

Mancuernas de Goma O'Live, 5 Kg - Lila

Mancuernas de Goma O'Live, 5 Kg | Mancuernas Ovaladas para Fitness, Tonificación y Resistencia Muscular

Mancuernas de Goma O'Live para fitness y tonificación. Recubiertas de goma virgen, con diseño ovalado antirrodadura. Disponibles de 1 a 5 kg. Venta por pares.

Product description:

Las **Mancuernas de Goma O'Live** son un accesorio de entrenamiento diseñado para realizar ejercicios de **fitness, tonificación muscular, fuerza resistencia y acondicionamiento físico**. Su recubrimiento de goma virgen de alta calidad, su diseño ergonómico y su forma ovalada las convierten en una opción práctica para incorporar resistencia adicional a diferentes rutinas de ejercicio, tanto en casa como en el gimnasio.

Estas mancuernas son especialmente utilizadas en **clases colectivas de tonificación**, donde permiten trabajar diferentes grupos musculares mediante movimientos repetidos y controlados. También son adecuadas para entrenamientos individuales orientados al fortalecimiento muscular y la mejora de la resistencia física.

Una de sus principales características es su **recubrimiento exterior de goma virgen de alta calidad**, que proporciona una mayor resistencia al uso y una ergonomía mejorada respecto a las mancuernas de vinilo, según las características indicadas por el fabricante.

Este revestimiento permite disponer de un accesorio adecuado para sesiones habituales de entrenamiento, especialmente cuando se realizan ejercicios con diferentes cargas y un número elevado de repeticiones.

Otro de sus elementos más destacados es su **diseño ovalado antirrodadura**. A diferencia de las mancuernas con cabezales completamente redondos, su forma ayuda a evitar que rueden cuando se colocan sobre una superficie plana.

Esta característica resulta especialmente útil durante los descansos, los cambios de ejercicio y los entrenamientos en circuito, donde es habitual dejar las mancuernas en el suelo entre series.

Las Mancuernas de Goma O'Live están disponibles en **cinco pesos: 1, 2, 3, 4 y 5 kg**, permitiendo seleccionar la carga más adecuada según el ejercicio, el nivel de experiencia y los objetivos de entrenamiento.

Además, **cada peso se identifica mediante el color del número marcado en la mancuerna**, facilitando reconocer las diferentes cargas cuando se dispone de varios pares.

Todas las variantes incorporan un **agarre de 12,5 cm de longitud**, proporcionando una zona de sujeción uniforme independientemente del peso seleccionado.

Gracias a su versatilidad, pueden utilizarse para realizar ejercicios de **brazos, hombros, pecho y espalda**, además de complementar determinados movimientos de tren inferior y rutinas de acondicionamiento físico.

Son especialmente interesantes para trabajar la **fuerza resistencia**, mediante ejercicios que combinan cargas ligeras o moderadas con movimientos repetidos y controlados.

Su formato compacto facilita guardarlas y utilizarlas en espacios reducidos, convirtiéndolas en una opción práctica para quienes quieren realizar **entrenamientos de tonificación en casa**.

Las **Mancuernas de Goma O'Live se venden por pares**, por lo que cada compra incluye dos mancuernas del mismo peso. Esto permite realizar ejercicios simultáneos con ambos brazos o trabajar cada lado del cuerpo de manera independiente.

Una alternativa especialmente interesante para quienes buscan **mancuernas de goma resistentes, ergonómicas y con diseño antirrodadura**, adecuadas para complementar sesiones de fitness, tonificación y resistencia muscular.

Beneficios del producto

- Ideales para **fitness, tonificación y fuerza resistencia**.
- Adecuadas para clases colectivas de tonificación muscular.
- Permiten incorporar resistencia adicional a diferentes ejercicios.
- **Recubrimiento de goma virgen de alta calidad**.
- Mayor resistencia al uso que las

mancuernas de vinilo, según el fabricante.

- Diseño ergonómico para facilitar la manipulación.
- **Forma ovalada que ayuda a evitar que rueden por el suelo**.
- Adecuadas para entrenamientos en circuito.
- Disponibles en **cinco pesos: 1, 2, 3, 4 y 5 kg**.
- Identificación de cada peso mediante el color del número.
- **Agarre de 12,5 cm** en todas las variantes.
- Permiten trabajar brazos, hombros y tren superior.
- Pueden incorporarse a ejercicios de piernas y acondicionamiento físico.
- Adecuadas para rutinas con repeticiones

controladas.

- Compactas y fáciles de almacenar.
- Prácticas para entrenar en casa o en el gimnasio.
- **Se venden por pares**, incluyendo dos mancuernas del mismo peso.

Materiales y calidad

Las **Mancuernas de Goma O'Live** incorporan un **recubrimiento exterior de goma virgen de alta calidad**, diseñado para proporcionar resistencia al uso y una manipulación ergonómica durante los ejercicios.

Su construcción combina este revestimiento con una forma ovalada que ayuda a mantener las mancuernas en su posición cuando se colocan sobre una superficie plana.

Recubrimiento de goma virgen

La goma virgen proporciona una superficie exterior resistente, adecuada para ejercicios de fitness y tonificación.

Según el fabricante, este recubrimiento ofrece **mayor resistencia y ergonomía que las mancuernas de vinilo**, convirtiéndolas en una alternativa interesante para entrenamientos habituales.

Diseño ovalado antirrodadura

Una de sus principales ventajas es la **forma**

ovalada de sus cabezales, que ayuda a evitar desplazamientos por rodadura.

Este diseño resulta especialmente práctico durante los descansos y los cambios de ejercicio.

Aunque su forma reduce la tendencia a rodar, es recomendable colocarlas siempre sobre una superficie estable.

Agarre de 12,5 cm

Todas las variantes incorporan una **longitud de agarre de 12,5 cm**, independientemente del peso.

Esto permite mantener una zona de sujeción uniforme entre los diferentes modelos.

Identificación mediante colores

Cada peso está indicado directamente en la mancuerna y se diferencia mediante **el color del número marcado**.

Esta característica facilita seleccionar rápidamente la carga deseada durante el entrenamiento.

Nota: El fabricante especifica el recubrimiento de goma virgen, pero no indica la composición exacta del núcleo interior ni el material del agarre.

Especificaciones técnicas

- **Marca:** O'Live.
- **Producto:** Mancuernas de Goma.

- **Tipo:** Mancuernas para fitness, tonificación y fuerza resistencia.
- **Unidad de venta:** Par.
- **Contenido:** 2 mancuernas del mismo peso.
- **Recubrimiento exterior:** Goma virgen de alta calidad.
- **Diseño:** Ovalado.
- **Característica principal:** Forma antirrodadura.
- **Longitud del agarre:** 12,5 cm.
- **Identificación:** Color del número diferente según el peso.
- **Pesos disponibles:** 1, 2, 3, 4 y 5 kg.
- **Longitud mínima:** 17,5 cm.

- **Longitud máxima:** 22 cm.
- **Uso recomendado:** Fitness, tonificación muscular, fuerza resistencia, acondicionamiento físico, clases colectivas y entrenamiento en casa.

Pesos y dimensiones disponibles Peso por mancuerna Longitud total Longitud del agarre Peso total del par **1 kg** 17,5 cm 12,5 cm 2 kg **2 kg** 19,5 cm 12,5 cm 4 kg **3 kg** 21 cm 12,5 cm 6 kg **4 kg** 21,5 cm 12,5 cm 8 kg **5 kg** 22 cm 12,5 cm 10 kg

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

¿Para quién es este producto?

Las Mancuernas de Goma O'Live son ideales para:

- Personas que practican **fitness y tonificación muscular**.
- Usuarios que buscan trabajar la fuerza resistencia.
- Quienes participan en clases colectivas de tonificación.

- Personas que realizan entrenamientos en circuito.
- Usuarios que prefieren mancuernas con recubrimiento de goma.
- Quienes buscan una alternativa más resistente que las mancuernas de vinilo.
- Personas que quieren evitar que las mancuernas rueden fácilmente por el suelo.
- Usuarios que necesitan diferentes pesos para adaptar la intensidad.
- Quienes realizan ejercicios de brazos, hombros y tren superior.
- Personas que buscan incorporar cargas ligeras o moderadas a sus rutinas.
- Usuarios que quieren entrenar en casa.
- Quienes prefieren identificar rápidamente los pesos mediante colores.

- Personas que necesitan **dos mancuernas del mismo peso** para realizar ejercicios simultáneos.

Preguntas Frecuentes (FAQs)¿Las Mancuernas de Goma O'Live se venden por unidad o por pares?

Las **Mancuernas de Goma O'Live se venden por pares**. Cada compra incluye dos mancuernas del mismo peso.

¿Qué pesos están disponibles?

Están disponibles en **1, 2, 3, 4 y 5 kg por mancuerna**.

¿Cuánto pesa el par completo?

El peso total depende de la variante seleccionada:

- **Par de 1 kg:** 2 kg en total.
- **Par de 2 kg:** 4 kg en total.
- **Par de 3 kg:** 6 kg en total.
- **Par de 4 kg:** 8 kg en total.
- **Par de 5 kg:** 10 kg en total.

¿De qué material están recubiertas?

Incorporan un **recubrimiento exterior de goma virgen de alta calidad**, diseñado para proporcionar resistencia al uso y una manipulación ergonómica.

¿Qué diferencia hay entre estas mancuernas y las de vinilo?

Según el fabricante, las **Mancuernas de Goma O'Live ofrecen mayor resistencia y ergonomía que las mancuernas de vinilo**.

Además, incorporan una forma ovalada que ayuda a evitar que rueden por el suelo.

¿Por qué tienen forma ovalada?

La forma ovalada está diseñada para **reducir la tendencia a rodar** cuando las mancuernas se colocan sobre una superficie plana.

Esto resulta especialmente práctico durante los descansos y los cambios de ejercicio.

¿Qué longitud tiene el agarre?

Todas las variantes incorporan un **agarre de 12,5 cm de longitud**.

¿Las dimensiones cambian según el peso?

Sí. La longitud total varía entre **17,5 cm para la mancuerna de 1 kg y 22 cm para la de 5 kg**.

La longitud del agarre se mantiene en 12,5 cm en todos los modelos.

¿Cada peso tiene un color diferente?

Los pesos se diferencian mediante **el color del número marcado en cada mancuerna**.

La información del fabricante no especifica qué

color corresponde a cada carga.

¿Para qué sirven las Mancuernas de Goma O'Live?

Están diseñadas para realizar ejercicios de **fitness, tonificación muscular, fuerza resistencia y acondicionamiento físico**.

¿Son adecuadas para clases de tonificación?

Sí. Son especialmente utilizadas en clases colectivas para incorporar resistencia adicional a diferentes movimientos.

¿Puedo utilizarlas para entrenar brazos y hombros?

Sí. Permiten realizar ejercicios de fortalecimiento de brazos, hombros y otros músculos del tren superior.

¿Sirven para trabajar la fuerza resistencia?

Sí. Son adecuadas para rutinas orientadas a desarrollar la resistencia muscular mediante movimientos repetidos y controlados.

¿Qué peso debería elegir?

Dependerá de tu experiencia, el ejercicio y la intensidad deseada.

Los pesos de **1 y 2 kg** permiten incorporar una resistencia ligera, mientras que las variantes de **3, 4 y 5 kg** ofrecen cargas superiores.

Es recomendable elegir un peso que permita mantener una técnica correcta durante todas las repeticiones.

¿Son adecuadas para principiantes?

Sí. La disponibilidad de pesos desde 1 kg permite comenzar con cargas ligeras y adaptar

progresivamente la intensidad del entrenamiento.

¿Se pueden utilizar para entrenar en casa?

Sí. Su formato compacto y sus diferentes pesos las convierten en una opción práctica para complementar un **home gym**.

¿Se pueden utilizar para ejercicios de piernas?

Sí. Pueden incorporarse a determinados ejercicios de tren inferior, siempre que la carga sea adecuada para el movimiento.

¿Cómo debo conservarlas?

Es recomendable guardarlas en un lugar seco, evitar el contacto con objetos cortantes y no dejarlas caer desde alturas que puedan deteriorar el recubrimiento.

Para su limpieza habitual, puede utilizarse un paño ligeramente humedecido y secar la superficie antes de guardarlas.

¿Por qué elegir este producto?

Las **Mancuernas de Goma O'Live** son una opción práctica para complementar entrenamientos de **fitness, tonificación muscular y fuerza resistencia**.

Su **recubrimiento de goma virgen de alta calidad** proporciona una mayor resistencia al uso y una ergonomía mejorada respecto a las mancuernas de vinilo, según el fabricante.

Además, su **diseño ovalado ayuda a evitar que rueden por el suelo**, una característica especialmente útil durante los entrenamientos en circuito y las clases de tonificación.

La disponibilidad de **cinco pesos, desde 1 hasta 5 kg**, permite seleccionar la carga más

adecuada según el ejercicio y adaptar la intensidad del entrenamiento.

Todas las variantes incorporan un **agarre de 12,5 cm**, mientras que la identificación mediante el color del número facilita reconocer rápidamente los diferentes pesos.

Otro de sus puntos fuertes es que **se venden por pares**, incluyendo dos mancuernas del mismo peso para realizar ejercicios simultáneos con ambos brazos.

Una alternativa versátil para quienes buscan **mancuernas de goma resistentes, ergonómicas y con diseño antirrodadura**, ideales para entrenamientos de fitness, tonificación muscular y acondicionamiento físico, tanto en casa como en el gimnasio.

Peso: 5 kg

Reference: ST20205.01
EAN13: 8436554040568
UPC: -