

Materiales para Acondicionamiento Físico

Pesas para las manos



Pesas para los tobillos



Las pesas para muñecas son una de las herramientas que te ayudarán a aumentar la intensidad de tu ejercicio. De esta manera, puedes progresar con tu entrenamiento. Cuando a un movimiento le ponemos una resistencia, nuestro cuerpo debe esforzarse más para lograr el movimiento. Suponen una forma sencilla de introducir la fuerza en los entrenamientos y se adaptan a distintos niveles de experiencia y edades.

Loop Band



Long exercise Band



Las bandanas elásticas se utilizan habitualmente para mantenerse en forma o mejorar el rendimiento deportivo; sirven para desarrollar la fuerza, tonificar la musculatura, aumento de flexibilidad, coordinación y equilibrio.

Exercise ball



La exercise ball fortalece los músculos abdominales y la espalda. Mejor el equilibrio, y la coordinación. Aumenta la fuerza del tronco.

Cuica o Cuerda



La cuica o cuerda trabaja la mayoría de los músculos, te ayuda a mejorar tu balance y coordinación. Te permitirá aumentar su resistencia cardiovascular. Es muy beneficiosa para tu salud.