

Tono Ball O'Live, 1 Kg - Negra

Tono Ball O'Live, 1 Kg | Pelotas con Peso para Pilates, Yoga y Ejercicios de Tonificación Muscular

Tono Balls O'Live, pelotas con peso para Pilates, yoga y tonificación muscular. Mejoran el trabajo de equilibrio y coordinación. Disponibles en 0,5, 1 y 1,5 kg. Venta por pares.

Product description:

Las **Tono Balls O'Live** son pelotas pequeñas con peso diseñadas para complementar tus entrenamientos de **Pilates, yoga, tonificación muscular y acondicionamiento físico**. Su formato compacto permite incorporar resistencia adicional a diferentes ejercicios, aumentando la intensidad de los movimientos sin necesidad de utilizar mancuernas convencionales ni otros accesorios de mayor tamaño.

Estas pelotas están especialmente pensadas para quienes buscan **añadir un pequeño peso a sus rutinas de Pilates Matwork**, una modalidad de Pilates que se practica principalmente sobre una colchoneta. Al introducir las Tono Balls en determinados movimientos, puedes aumentar la exigencia muscular y ampliar las posibilidades de trabajo durante cada sesión.

Una de sus principales ventajas es que permiten **incorporar resistencia de forma sencilla a ejercicios de brazos, hombros y tren superior**. Al sujetar una pelota en cada mano, puedes realizar movimientos controlados

que requieren un esfuerzo adicional, favoreciendo el trabajo de la musculatura implicada.

Además del fortalecimiento muscular, las Tono Balls O'Live pueden utilizarse en ejercicios orientados al **equilibrio, la coordinación y el control corporal**. Su peso añade una dificultad adicional a determinados movimientos, ayudando a trabajar la precisión y la estabilidad durante la ejecución.

Su diseño compacto y su **superficie lisa** permiten manipularlas fácilmente durante diferentes ejercicios. A diferencia de otros accesorios de entrenamiento más voluminosos, estas pelotas ocupan poco espacio y pueden incorporarse a rutinas realizadas tanto de pie como sobre una colchoneta.

Las Tono Balls también son un complemento interesante para las sesiones de **yoga y movilidad**, especialmente cuando se busca introducir una resistencia ligera en movimientos controlados. Su utilización permite modificar la intensidad de determinados ejercicios sin necesidad de recurrir a cargas elevadas.

Están disponibles en **tres pesos: 0,5 kg, 1 kg y 1,5 kg**, cada uno con un diámetro específico. Esta variedad permite seleccionar la carga que mejor se adapte a tu experiencia, al ejercicio que quieras realizar y a la intensidad que necesites.

La versión de **0,5 kg tiene un diámetro de 9,5 cm**, siendo la opción más ligera de la gama. La versión de **1 kg presenta un diámetro de 10 cm**, mientras que la de **1,5 kg alcanza los 10,5 cm**.

Estas diferencias permiten adaptar el entrenamiento a distintos niveles de exigencia y progresar gradualmente hacia pesos superiores cuando sea adecuado.

Gracias a su tamaño reducido, las **Tono Balls O'Live** son especialmente prácticas para entrenar en casa. Puedes guardarlas fácilmente junto a tu colchoneta de Pilates y utilizarlas para complementar sesiones de fortalecimiento, movilidad y coordinación.

Además, **se venden por pares**, por lo que cada compra incluye dos pelotas del peso seleccionado. Esto permite realizar ejercicios simultáneos con ambas manos y trabajar de manera equilibrada los dos lados del cuerpo.

Las **Tono Balls O'Live** son una alternativa versátil para quienes buscan introducir resistencia ligera en sus entrenamientos y ampliar las posibilidades de sus sesiones de Pilates, yoga y tonificación muscular.

Beneficios del producto

- Permiten incorporar **resistencia adicional a los ejercicios de Pilates y yoga**.
- Ideales para complementar sesiones de **Pilates Matwork**.
- Ayudan a aumentar la intensidad de determinados movimientos.
- Adecuadas para ejercicios de tonificación muscular.
- Permiten trabajar brazos, hombros y tren superior.
- Pueden utilizarse en ejercicios de equilibrio y coordinación.
- Favorecen el trabajo de control corporal durante movimientos controlados.
- Útiles para complementar rutinas de movilidad y flexibilidad.
- **Superficie lisa** para facilitar su manipulación.
- Formato compacto y fácil de sujetar.
- Disponibles en **tres pesos: 0,5, 1 y 1,5 kg**.
- Diferentes diámetros según el peso seleccionado.

- Permiten adaptar la carga a distintos ejercicios.
- Adecuadas para usuarios principiantes y experimentados.
- Ocupan poco espacio y son fáciles de guardar.
- Ideales para complementar entrenamientos en casa.
- **Se venden por pares**, incluyendo dos pelotas del mismo peso.

Materiales y calidad

Las **Tono Balls O'Live** están diseñadas para proporcionar una resistencia adicional mediante un formato compacto y fácil de incorporar a diferentes ejercicios.

Su principal característica es la combinación de un **tamaño reducido con un peso integrado**, permitiendo aumentar la exigencia muscular sin utilizar accesorios de grandes dimensiones.

Superficie lisa

Las Tono Balls presentan una **superficie exterior lisa**, adecuada para su manipulación durante ejercicios de Pilates, yoga y tonificación muscular.

Este acabado permite sujetarlas y cambiar su posición durante diferentes movimientos, siempre manteniendo un agarre controlado.

Peso integrado

Cada pelota incorpora un peso determinado, disponible en tres opciones:

- **0,5 kg:** Para ejercicios que requieren una resistencia ligera.
- **1 kg:** Para movimientos en los que se busca una carga intermedia.
- **1,5 kg:** Para ejercicios que requieren una resistencia superior dentro de la gama.

El peso permite añadir dificultad a determinados movimientos y adaptar la intensidad del entrenamiento.

Formato compacto

Con diámetros comprendidos entre **9,5 y 10,5 cm**, las Tono Balls presentan unas dimensiones reducidas que facilitan su utilización en diferentes posiciones.

Este formato también permite guardarlas fácilmente y transportarlas junto al resto del material de entrenamiento.

Nota: La información facilitada no especifica la composición exacta de la cubierta ni del relleno interior. Por este motivo, no se atribuyen materiales ni propiedades adicionales que no estén confirmados por el fabricante.

Especificaciones técnicas

- **Marca:** O'Live
- **Producto:** Tono Balls
- **Tipo:** Pelotas pequeñas con peso para Pilates y tonificación
- **Se venden por:** Pares
- **Contenido:** 2 pelotas del peso seleccionado
- **Superficie:** Lisa
- **Pesos disponibles:**
  - 0,5 kg
  - 1 kg
  - 1,5 kg
- **Número de variantes:** 3
- **Diámetro mínimo:** 9,5 cm
- **Diámetro máximo:** 10,5 cm
- **Uso recomendado:**
  - Pilates
  - Pilates Matwork
  - Yoga
  - Tonificación muscular
  - Fortalecimiento del tren superior
  - Ejercicios de equilibrio

    - Coordinación
    - Movilidad
    - Flexibilidad
    - Acondicionamiento físico
    - Home Gym

Pesos y dimensiones disponibles Peso por pelota Diámetro Unidades incluidas Peso total del par **0,5 kg** Ø 9,5 cm 2 pelotas 1 kg **1 kg** Ø 10 cm 2 pelotas 2 kg **1,5 kg** Ø 10,5 cm 2 pelotas 3 kg

Importante: Los pesos indicados corresponden a cada pelota individual. Las Tono Balls O'Live **se venden por pares**, por lo que recibirás dos unidades del peso seleccionado.

¿Para quién es este producto?

Las Tono Balls O'Live son ideales si:

- Practicas Pilates y quieres aumentar la intensidad de determinados ejercicios.
- Realizas sesiones de Pilates Matwork.
- Buscas accesorios compactos para entrenar en casa.
- Quieres incorporar resistencia ligera a tus rutinas de tonificación.
- Necesitas trabajar brazos y hombros mediante movimientos controlados.
- Buscas complementar ejercicios de equilibrio y coordinación.
- Quieres añadir dificultad a determinados movimientos de Pilates.
- Realizas yoga y buscas introducir pequeñas cargas en algunos ejercicios.
- Prefieres accesorios de peso reducido frente a mancuernas convencionales.
- Quieres disponer de diferentes pesos para adaptar la intensidad.
- Buscas material fácil de guardar y transportar.
- Necesitas dos pelotas del mismo peso para trabajar con ambas manos.
- Quieres ampliar las posibilidades de tu

entrenamiento sin utilizar equipamiento voluminoso.

Preguntas Frecuentes (FAQs)¿Las Tono Balls O'Live se venden por unidad o por pares?

Las **Tono Balls O'Live se venden por pares**.

Cada compra incluye **dos pelotas del mismo peso**, permitiendo realizar ejercicios simultáneamente con ambas manos.

¿Qué pesos están disponibles?

Están disponibles en tres opciones:

- **0,5 kg por pelota.**
- **1 kg por pelota.**
- **1,5 kg por pelota.**

¿Cuánto pesa el par completo?

El peso total depende de la variante seleccionada.

- **Par de 0,5 kg:** 1 kg en total.
- **Par de 1 kg:** 2 kg en total.
- **Par de 1,5 kg:** 3 kg en total.

¿Qué diámetro tiene cada pelota?

Las dimensiones varían según el peso:

- **0,5 kg:** 9,5 cm de diámetro.
- **1 kg:** 10 cm de diámetro.
- **1,5 kg:** 10,5 cm de diámetro.

¿Para qué sirven las Tono Balls?

Las Tono Balls permiten **incorporar resistencia adicional a ejercicios de Pilates, yoga, tonificación muscular y acondicionamiento físico**.

Su peso aumenta la exigencia de determinados

movimientos, especialmente aquellos realizados con los brazos y el tren superior.

¿Son adecuadas para Pilates?

Sí. Están especialmente indicadas para complementar sesiones de **Pilates**, permitiendo añadir una pequeña carga a diferentes movimientos.

¿Puedo utilizarlas para Pilates Matwork?

Sí. Son ideales para introducir resistencia en ejercicios de **Pilates Matwork**, una modalidad de Pilates realizada principalmente sobre una colchoneta.

¿Se pueden utilizar para yoga?

Sí. Pueden incorporarse a determinados ejercicios de **yoga y movilidad** cuando se busca añadir una resistencia ligera.

Es importante seleccionar movimientos adecuados para trabajar con peso adicional.

¿Sirven para tonificar los brazos?

Sí. Las Tono Balls pueden utilizarse para realizar diferentes ejercicios de **fortalecimiento y tonificación de brazos y hombros**.

El peso añadido incrementa la resistencia que deben vencer los músculos durante determinados movimientos.

¿Ayudan a trabajar el equilibrio?

Sí. Pueden incorporarse a ejercicios destinados a trabajar el **equilibrio y la estabilidad corporal**.

Al añadir una carga ligera, determinados movimientos requieren un mayor control de la posición.

¿Puedo utilizarlas para mejorar la coordinación?

Sí. Son útiles para ejercicios que requieren **coordinar los movimientos de ambos brazos y mantener un control preciso de la carga**.

¿Sirven para ejercicios de flexibilidad?

Pueden utilizarse como complemento en determinados ejercicios de movilidad y flexibilidad, siempre que la carga sea adecuada y no limite el control del movimiento.

¿Qué peso debería elegir?

Dependerá de tu experiencia y del ejercicio que quieras realizar.

0,5 kg: Es la opción más ligera y puede resultar adecuada para comenzar a introducir resistencia en ejercicios de Pilates y tonificación.

1 kg: Permite aumentar la exigencia respecto a la versión de 0,5 kg.

1,5 kg: Es la opción más pesada de la gama y puede utilizarse cuando se busca una resistencia superior.

En todos los casos, es recomendable elegir una carga que permita realizar los movimientos de forma controlada.

¿Son adecuadas para principiantes?

Sí. La disponibilidad de diferentes pesos permite seleccionar una carga adaptada a la experiencia de cada persona.

Para quienes están empezando a utilizar accesorios con peso en Pilates, la versión de **0,5 kg** puede ser una opción adecuada.

¿Qué diferencia hay entre las Tono Balls y unas mancuernas?

Las **Tono Balls presentan un formato esférico y compacto**, mientras que las mancuernas convencionales suelen incorporar una empuñadura central.

Las Tono Balls están especialmente pensadas para introducir pequeñas cargas en ejercicios de Pilates, yoga y tonificación muscular.

¿Puedo utilizarlas para entrenar en casa?

Sí. Su tamaño reducido y la posibilidad de realizar diferentes ejercicios con ellas las convierten en un accesorio práctico para complementar un **home gym**.

¿Ocupan mucho espacio?

No. Sus diámetros, comprendidos entre **9,5 y 10,5 cm**, permiten guardarlas fácilmente en espacios reducidos.

¿Necesito accesorios adicionales para utilizarlas?

No. Las Tono Balls pueden utilizarse directamente en diferentes ejercicios, sin necesidad de incorporar asas ni otros accesorios de agarre.

Además, al **venderse por pares**, dispones de dos pelotas del mismo peso para realizar ejercicios con ambas manos.

¿Por qué elegir este producto?

Las **Tono Balls O'Live** son una opción práctica para incorporar pequeñas cargas a tus sesiones de Pilates, yoga y tonificación muscular.

Su principal ventaja es que permiten **aumentar**

la intensidad de determinados ejercicios mediante una resistencia ligera, sin necesidad de utilizar mancuernas convencionales ni accesorios de mayor tamaño.

Gracias a su **formato esférico, superficie lisa y dimensiones compactas**, pueden incorporarse a diferentes movimientos de brazos, hombros y tren superior, además de utilizarse en ejercicios orientados al equilibrio, la coordinación y el control corporal.

La disponibilidad de **tres pesos —0,5, 1 y 1,5 kg—** permite seleccionar la carga más adecuada para cada ejercicio y aumentar progresivamente la resistencia cuando sea necesario.

Además, las **Tono Balls O'Live se venden por pares**, incluyendo dos pelotas del mismo peso, una característica especialmente práctica para realizar ejercicios simultáneos con ambas manos.

Un accesorio compacto y versátil para quienes buscan **pelotas con peso para Pilates, yoga y tonificación muscular**, ideales para complementar entrenamientos en casa y añadir nuevas posibilidades a las rutinas de fortalecimiento, equilibrio y coordinación.

Color: Negro

Reference: BA09102.01
EAN13: 8436554048984
UPC: -