

Step Fitness O'Live

Step Fitness O'Live Fitness | Plataforma de Step Aeróbico con 3 Alturas Regulables para Cardio, Glúteos y Entrenamiento Funcional

Step Fitness O'Live con 3 alturas ajustables de 15, 20 y 25 cm, superficie antideslizante y diseño compacto. Ideal para cardio, tonificación y entrenamiento funcional.

Product description:

El **Step Fitness O'Live Fitness** es una plataforma de entrenamiento diseñada para realizar ejercicios de **step aeróbico, cardio, tonificación muscular y entrenamiento funcional**. Su diseño estable, superficie antideslizante y sistema de altura regulable permiten adaptar las sesiones de ejercicio a diferentes niveles de condición física, tanto en casa como en salas de fitness.

Esta **plataforma de step con altura ajustable** es especialmente adecuada para entrenamientos dirigidos a fortalecer y tonificar la musculatura del tren inferior, especialmente **muslos y glúteos**, mediante movimientos de subida, bajada y desplazamiento.

Una de sus principales características es su **sistema de regulación con tres alturas: 15, 20 y 25 cm**. Estas posiciones permiten modificar la elevación de la plataforma según el ejercicio, la intensidad deseada y las necesidades de cada usuario.

La altura de **15 cm** permite realizar movimientos con menor elevación, mientras

que las posiciones de **20 y 25 cm** ofrecen la posibilidad de incrementar progresivamente la exigencia de determinados ejercicios.

El sistema de ajuste está diseñado para realizar **cambios de altura rápidos, sencillos e intuitivos**, facilitando la adaptación de la plataforma durante las sesiones de entrenamiento.

Otro elemento destacado es su **superficie de entrenamiento antideslizante**, que favorece el agarre del calzado durante los movimientos y ayuda a reducir el riesgo de resbalones.

Esta característica resulta especialmente útil en ejercicios dinámicos de step, donde se realizan movimientos repetidos de subida y bajada sobre la plataforma.

El **Step Fitness O'Live** también destaca por su **estructura estable y sólida**, diseñada para proporcionar una base de apoyo adecuada durante los entrenamientos.

Gracias a su versatilidad, puede utilizarse en **clases de step coreografiado, entrenamiento cardiovascular, ejercicios de tonificación y circuitos funcionales**.

También permite incorporar ejercicios destinados a mejorar la coordinación y trabajar diferentes grupos musculares mediante movimientos adaptados al nivel de cada persona.

Su **diseño compacto** facilita el almacenamiento después de cada sesión, ocupando poco espacio en el hogar o en la sala de fitness.

Esta característica lo convierte en una opción práctica para quienes buscan equipamiento deportivo funcional y fácil de guardar.

La combinación de **tres alturas superficie antideslizante y almacenamiento compacto** permite utilizar la plataforma en diferentes rutinas sin necesidad de disponer de varios steps de distintas alturas.

El **Step Fitness O'Live Fitness** es una alternativa versátil para quienes desean incorporar ejercicios de cardio y tonificación muscular a su entrenamiento habitual.

Dispone de tres alturas ajustables de 15, 20 y 25 cm, superficie antideslizante, estructura estable y diseño compacto para facilitar su almacenamiento.

Beneficios del producto

- **Tres alturas regulables:** permite seleccionar 15, 20 o 25 cm según el ejercicio.
- **Intensidad adaptable:** facilita modificar la dificultad del entrenamiento.
- **Superficie antideslizante:** favorece el agarre del calzado durante los movimientos.
- **Estructura estable y sólida:** proporciona una base de apoyo para los ejercicios.
- **Tonificación de piernas y glúteos:** ideal para movimientos que trabajan el tren inferior.

- **Entrenamiento cardiovascular:** adecuado para rutinas de step aeróbico y cardio.
- **Ajuste rápido de altura:** permite cambiar de configuración de forma sencilla.
- **Diseño compacto:** facilita el almacenamiento en espacios reducidos.
- **Entrenamiento funcional:** permite incorporar diferentes ejercicios con plataforma.
- **Coordinación y movilidad:** útil para movimientos de subida, bajada y desplazamiento.
- **Uso doméstico:** adecuado para entrenar en casa.
- **Versatilidad:** también puede utilizarse en salas de fitness y clases de step.

Materiales y calidad

El **Step Fitness O'Live Fitness** incorpora diferentes características de diseño orientadas a proporcionar estabilidad, agarre y facilidad de utilización durante el entrenamiento.

Superficie antideslizante

La plataforma dispone de una **superficie superior antideslizante**, diseñada para favorecer el contacto del calzado durante los ejercicios.

Esta característica ayuda a reducir los deslizamientos en movimientos dinámicos de subida, bajada y desplazamiento.

Estructura estable y sólida

El step presenta una **estructura diseñada para ofrecer estabilidad y solidez** durante las sesiones de fitness.

Su configuración permite realizar diferentes ejercicios de entrenamiento cardiovascular y tonificación muscular.

Sistema de altura regulable

La plataforma incorpora un **sistema de ajuste con tres posiciones de altura: 15, 20 y 25 cm**.

Los cambios se realizan de forma rápida e intuitiva, permitiendo modificar la elevación según las necesidades del entrenamiento.

Diseño compacto

El **Step Fitness O'Live** está diseñado para facilitar su almacenamiento, ocupando poco espacio cuando no se utiliza.

Esta característica resulta especialmente práctica para entrenamientos domésticos y salas de fitness con espacio limitado.

Versatilidad de entrenamiento

Su diseño permite utilizarlo en **step coreografiado, cardio, tonificación muscular**

y entrenamiento funcional, adaptando la altura a diferentes ejercicios.

Importante: El fabricante no especifica en la información facilitada la composición exacta de los materiales, las dimensiones exteriores, el peso de la plataforma ni su capacidad máxima de carga.

Especificaciones técnicas Característica Especificación **Marca** O'Live Fitness **Producto** Step Fitness **Tipo** Plataforma de step para fitness **Alturas regulables** 15, 20 y 25 cm **Número de posiciones** 3 **Sistema de regulación** Ajuste rápido e intuitivo **Superficie superior** Antideslizante **Estructura** Estable y sólida **Diseño** Compacto **Almacenamiento** Fácil de guardar **Uso principal** Step aeróbico y entrenamiento cardiovascular **Otras aplicaciones** Tonificación muscular y entrenamiento funcional **Grupos musculares destacados** Muslos y glúteos **Entorno de uso** Doméstico y salas de fitness **Dimensiones exteriores** No especificadas **Peso de la plataforma** No especificado **Capacidad máxima de carga** No especificada **Material del cuerpo principal** No especificado **Unidad de venta** 1 plataforma Regulación de altura Posición Altura Aplicación **Nivel 1** 15 cm Ejercicios con menor elevación **Nivel 2** 20 cm Entrenamientos de intensidad intermedia **Nivel 3** 25 cm Ejercicios que requieren mayor elevación

Las tres alturas permiten adaptar la dificultad de los movimientos según el nivel de condición física y el tipo de entrenamiento.

Características principales Elemento Característica Ventaja **Superficie superior** Antideslizante Favorece el agarre del calzado **Estructura** Estable y sólida Proporciona apoyo durante el ejercicio **Altura** Tres posiciones regulables Permite adaptar la intensidad **Sistema de ajuste** Rápido e intuitivo Facilita

los cambios de configuración **Diseño** Compacto Ocupa poco espacio al guardarlo **Uso** Doméstico y salas de fitness Permite entrenar en diferentes entornos Aplicaciones de entrenamiento Modalidad Aplicación **Step aeróbico** Movimientos de subida, bajada y desplazamiento **Entrenamiento cardiovascular** Ejercicios dinámicos con plataforma **Tonificación muscular** Trabajo de muslos y glúteos **Entrenamiento funcional** Ejercicios con diferentes alturas **Fitness general** Rutinas de acondicionamiento físico **Coordinación** Movimientos que combinan ritmo y desplazamientos **Circuitos de entrenamiento** Ejercicios con plataforma adaptados al usuario Contenido del producto

El producto corresponde a **una plataforma Step Fitness O'Live Fitness con sistema de altura regulable**.

El fabricante no especifica accesorios adicionales incluidos.

¿Para quién es este producto?

El **Step Fitness O'Live Fitness** es adecuado para:

- **Personas que practican step aeróbico:** permite realizar ejercicios coreografiados con diferentes alturas.
- **Usuarios de fitness doméstico:** ideal para incorporar una plataforma a sus rutinas.
- **Personas que buscan tonificar piernas y glúteos:** permite realizar movimientos

que trabajan el tren inferior.

- **Usuarios de entrenamiento cardiovascular:** adecuado para ejercicios dinámicos de cardio.

- **Principiantes en step:** permite comenzar con una altura de 15 cm y adaptar la dificultad.

- **Personas que realizan entrenamiento funcional:** amplía las posibilidades de los circuitos.

- **Usuarios con espacio limitado:** su diseño compacto facilita el almacenamiento.

- **Personas que entrenan en salas de fitness:** adecuado para sesiones individuales y actividades de step.

Preguntas Frecuentes (FAQs)¿Para qué sirve el Step Fitness O'Live Fitness?

Está diseñado para realizar **ejercicios de step aeróbico, cardio, tonificación muscular y entrenamiento funcional**, utilizando movimientos sobre una plataforma de altura regulable.

¿Qué alturas permite configurar?

El **Step Fitness O'Live dispone de tres**

alturas ajustables: 15, 20 y 25 cm.

¿Cómo se regula la altura?

Mediante un **sistema de ajuste rápido e intuitivo**, que permite seleccionar la elevación deseada según el entrenamiento.

¿La superficie es antideslizante?

Sí. Incorpora una **superficie de entrenamiento antideslizante**, diseñada para favorecer el agarre del calzado durante los ejercicios.

¿Sirve para tonificar piernas y glúteos?

Sí. Los ejercicios de subida y bajada permiten trabajar especialmente la musculatura de **muslos y glúteos**, adaptando la intensidad mediante la altura.

¿Es adecuado para principiantes?

Sí. Sus **tres alturas regulables** permiten seleccionar una elevación apropiada para el nivel de condición física de cada persona.

¿Ocupa mucho espacio al guardarlo?

El fabricante destaca su **diseño compacto**, pensado para facilitar el almacenamiento en hogares y salas de fitness.

¿Se puede utilizar para entrenamiento funcional?

Sí. La plataforma permite realizar **ejercicios funcionales y circuitos de acondicionamiento físico**, además de rutinas tradicionales de step aeróbico.

¿Por qué elegir este producto?

El **Step Fitness O'Live Fitness** combina **tres alturas regulables, superficie antideslizante**

y diseño compacto para ofrecer una plataforma versátil destinada al entrenamiento cardiovascular y la tonificación muscular.

Su sistema de ajuste permite seleccionar alturas de **15, 20 y 25 cm**, facilitando la adaptación de los ejercicios a diferentes niveles de intensidad.

La **superficie antideslizante** favorece el agarre durante los movimientos, mientras que su estructura estable proporciona una base de apoyo para las sesiones de fitness.

Además, su **diseño compacto y fácil de almacenar** resulta práctico para quienes entrenan en casa o necesitan optimizar el espacio disponible.

Gracias a su versatilidad, puede utilizarse en **step aeróbico, cardio, entrenamiento funcional y ejercicios de tonificación de piernas y glúteos**.

Una opción para quienes buscan una **plataforma Step Fitness O'Live con altura regulable**, adecuada para entrenamientos domésticos y salas de fitness.

Tres alturas ajustables: 15, 20 y 25 cm. Superficie antideslizante, estructura estable y diseño compacto para facilitar el almacenamiento.

Reference: ST25600.00
EAN13: 8436554040346
UPC: -