinas de **Pilates y movilidad**, especialmente cuando se necesita un soporte auxiliar para adaptar la posición del cuerpo o modificar la dificultad de un movimiento.

Es un accesorio especialmente interesante para las **clases de yoga**, ya que permite que cada alumno adapte determinados ejercicios a sus necesidades individuales. De esta manera, una misma postura puede realizarse con diferentes

alturas de apoyo según la experiencia y movilidad de cada participante.

También es una opción práctica para quienes practican **yoga en casa** y buscan ampliar las posibilidades de sus sesiones sin necesidad de incorporar equipamiento voluminoso.

Su formato compacto facilita guardarlo junto a la esterilla y transportarlo cuando necesitas llevar tu propio material a una clase.

El **Bloque de Yoga O'Live se vende por unidad**, permitiéndote adquirir un bloque individual o combinar dos unidades cuando el ejercicio requiere apoyos simétricos.

Una solución sencilla y versátil para quienes buscan **mejorar el apoyo, adaptar las posturas y ampliar las posibilidades de sus entrenamientos de yoga, Pilates y movilidad**.

Beneficios del producto

- Proporciona **apoyo adicional durante la práctica de yoga**.
- Facilita la ejecución de diferentes posturas y ejercicios.
- Permite adaptar las asanas a distintos niveles de experiencia.
- Ayuda a reducir la distancia entre el cuerpo y el suelo.
- Favorece una ejecución más controlada de determinadas posturas.
- Útil para ejercicios de equilibrio y estabilidad.
- Permite modificar la altura del apoyo según su posición.
- Adecuado para complementar ejercicios de movilidad.
- Facilita determinados ejercicios de estiramiento.
- Fabricado en **foam de dureza óptima**.
- Proporciona una superficie de apoyo firme.

- Dimensiones de **23 × 15 × 7,5 cm**.
- Puede colocarse sobre diferentes caras.
- Adecuado para principiantes y practicantes experimentados.
- Ideal para clases de yoga con diferentes niveles.
- Permite adaptar los ejercicios a las necesidades individuales.
- Puede incorporarse a determinadas rutinas de Pilates.
- Compacto y fácil de guardar.
- Práctico para practicar yoga en casa.
- **Se vende por unidad**.

Materiales y calidad

El **Bloque de Yoga O'Live** está fabricado en **foam de dureza óptima**, un material seleccionado para proporcionar un soporte adecuado durante la práctica de diferentes posturas y ejercicios.

Su diseño combina unas dimensiones compactas con una estructura que permite utilizarlo como punto de apoyo en diferentes posiciones.

Foam de dureza óptima

El material proporciona la firmeza necesaria para utilizar el bloque como soporte durante determinados ejercicios de yoga.

Esta característica permite apoyar las manos u otras partes del cuerpo según la postura, facilitando una ejecución más controlada.

Diferentes alturas de apoyo

Gracias a sus dimensiones de **23 × 15 × 7,5 cm**, el bloque puede colocarse sobre diferentes caras para modificar la altura disponible.

Esto permite adaptar el soporte según las necesidades de cada ejercicio.

Formato compacto

Su tamaño facilita incorporarlo a sesiones de yoga sin ocupar demasiado espacio.

También permite guardarlo junto a otros accesorios, como esterillas, correas de yoga o material de movilidad.

Nota: El fabricante indica que está fabricado en foam, pero no especifica su composición química exacta ni su densidad. Por este motivo, no se atribuyen materiales concretos, como EVA, ni propiedades técnicas que no estén confirmadas.

Especificaciones técnicas

- **Marca:** O'Live
- **Producto:** Bloque de Yoga
- **También conocido como:** Ladrillo de yoga
- **Se vende por:** Unidad
- **Tipo:** Bloque de apoyo para yoga y estiramientos
- **Material:** Foam
- **Dureza:** Óptima para proporcionar soporte durante los ejercicios
- **Longitud:** 23 cm
- **Anchura:** 15 cm
- **Grosor:** 7,5 cm
- **Dimensiones totales:** 23 × 15 × 7,5 cm
- **Posiciones de uso:** Diferentes orientaciones según la altura de apoyo necesaria
- **Uso recomendado:**
    - Yoga
    - Posturas de yoga o asanas
    - Ejercicios de equilibrio
    - Estabilidad
    - Estiramientos
    - Movilidad
    - Adaptación de posturas
    - Pilates
    - Práctica de yoga en casa

Dimensiones del bloque Característica Medida **Longitud** 23 cm **Anchura** 15 cm **Grosor** 7,5 cm **Dimensiones completas** 23 × 15 × 7,5 cm **Material** Foam **Unidad de venta** 1 bloque Alturas de apoyo disponibles

Según la orientación del bloque, puedes utilizar diferentes alturas:

Posición Altura aproximada **Apoyado sobre su cara más grande** 7,5 cm **Apoyado sobre una cara lateral** 15 cm **Colocado verticalmente** 23 cm

Importante: La posición del bloque debe seleccionarse según el ejercicio y la estabilidad necesaria. Para posturas que requieren mayor soporte, es recomendable utilizar la orientación más estable.

¿Para quién es este producto?

El Bloque de Yoga O'Live es ideal si:

- Practicas yoga y quieres mejorar el apoyo en determinadas posturas.
- Estás empezando a practicar yoga.
- Buscas adaptar las asanas a tu nivel de flexibilidad.
- Necesitas un soporte para realizar determinados ejercicios.
- Quieres reducir la distancia entre las manos y el suelo.
- Buscas mejorar el control durante posturas de equilibrio.
- Realizas ejercicios de movilidad y estiramiento.
- Quieres incorporar accesorios a tus sesiones de yoga.
- Practicas yoga en casa.
- Necesitas adaptar la dificultad de determinadas posturas.
- Buscas un bloque fabricado en foam.
- Quieres disponer de diferentes alturas de apoyo.

- Realizas clases de yoga con ejercicios adaptados a distintos niveles.
- Quieres complementar algunas rutinas de Pilates.
- Buscas un accesorio compacto y fácil de guardar.

Preguntas Frecuentes (FAQs)¿El Bloque de Yoga O'Live se vende por unidad o por pares?

El **Bloque de Yoga O'Live se vende por unidad**.

Cada compra incluye un bloque de foam de **23 × 15 × 7,5 cm**.

Si necesitas utilizar dos bloques simultáneamente, deberás adquirir dos unidades.

¿Para qué sirve un bloque de yoga?

Un bloque de yoga sirve para proporcionar **apoyo adicional durante diferentes posturas y ejercicios**.

Permite adaptar determinados movimientos, reducir la distancia entre el cuerpo y el suelo y facilitar una ejecución más controlada.

¿De qué material está fabricado?

Está fabricado en **foam de dureza óptima**, diseñado para proporcionar soporte durante la práctica de yoga.

¿Qué dimensiones tiene?

Sus dimensiones son de **23 cm de largo, 15 cm de ancho y 7,5 cm de grosor**.

¿Es adecuado para principiantes?

Sí. Es especialmente útil para quienes están empezando a practicar yoga y necesitan

adaptar determinadas posturas a su nivel de movilidad y flexibilidad.

¿Puedo utilizarlo si no llego al suelo con las manos?

Sí. Una de sus principales funciones es **reducir la distancia entre las manos y el suelo** durante determinadas posturas.

Esto permite utilizar un punto de apoyo adicional sin necesidad de forzar el movimiento.

¿Se puede utilizar para mejorar el equilibrio?

Sí. Puede utilizarse como soporte auxiliar en determinados ejercicios de equilibrio y estabilidad.

El bloque ayuda a adaptar la postura, aunque el grado de estabilidad dependerá de cómo se coloque y del ejercicio realizado.

¿Sirve para ejercicios de flexibilidad?

Sí. Puede incorporarse a diferentes ejercicios de estiramiento y movilidad, proporcionando un apoyo adicional para mantener determinadas posiciones.

¿Puedo utilizarlo en diferentes posiciones?

Sí. Gracias a su formato rectangular, puede colocarse sobre diferentes caras para modificar la altura del apoyo.

¿Qué alturas de apoyo ofrece?

Según su orientación, puede proporcionar alturas aproximadas de:

- **7,5 cm**
- **15 cm**
- **23 cm**

La orientación adecuada dependerá de la postura y de la estabilidad necesaria.

¿Se puede utilizar para Pilates?

Sí. Puede incorporarse a determinados ejercicios de **Pilates y movilidad** cuando se necesita un soporte auxiliar.

¿Es adecuado para clases de yoga?

Sí. Es especialmente práctico para adaptar las posturas a las necesidades de alumnos con diferentes niveles de experiencia.

¿Ayuda a realizar correctamente las posturas?

El bloque puede facilitar una **mejor adaptación y ejecución de determinadas posturas**, proporcionando apoyo adicional.

No obstante, la técnica correcta también depende de la colocación del cuerpo, la movilidad individual y las indicaciones del instructor.

¿Necesito utilizar dos bloques?

Dependerá del ejercicio.

Algunas posturas requieren únicamente un bloque, mientras que otras pueden beneficiarse de dos apoyos colocados de forma simétrica.

¿Es adecuado para practicar yoga en casa?

Sí. Su formato compacto permite utilizarlo fácilmente junto a una esterilla, convirtiéndolo en un accesorio práctico para complementar sesiones de yoga en casa.

¿Se puede transportar fácilmente?

Sí. Sus dimensiones de **23 × 15 × 7,5 cm** permiten guardarlo y transportarlo junto al resto

del material de yoga.

¿Qué diferencia hay entre un bloque de yoga y una correa de yoga?

El **bloque de yoga** proporciona un punto de apoyo y permite modificar la altura disponible durante determinadas posturas.

La **correa de yoga** se utiliza principalmente para ampliar el alcance en ciertos movimientos y facilitar algunos estiramientos.

Ambos accesorios pueden utilizarse de forma complementaria.

¿Cómo debo limpiar el bloque?

Para su mantenimiento habitual, puedes retirar la suciedad superficial con un paño ligeramente humedecido y dejarlo secar antes de guardarlo.

Es recomendable evitar productos químicos agresivos que puedan deteriorar el foam.

¿Cómo debo conservarlo?

Es recomendable guardarlo en un lugar seco, evitar el contacto con objetos cortantes y no someterlo a cargas o usos para los que no esté diseñado.

¿Por qué elegir este producto?

El **Bloque de Yoga O'Live** es un accesorio práctico para quienes buscan **mejorar el apoyo, adaptar las posturas y ampliar las posibilidades de sus sesiones de yoga**.

Su fabricación en **foam de dureza óptima** proporciona una superficie de soporte adecuada para acompañar diferentes ejercicios, mientras que sus dimensiones de **23 × 15 × 7,5 cm** permiten utilizarlo en varias posiciones.

Una de sus principales ventajas es la posibilidad de **modificar la altura del apoyo**, facilitando la adaptación de determinadas posturas según la movilidad, flexibilidad y experiencia de cada persona.

Además, puede incorporarse a ejercicios de **equilibrio, estabilidad, movilidad y estiramientos**, convirtiéndose en un complemento versátil para la práctica de yoga.

Su formato compacto facilita utilizarlo tanto en casa como en clases dirigidas, y su **venta por unidad** permite adquirir la cantidad de bloques que necesites.

Una opción especialmente interesante para quienes buscan un **ladrillo de yoga de foam, compacto y versátil**, diseñado para proporcionar apoyo adicional y facilitar la práctica de diferentes posturas y ejercicios.

Medidas: 23 x 15 7.5 cm

Reference: PI13500.01
EAN13: 8436554048816
UPC: -