

Core Trainer Land Mine Portátil O'Live Fitness

Landmine Core Trainer Portátil – Movimiento 360° para fuerza y funcional

Landmine Core Trainer con rotación 360°. Versátil, compacto y perfecto para entrenamientos de core, fuerza y funcional en casa o gimnasio. Discos no incluidos.

Product description:

El **Landmine Core Trainer portátil** es una herramienta funcional y robusta diseñada para entrenamientos completos de core, tren superior e inferior.
Gracias a su sistema de **ejes de rotación de 360°**, permite realizar movimientos naturales y explosivos con barra, típicos del entrenamiento **landmine**, activando múltiples grupos musculares con un solo ejercicio.

Este dispositivo te permite ejecutar ejercicios como **landmine press, giros rusos con barra, remo unilateral o estocadas rotacionales**, ideales para mejorar fuerza, estabilidad, potencia y control corporal.
Es compatible con barras olímpicas estándar y, para su correcta estabilización, requiere **un disco de 25 kg o dos discos más ligeros** (no incluidos).

Su tamaño compacto y fácil montaje lo convierten en una excelente opción para entrenar en casa, box o incluso al aire libre.

Beneficios clave:

- Sistema de rotación 360° para

movimientos tipo *landmine*.

- Fortalece core, tren superior e inferior con una sola herramienta.
- Ideal para entrenamientos funcionales, cross training y fuerza.
- Portátil y compacto, fácil de transportar y guardar.
- Compatible con barras olímpicas estándar.

Ejercicios recomendados:

- **Landmine press** unilateral (pecho, hombros, core).
- **Remo con barra desde el suelo** (espalda y brazos).
- **Estocadas con rotación** (piernas y oblicuos).
- **Giros con barra** (rotación y estabilidad del core).

- **Empujes diagonales controlados** (trabajo funcional completo).

Especificaciones técnicas

- **Color:** Negro.
- **Dimensiones:** L 6,03 cm × A 10,5 cm × A 48,5 cm.
- **Requiere:** 1 disco de 25 kg o 2 discos más ligeros (no incluidos).
- **Compatibilidad:** Barras olímpicas estándar.

Composición y cuidado del producto

- **Material:** Acero de alta resistencia con acabado duradero.
- **Uso recomendado:** Entrenamientos funcionales, rotacionales y tipo landmine.
- **Consejo:** Estabilizar con el peso adecuado antes de insertar la barra.

- **Mantenimiento:** Limpiar con un paño seco. No dejar a la intemperie.

Preguntas frecuentes (FAQs)

¿Qué es un ejercicio tipo landmine?
Es un movimiento con barra anclada por un extremo, que permite trabajar en múltiples planos y ángulos, ideal para fuerza funcional y rotación.

¿Puedo usar cualquier barra?
Funciona con barras olímpicas estándar. No compatible con barras de diámetro menor.

¿Requiere base adicional?
No. Solo necesitas discos para estabilizar la base (no incluidos).

¿Es adecuado para principiantes?
Sí. Puedes comenzar con poco peso y movimientos controlados.

¿Se puede usar en exteriores?
Sí, pero se recomienda evitar la exposición prolongada al agua o humedad.

Reference: PL24700.01
EAN13: 8436603753593
UPC: -