



POWER BAGS COLOR

INFORMACIÓN COMERCIAL REF: 1800306

Saco de fuerza con agarres, relleno de arena con acabado en piel sintética de alta calidad, que se utiliza en distintos ambitos de entrenamiento para mejorar la potencia y la resistencia.

Los pesos se distinguen por colores.

Pesos 5, 10, 15 y 20 kgs



Uno de los ejercicios para los que se utiliza este elemento es para las carreras cortas de velocidad. Partimos con el power bag en el suelo a nuestra espalda. Se toma el saco y se sitúa en nuestra espalda en forma horizontal, bien sobre un hombro o por detrás de la cabeza para proceder a desplazarnos a la mayor velocidad posible con el peso sobre nosotros de un extremo a otro del recorrido. Entre los principales músculos trabajados se encuentran los del tren inferior del cuerpo tales como glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y gemelos, aunque también se solicita el esfuerzo de lumbares, dorsales, hombros y brazos que colaboran en la carga, sostén y descenso del saco de arena.