Barra Olímpica Hexagonal Abierta O'Live



Barra Olímpica Hexagonal Abierta O'Live Fitness | Trap Bar con Doble Agarre para Peso Muerto y Entrenamiento de Fuerza

Barra Olímpica Hexagonal Abierta O'Live de 26 kg, con doble agarre de 25 y 28 mm, mangas elevadas y capacidad de 450 kg. Compatible con discos de 50 mm.

Product description:

La **Barra Olímpica Hexagonal Abierta O'Live Fitness** es una herramienta de entrenamiento de fuerza diseñada para realizar ejercicios de **peso muerto, encogimientos de hombros, sentadillas con una pierna y entrenamiento funcional**. Su innovadora **estructura hexagonal abierta**, también conocida como *Open Trap Bar*, permite acceder fácilmente al interior de la barra y ampliar las posibilidades de movimiento respecto a las barras hexagonales tradicionales.

A diferencia de una barra hexagonal cerrada, su **diseño abierto facilita la entrada y salida del usuario**, proporcionando mayor libertad para realizar diferentes ejercicios con carga. Esta característica resulta especialmente útil en movimientos que requieren desplazamiento o una colocación específica de las piernas.

Una de sus principales ventajas es la incorporación de **mangas elevadas**, que mantienen las zonas de carga por encima del suelo. Este diseño facilita la **colocación y retirada de los discos olímpicos**, haciendo más cómodo el cambio de cargas durante las

sesiones de entrenamiento.

La barra incorpora **asas con doble diámetro de agarre de 25 y 28 mm**, permitiendo elegir entre dos opciones de sujeción según las preferencias del usuario y el ejercicio. Esta característica amplía las posibilidades de entrenamiento y facilita adaptar el agarre a diferentes necesidades.

Su diseño permite trabajar diferentes grupos musculares mediante ejercicios de fuerza, especialmente el **peso muerto con barra hexagonal**, un movimiento utilizado para desarrollar la musculatura de piernas, glúteos y espalda.

También puede utilizarse para realizar **encogimientos de hombros**, ejercicios de fortalecimiento del tren inferior y determinadas variantes de sentadilla unilateral, aprovechando el espacio libre que proporciona su estructura abierta.

La **Barra Olímpica Hexagonal Abierta O'Live** es compatible con **discos olímpicos de 50 mm de diámetro interior**, lo que permite utilizarla con este formato habitual de equipamiento de musculación.

Con un **peso propio de 26 kg y una capacidad de carga máxima de 450 kg**, está diseñada para entrenamientos de fuerza con diferentes niveles de carga, siempre respetando los límites indicados por el fabricante.

Gracias a su combinación de **estructura abierta, doble diámetro de agarre y mangas elevadas**, es una opción versátil para quienes buscan una barra hexagonal que facilite tanto la ejecución de los ejercicios como la preparación del material.

La **Trap Bar Abierta O'Live Fitness** permite complementar el equipamiento de musculación

con una herramienta orientada al desarrollo de fuerza, el entrenamiento funcional y los ejercicios básicos con carga.

Se vende por unidad. Los discos olímpicos se adquieren por separado.

Beneficios del producto

- **Diseño hexagonal abierto:** facilita el acceso al interior de la barra y amplía las posibilidades de entrenamiento.
- **Mayor libertad de movimiento:** permite realizar ejercicios que pueden resultar menos prácticos con una barra hexagonal cerrada.
- **Doble diámetro de agarre:** asas de 25 y 28 mm para adaptar la sujeción.
- **Mangas elevadas:** facilitan la colocación y retirada de los discos.
- **Compatibilidad olímpica:** diseñada para discos con diámetro interior de 50 mm.
- **Capacidad de carga de 450 kg:** permite trabajar con diferentes cargas dentro del límite indicado.

Peso propio de 26 kg: proporciona una referencia clara para calcular la carga total utilizada.

- **Entrenamiento de fuerza:** especialmente adecuada para peso muerto y encogimientos de hombros.

- **Ejercicios unilaterales:** su estructura abierta permite determinadas variantes de sentadilla con una pierna.

- **Trabajo del tren inferior:** útil para fortalecer piernas y glúteos.

- **Entrenamiento funcional:** permite incorporar diferentes movimientos con carga.

- **Venta por unidad:** incluye una barra olímpica hexagonal abierta.

Materiales y calidad

La **Barra Olímpica Hexagonal Abierta O'Live Fitness** presenta una estructura diseñada para soportar ejercicios de fuerza y facilitar la utilización de discos olímpicos.

Estructura hexagonal abierta

Su diseño abierto permite acceder al espacio interior de la barra y realizar diferentes movimientos sin las limitaciones de una

estructura completamente cerrada.

Esta configuración amplía las posibilidades de uso en ejercicios de fuerza y entrenamiento funcional.

Asas con doble diámetro

Incorpora **dos diámetros de agarre, de 25 y 28 mm**, que permiten seleccionar la opción más adecuada según el ejercicio y las preferencias de sujeción.

El fabricante no especifica el material ni el acabado superficial de las empuñaduras.

Mangas elevadas

Las **mangas de carga están elevadas respecto al suelo**, facilitando la colocación y retirada de los discos olímpicos durante la preparación del entrenamiento.

Capacidad de carga

La barra tiene un **peso propio de 26 kg y una capacidad de carga máxima declarada de 450 kg**.

Importante: La información facilitada no especifica el material exacto de fabricación, el tipo de acabado ni las dimensiones exteriores de la barra.

Especificaciones técnicas Característica Especificación **Marca** O'Live Fitness **Producto** Barra Olímpica Hexagonal Abierta **Tipo** Barra hexagonal abierta / Open Trap Bar **Diseño** Estructura hexagonal con acceso abierto **Peso de la barra** 26 kg **Capacidad de carga máxima** 450 kg **Diámetros de agarre** 25 mm y 28 mm **Número de opciones de agarre** 2 **Mangas de carga** Elevadas **Compatibilidad de discos** Discos olímpicos de 50 mm **Ejercicios principales** Peso muerto,

encogimientos de hombros y sentadillas unilaterales **Uso recomendado** Musculación, fuerza y entrenamiento funcional **Dimensiones exteriores** No especificadas **Material de fabricación** No especificado **Unidad de venta** 1 barra Características principales Elemento Característica Ventaja **Estructura abierta** Diseño hexagonal con acceso libre Facilita la colocación y amplía los movimientos **Agarre de 25 mm** Primera opción de diámetro Permite elegir una sujeción más estrecha **Agarre de 28 mm** Segunda opción de diámetro Ofrece una alternativa de agarre más gruesa **Mangas elevadas** Zonas de carga separadas del suelo Facilitan el cambio de discos **Compatibilidad olímpica** Diámetro de 50 mm Permite utilizar discos olímpicos **Capacidad máxima** 450 kg Admite diferentes niveles de carga Ejercicios recomendados Ejercicio Aplicación principal **Peso muerto con barra hexagonal** Fuerza de piernas, glúteos y cadena posterior **Encogimientos de hombros** Fortalecimiento del trapecio **Sentadilla con una pierna** Trabajo unilateral del tren inferior **Ejercicios de fuerza funcional** Desarrollo de fuerza y coordinación **Variantes de levantamiento** Entrenamiento con diferentes patrones de movimiento

Nota: La capacidad de carga máxima indicada por el fabricante es de **450 kg**. Debe respetarse este límite durante su utilización.

¿Para quién es este producto?

La **Barra Olímpica Hexagonal Abierta O'Live Fitness** es adecuada para:

- **Personas que entrenan fuerza:** permite realizar ejercicios básicos con cargas progresivas.
-

Practicantes de musculación: especialmente útil para peso muerto y encogimientos de hombros.

- **Usuarios de entrenamiento funcional:** su diseño abierto amplía las posibilidades de movimiento.
- **Personas que trabajan el tren inferior:** adecuada para ejercicios de piernas y glúteos.
- **Usuarios que realizan ejercicios unilaterales:** permite determinadas variantes de sentadilla con una pierna.
- **Personas que buscan diferentes opciones de agarre:** incorpora diámetros de 25 y 28 mm.
- **Usuarios que utilizan discos olímpicos:** compatible con discos de 50 mm.
- **Personas que buscan una alternativa a la barra hexagonal tradicional:** ofrece acceso abierto y mangas elevadas.

Preguntas Frecuentes (FAQs)¿Para qué sirve la Barra Olímpica Hexagonal Abierta O'Live?

Está diseñada para ejercicios de **fuerza y**

musculación, especialmente peso muerto, encogimientos de hombros y determinadas variantes de sentadilla unilateral.

¿Qué diferencia hay entre una barra hexagonal abierta y una cerrada?

La **barra hexagonal abierta** dispone de un espacio de acceso que facilita la entrada y salida del usuario y permite realizar determinados movimientos con mayor libertad.

¿Cuánto pesa la barra?

La **Barra Olímpica Hexagonal Abierta O'Live pesa 26 kg**, sin contar los discos adicionales.

¿Cuál es su capacidad máxima de carga?

El fabricante indica una **capacidad de carga máxima de 450 kg**.

¿Qué discos son compatibles?

Es compatible con **discos olímpicos de 50 mm de diámetro interior**.

¿Qué diámetros tienen las asas?

Incorpora **dos diámetros de agarre: 25 y 28 mm**, permitiendo seleccionar la opción de sujeción más adecuada.

¿Qué ventajas ofrecen las mangas elevadas?

Las mangas elevadas mantienen las zonas de carga por encima del suelo, facilitando la **colocación y retirada de los discos**.

¿Incluye los discos olímpicos?

No. La **barra se vende por unidad** y los discos olímpicos deben adquirirse por separado.

¿Por qué elegir este producto?

La **Barra Olímpica Hexagonal Abierta O'Live Fitness** combina un **diseño hexagonal abierto, doble diámetro de agarre y mangas elevadas** para ofrecer una herramienta versátil de entrenamiento de fuerza.

Su estructura abierta facilita el acceso y permite realizar diferentes ejercicios con carga, mientras que las **asas de 25 y 28 mm** proporcionan dos opciones de sujeción.

Las **mangas elevadas** simplifican la colocación y retirada de discos, una ventaja práctica para quienes realizan entrenamientos con cambios frecuentes de peso.

Además, su **compatibilidad con discos olímpicos de 50 mm**, su **peso de 26 kg** y su **capacidad máxima de 450 kg** permiten incorporarla a diferentes rutinas de musculación y entrenamiento funcional.

Una opción para quienes buscan una **barra hexagonal abierta O'Live, también conocida como Open Trap Bar**, diseñada para ejercicios de peso muerto, fortalecimiento muscular y entrenamiento de fuerza.

Se vende por unidad. Discos olímpicos no incluidos.

Reference: PL25000.03
EAN13: 8436603755085
UPC: -