

Pelota Pilates O'Live, Ø 22 cm Gris

Pelota de Pilates O'Live, 22 cm | Pelota para Estabilidad, Equilibrio y Fortalecimiento Muscular

Pelota de Pilates O'Live para ejercicios de estabilidad, equilibrio y fortalecimiento muscular. Superficie suave y aterciopelada. Disponible en 15, 22 y 26 cm. Se vende por unidad.

Product description:

La **Pelota de Pilates O'Live** es un accesorio versátil diseñado para complementar tus sesiones de **Pilates, ejercicios de estabilidad, equilibrio, fortalecimiento muscular y control postural**. Su formato compacto y su superficie suave permiten incorporarla a una amplia variedad de movimientos, convirtiéndola en una opción práctica tanto para entrenar en casa como para utilizarla en clases de Pilates.

Una de sus principales características es que proporciona un **soporte inestable que favorece la activación de la musculatura estabilizadora profunda**. Al realizar determinados ejercicios con la pelota, el cuerpo necesita efectuar pequeños ajustes para mantener el equilibrio y controlar la posición, aumentando la participación de los músculos encargados de la estabilidad corporal.

Esta característica resulta especialmente interesante para trabajar el **core, la coordinación y el control postural**, ya que permite introducir un elemento de inestabilidad controlada en movimientos que normalmente se realizan sobre una superficie estable.

La Pelota de Pilates O'Live también puede utilizarse como elemento de apoyo o para introducir una resistencia ligera mediante presión. Esto permite ampliar las posibilidades de entrenamiento y realizar ejercicios que implican diferentes grupos musculares, tanto del tren superior como del tren inferior.

Su **superficie suave y aterciopelada** proporciona un contacto agradable durante los ejercicios, especialmente cuando la pelota se coloca entre las piernas, debajo de determinadas zonas del cuerpo o se utiliza como apoyo durante los movimientos.

Está disponible en **tres diámetros: 15, 22 y 26 cm**, permitiéndote seleccionar el tamaño más adecuado según el tipo de ejercicio y tus preferencias. Los diferentes tamaños facilitan su utilización en distintas posiciones y permiten adaptar el material a las necesidades de cada sesión.

Gracias a su versatilidad, puedes incorporarla a rutinas de **Pilates suelo, movilidad, equilibrio, fortalecimiento muscular y entrenamiento funcional de baja intensidad**, ampliando las posibilidades de tus entrenamientos sin necesidad de utilizar equipamiento voluminoso.

Además, su tamaño compacto facilita guardarla y transportarla, convirtiéndola en un complemento especialmente práctico para tu **home gym** o para disponer de material adicional en tus sesiones de Pilates.

La **Pelota de Pilates O'Live se vende por unidad**, pudiendo escoger entre los tres tamaños disponibles.

Beneficios del producto

- Permite realizar una amplia variedad de ejercicios de Pilates.
- Proporciona un **soporte inestable que**

favorece la activación de los músculos estabilizadores profundos.

- Ayuda a trabajar el equilibrio y el control corporal.
- Permite incorporar ejercicios de fortalecimiento del core.
- Favorece el trabajo de coordinación durante diferentes movimientos.
- Puede utilizarse como elemento de apoyo en ejercicios de suelo.
- Permite introducir una resistencia ligera mediante presión.
- Superficie suave y aterciopelada para un contacto agradable.
- Disponible en **tres tamaños: 15, 22 y 26 cm**.
- Adecuada para ejercicios de movilidad y control postural.
- Permite trabajar diferentes grupos musculares.
- Compacta y fácil de guardar.
- Ideal para complementar entrenamientos en casa.
- Se vende por unidad.

Materiales y calidad

La **Pelota de Pilates O'Live** destaca por su **superficie suave y aterciopelada**, diseñada para proporcionar un contacto cómodo durante la realización de diferentes ejercicios.

Esta textura resulta especialmente práctica en movimientos en los que la pelota entra en contacto directo con el cuerpo, como ejercicios de Pilates suelo, trabajo de estabilidad o movimientos en los que se coloca entre las piernas.

Su diseño permite utilizarla como un **elemento de apoyo inestable**, introduciendo pequeñas variaciones en el equilibrio que requieren un mayor control muscular durante determinados ejercicios.

Además, su formato compacto facilita la manipulación y permite incorporarla a diferentes posiciones sin necesidad de utilizar accesorios de grandes dimensiones.

Nota: No se ha especificado la composición exacta del material de fabricación, por lo que no se atribuyen propiedades técnicas adicionales que no estén confirmadas por el fabricante.

Especificaciones técnicas

- **Marca:** O'Live
- **Producto:** Pelota de Pilates
- **Se vende por:** Unidad
- **Tipo:** Pelota para Pilates y ejercicios de estabilidad
- **Superficie:** Suave y aterciopelada
- **Diámetros disponibles:** 15 cm, 22 cm y 26 cm
- **Número de tamaños:** 3
- **Función principal:** Proporcionar un soporte inestable para ejercicios de control corporal y activación de la musculatura estabilizadora.
- **Uso recomendado:** Pilates, ejercicios de estabilidad, equilibrio, fortalecimiento muscular, trabajo de core, control postural, movilidad, ejercicios de suelo y entrenamiento funcional de baja intensidad.

¿Para quién es este producto?

La Pelota de Pilates O'Live es ideal si:

- Practicas Pilates y quieres ampliar la variedad de ejercicios.
- Buscas un accesorio para complementar tus entrenamientos en casa.
- Quieres incorporar ejercicios de estabilidad y equilibrio.
- Realizas rutinas de fortalecimiento del core.
- Buscas trabajar el control corporal

mediante movimientos controlados.
- Necesitas una pelota compacta para ejercicios de suelo.
- Quieres introducir un elemento de inestabilidad en determinados ejercicios.
- Prefieres accesorios con una superficie suave y agradable al contacto.
- Buscas material fácil de guardar y transportar.
- Quieres elegir entre diferentes tamaños según el ejercicio que vayas a realizar.

Preguntas Frecuentes (FAQs)¿Se vende por unidad o en set?

La **Pelota de Pilates O'Live se vende por unidad**. Puedes seleccionar el diámetro que necesites entre las tres opciones disponibles.

¿Qué tamaños están disponibles?

Está disponible en **15, 22 y 26 cm de diámetro**.

¿Para qué sirve una pelota de Pilates?

Se utiliza para realizar ejercicios de **estabilidad, equilibrio, fortalecimiento muscular y control postural**.

También puede emplearse como elemento de apoyo o para introducir una resistencia ligera mediante presión durante determinados movimientos.

¿Qué beneficios tiene utilizar una pelota de Pilates?

La pelota proporciona un **soporte inestable que favorece la activación de la musculatura estabilizadora profunda**.

Esta característica permite incorporar un mayor componente de control y equilibrio a determinados ejercicios, especialmente

aquellos destinados al trabajo del core.

¿Es adecuada para trabajar el abdomen?

Sí. Puede incorporarse a diferentes ejercicios de **fortalecimiento del core**, permitiendo trabajar la estabilidad y el control del movimiento.

¿Se puede utilizar para mejorar la postura?

Puede utilizarse en ejercicios orientados al **control postural y la estabilidad corporal**. La mejora de la postura dependerá de los ejercicios realizados, su correcta ejecución y la constancia del entrenamiento.

¿Cómo es la superficie de la pelota?

Presenta una **superficie suave y aterciopelada**, proporcionando un contacto agradable durante los ejercicios.

¿Qué tamaño debería elegir?

Dependerá del ejercicio que quieras realizar y de tus preferencias.

- **15 cm:** Una opción compacta para ejercicios que requieren una pelota de menor diámetro.
- **22 cm:** Tamaño intermedio para diferentes ejercicios de Pilates y estabilidad.
- **26 cm:** Alternativa de mayor diámetro para movimientos que necesitan una superficie de apoyo más amplia.

¿Es adecuada para principiantes?

Sí. Puede utilizarse en ejercicios adaptados a diferentes niveles de experiencia, desde movimientos básicos de Pilates hasta ejercicios que requieren un mayor control corporal.

La dificultad dependerá principalmente del ejercicio elegido y de la forma en que se utilice la pelota.

¿Solo sirve para Pilates?

No. También puede incorporarse a ejercicios de **movilidad, equilibrio, fortalecimiento muscular, control postural y entrenamiento funcional de baja intensidad**.

¿Puedo utilizarla para entrenar en casa?

Sí. Su formato compacto y sus diferentes posibilidades de uso hacen que sea una excelente opción para complementar las sesiones de Pilates y los ejercicios de suelo en un **home gym**.

¿Por qué elegir este producto?

La **Pelota de Pilates O'Live** es una opción práctica y versátil para incorporar ejercicios de estabilidad, equilibrio y fortalecimiento muscular a tus entrenamientos.

Su principal ventaja es que proporciona un **soporte inestable que favorece la activación de la musculatura estabilizadora profunda**, permitiendo trabajar el control corporal durante una amplia variedad de movimientos.

Además, su **superficie suave y aterciopelada** proporciona un contacto agradable, especialmente en ejercicios de Pilates suelo en los que la pelota se utiliza como apoyo o se coloca entre diferentes zonas del cuerpo.

Disponible en **15, 22 y 26 cm de diámetro**, permite seleccionar el tamaño más adecuado para cada tipo de ejercicio.

Un accesorio compacto, cómodo y polivalente para complementar tus sesiones de **Pilates, movilidad, equilibrio y fortalecimiento del**

core, tanto en casa como en el gimnasio.

Color: Gris

Reference: BA09502.01
EAN13: 8436554043675
UPC: -