

RESISTANCE BANDS



PREMIUM EQUIPMENT BY **GORNATION**

THANK YOU FOR YOUR ORDER!

OUR TEAM

We are **GORNATION**, founded in 2015 in Germany with the goal to support calisthenics athletes worldwide in their training. With your purchase you support our vision to connect people through passion for calisthenics and functional fitness.



Learn more about
our mission:



MATCHING ACCESSORIES



Door Pull Up Bar Extend-it

An adjustable pull-up bar for standard door frames with secure hold, quick installation, and compact design for flexible home workouts.

Liquid Chalk

Liquid chalk keeps your hands dry and secure, helping you stay focused and perform at your best.



Workout Rings

Want to take your workout to the next level? Rings, with their instability, offer a new challenge in training by increasing difficulty in Skills & Basics.

Discover this and more helpful equipment on:
www.GORNATION.com



BASIC EXERCISES



Banded Warm-Up

Hold the band in front of you or overhead at shoulder width. Keep your arms straight and move the band in controlled motions to activate your shoulders and upper back. Focus on constant tension and a full range of motion to prime your muscles for the upcoming workout.

Banded Support

Loop the band around an anchor point and place your feet, knees, or hips inside. Use this support to master challenging skills like pull-ups, muscle-ups, front lever, or planche while maintaining a clean, controlled range of motion.



The training content is for informational and inspirational purposes only and does not replace medical or individual advice. Training is at your own risk. If you have any health concerns, please consult a doctor in advance. **GORNATION** accepts no liability for injuries or damage.

BASIC EXERCISES



Banded Resistance

Secure the band under your feet or around an anchor point to add external tension to your movements. Incorporate this resistance into a wide variety of exercises such as curls, rows, squats, or military presses to create a new stimulus for strength, power, and muscle growth across your entire body.

Common Mistakes

- Letting the band snap back quickly instead of controlling the eccentric movement
- Choosing a band that is too heavy, which compromises clean form and shortens the range of motion
- Allowing the lower back to sag, losing your tight hollow-body alignment
- Rigging the band over sharp edges, which causes micro-tears and reduces durability

The training content is for informational and inspirational purposes only and does not replace medical or individual advice. Training is at your own risk. If you have any health concerns, please consult a doctor in advance. **GORNATION** accepts no liability for injuries or damage.

OUR TIPS

English

TIP

To maximize the lifespan of your 100% natural latex bands, keep them away from direct sunlight or heat, and always roll them safely inside the included pouch to protect them from sharp gym bag zippers.

TIP

Resistance bands are perfect for progressive overload. Once you master a movement with a thicker band, gradually switch to thinner ones to increase the intensity. If you hit a plateau, consider adding sets or slowing down the movement tempo to force your muscles to adapt.

TIP

When using bands to unlock advanced static skills like the front lever or planche, always prioritize completely locked-out arms and proper shoulder engagement before progressing to a lighter band.



You can find more tips and inspiration for your workout at:

www.GORNATION.com/blogs/news/resistance-band-exercises-for-your-whole-body

Content of delivery:

Premium Resistance Band(s)

Included in the set:

- Canvas transport bag with zipper
- Door Anchor

Material:

Resistance Band: 100% natural latex

Carrying bag: 100% polyester or for sets 45% cotton & 55% polyester

Door Anchor: 100% polyester (only included with sets)

Care Instructions:

Store in a dry, warm place and protected from environmental influences. Protect the band from heat, dust, sharp edges and sunlight. The enclosed bag for transport and storage will help you. Keep away from liquids or dry off immediately if necessary.

Warranty:

The warranty period is 2 years and starts from the date of invoice. Warranty service is provided when defects in the product are due to defects in materials or workmanship. If a defect is detected, the buyer is obliged to report it immediately to the manufacturer, who will repair it free of charge. Damage resulting from improper handling, failure to follow the instructions, use of force or normal wear and tear are not covered by the warranty. Furthermore, the warranty obligation and any warranty shall become void if the product is modified without authorization or is not used for the intended purpose. The manufacturer shall not be liable for any resulting, causal or consequential damages of any kind unless such limitation of liability is expressly prohibited by law. It is at the manufacturer's discretion to fulfill the warranty obligation by repairing or replacing the damaged product. There are no further claims. Statutory rights are not limited by this warranty.

Safety instructions:

- For exercises like pull-ups, ensure the band is securely fastened to your feet or knees to prevent it from snapping back painfully.
- The product is suitable for sports use only.
- Before each use, all visible parts must be checked for damage or wear.
- Do not stretch the band longer than 2.5 times the original length.
- Do not use this band or the door anchor if it is damaged.
- Do not wrap the product around your neck.
- Please note that incorrect and excessive training may endanger health.
- The entire user manual must be read before the device is installed and used. Proper and safe use can only be achieved after proper installation, maintenance and use. It is your responsibility to ensure that all users of the

device are aware of all precautions and warnings.

- Before you start exercising, consult a doctor. The doctor will determine whether there are any health or physical restrictions that could pose a risk to health and safety or prevent proper use. If you are taking medication that affects your cholesterol levels, blood pressure or heart rate, the advice of your doctor is important.
- The product is only suitable for sports purposes.
- Incorrect or excessive training can be harmful to your health. You must pay attention to your body's signals. Stop exercising if you experience the following symptoms: drowsiness, dizziness, nausea, pain, tightness in the chest, extreme shortness of breath or irregular heartbeat. If you experience any of these symptoms, you should consult a doctor.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health. Start your training lightly and intensify your training in appropriate stages. Even with advanced athletic expertise, it is important to start with light exercises to familiarize yourself with all subsequent exercises before moving on to more advanced variations.
- Warm up for a few minutes before your workout to avoid injuries. Stretch your body before and after exercises, this helps to prevent injuries or cramps.
- Suitable sports clothing must be worn. It should allow freedom of movement and be comfortable. Sports shoes with non-slip soles and made of supportive material should also be worn.
- Pets and children must be kept away from the device. The device is intended for adults only.
- There should be no other objects, pets, people or children within a radius of at least one meter that could injure you or them.
- The device may only be used by one person at a time.
- Before each use, all visible parts must be checked for damage or wear.
- Before use, check that the product is correctly and properly installed.
- Use ONLY for intended use (as described by the manufacturer). The device must not be modified and no additional parts must be used that are not recommended by the manufacturer.
- Misuse of the device is at your own risk.
- The product is not suitable for children under the age of 14. Children may only use the device if they are physically capable of doing so and only under the supervision of a responsible adult.

UNSERE TIPPS

Deutsch

TIPP

Um die Lebensdauer Ihrer Bänder aus 100 % Naturlatex zu maximieren, sollten Sie sie vor direkter Sonneneinstrahlung und Hitze schützen und sie stets sicher in dem mitgelieferten Beutel aufrollen, um sie vor scharfen Reißverschlüssen in Ihrer Sporttasche zu schützen.

TIPP

Widerstandsbänder eignen sich perfekt für das progressive Überlastungstraining. Sobald Sie eine Übung mit einem dickeren Band beherrschen, wechseln Sie schrittweise zu dünneren Bändern, um die Intensität zu steigern. Wenn Sie an ein Leistungsplateau stoßen, sollten Sie erwägen, weitere Sätze hinzuzufügen oder das Bewegungstempo zu verlangsamen, um Ihre Muskeln zur Anpassung zu zwingen.

TIPP

Wenn Sie Bänder verwenden, um fortgeschrittene statische Fähigkeiten wie den Front Lever oder die Planche zu erlernen, achten Sie stets darauf, dass Ihre Arme vollständig gestreckt sind und die Schultern richtig beansprucht werden, bevor Sie zu einem leichteren Band übergehen.



Weitere Tipps und Inspiration für dein Training findest du unter:

www.GORNATION.com/blogs/news/resistance-band-exercises-for-your-whole-body

Lieferumfang:

Premium Widerstandsband / -bänder.

Im Set:

- Canvas-Transportbeutel mit Reißverschluss
- Türanker

Material:

Widerstandsband: 100% Naturlatex

Tragetasche: 100% Polyester oder für Sets 45% Baumwolle & 55% Polyester

Türanker: 100% Polyester (nur bei Sets enthalten)

Pflegehinweis:

Bewahre das Band an einem trockenen, warmen Ort und geschützt vor Umwelteinflüssen auf. Schütze das Band vor Hitze, Staub, scharfen Kanten und Sonnenlicht. Die beiliegende Tasche für Transport und Lagerung hilft dir dabei. Halte es von Flüssigkeiten fern oder trockne es bei Bedarf sofort ab.

Garantie:

Die Garantiezeit beträgt 2 Jahre und beginnt ab Rechnungsdatum.

Garantieleistungen werden erbracht, wenn Mängel am Produkt auf Material- oder Herstellungsfehler zurückzuführen sind. Wird ein Defekt festgestellt, ist der Käufer verpflichtet, diesen umgehend beim Hersteller zu melden, der den Mangel kostenlos behebt. Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung, Nichtbeachtung der Anweisungen, Einsatz von Gewalt oder normale Abnutzung entstehen, sind von der Garantie ausgeschlossen.

Darüber hinaus erlöschen Garantieansprüche, wenn das Produkt ohne Genehmigung verändert wird oder nicht bestimmungsgemäß verwendet wird. Der Hersteller haftet nicht für daraus resultierende, kausale oder Folgeschäden jeglicher Art, sofern eine solche Haftungsbeschränkung gesetzlich nicht ausdrücklich verboten ist.

Der Hersteller entscheidet, ob die Garantie durch Reparatur oder Austausch des beschädigten Produkts erfüllt wird. Weitere Ansprüche bestehen nicht. Gesetzliche Rechte des Käufers werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Sicherheitshinweis:

- Achte bei Übungen wie Klimmzügen darauf, dass das Band sicher an den Füßen oder Knien fixiert ist, um ein schmerzhaftes Zurückschnellen des Bandes zu verhindern.
- Das Produkt ist ausschließlich für Sportzwecke geeignet.
- Vor jedem Gebrauch müssen alle sichtbaren Teile auf Beschädigungen oder Verschleiß geprüft werden.
- Dehne das Band nicht länger als das 2,5-fache der ursprünglichen Länge.
- Benutze das Band oder den Türanker nicht, wenn er beschädigt ist.
- Bitte beachte, dass falsches und übermäßiges Training die Gesundheit gefährden kann.

- Wickle dir das Produkt nicht um den Hals.
- Das gesamte Benutzerhandbuch muss vor Installation und Nutzung des Geräts gelesen werden. Eine sichere und korrekte Nutzung ist nur nach fachgerechter Installation, Wartung und Verwendung gewährleistet. Es liegt in deiner Verantwortung, dass alle Nutzer des Geräts über alle Vorichtsmaßnahmen und Warnhinweise informiert sind.
- Konsultiere vor dem Training einen Arzt. Der Arzt kann feststellen, ob gesundheitliche oder körperliche Einschränkungen bestehen, die die Sicherheit gefährden oder eine korrekte Nutzung verhindern könnten. Wenn du Medikamente einnimmst, die Cholesterin, Blutdruck oder Herzfrequenz beeinflussen, ist der Rat deines Arztes besonders wichtig.
- Falsches oder übermäßiges Training kann gesundheitsschädlich sein. Achte auf die Signale deines Körpers. Beende das Training bei folgenden Symptomen: Müdigkeit, Schwindel, Übelkeit, Schmerzen, Engegefühl in der Brust, extreme Kurzatmigkeit oder unregelmäßiger Herzschlag. In solchen Fällen solltest du einen Arzt konsultieren.
- Beachte, dass falsches oder übermäßiges Training deine Gesundheit gefährden kann. Beginne dein Training leicht und steigere die Intensität in angemessenen Schritten. Auch bei fortgeschrittener sportlicher Erfahrung ist es wichtig, zunächst leichte Übungen durchzuführen, um dich auf nachfolgende, anspruchsvollere Varianten vorzubereiten.
- Wärm dich vor dem Training einige Minuten auf, um Verletzungen zu vermeiden. Dehne deinen Körper vor und nach den Übungen, um Verletzungen oder Krämpfe zu verhindern.
- Geeignete Sportkleidung muss getragen werden. Sie sollte Bewegungsfreiheit bieten und bequem sein. Trage außerdem Sportschuhe mit rutschfesten Sohlen aus stützenden Materialien.
- Haustiere und Kinder müssen vom Gerät ferngehalten werden. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene vorgesehen.
- Innerhalb eines Radius von mindestens einem Meter dürfen sich keine Gegenstände, Haustiere, Personen oder Kinder befinden, die dich oder andere verletzen könnten.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person genutzt werden.
- Vor jeder Nutzung müssen alle sichtbaren Teile auf Schäden oder Abnutzung geprüft werden.
- Prüfe vor der Nutzung, dass das Produkt korrekt und ordnungsgemäß installiert ist.
- Nur bestimmungsgemäß verwenden (wie vom Hersteller beschrieben). Das Gerät darf nicht verändert werden und es dürfen keine zusätzlichen Teile verwendet werden, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
- Missbrauch des Geräts erfolgt auf eigene Verantwortung.
- Das Produkt ist nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet. Kinder dürfen das Gerät nur nutzen, wenn sie körperlich dazu in der Lage sind und nur unter Aufsicht eines verantwortlichen Erwachsenen.

NOS CONSEILS

Français

CONSEIL

Pour prolonger au maximum la durée de vie de vos bandes en latex 100 % naturel, évitez de les exposer à la lumière directe du soleil ou à la chaleur, et rangez-les toujours soigneusement dans la pochette fournie afin de les protéger des fermetures éclair coupantes de votre sac de sport.

CONSEIL

Les bandes de résistance sont idéales pour la surcharge progressive. Une fois que vous maîtrisez un mouvement avec une bande plus épaisse, passez progressivement à des bandes plus fines pour augmenter l'intensité. Si vous atteignez un plateau, pensez à ajouter des séries ou à ralentir le rythme du mouvement pour forcer vos muscles à s'adapter.

CONSEIL

Lorsque vous utilisez des bandes pour acquérir des compétences statiques avancées comme le front lever ou la planche, veillez toujours à ce que vos bras soient complètement tendus et que vos épaules soient bien engagées avant de passer à une bande plus légère.



D'autres conseils et idées pour ton entraînement sont là :

www.GORNATION.com/blogs/news/resistance-band-exercises-for-your-whole-body

Contenu de le livraison:

Bande(s) de résistance de qualité supérieure.

Inclus dans le kit :

- Sac de transport en toile avec fermeture éclair
- Ancrage de porte

Matériau:

Bande de résistance: 100% latex naturel

Sac de transport: 100% polyester ou pour les ensembles
45% coton & 55% polyester

Ancrage de porte: 100% polyester (inclus uniquement dans les kits)

Conseils d'entretien:

Range-le dans un endroit sec, chaud et protégé des influences environnementales. Protège la bande de la chaleur, de la poussière, des bords tranchants et de la lumière du soleil. Le sac de transport et de rangement joint t'aidera. Tiens-le à l'écart des liquides ou sèche-le immédiatement si nécessaire.

Garantie:

La période de garantie est de 2 ans à partir de la date de facture.

La garantie s'applique si le produit présente un défaut de matériau ou de fabrication. Si tu constates un défaut, signale-le immédiatement au fabricant afin qu'il puisse réparer le produit gratuitement.

La garantie ne couvre pas les dommages causés par une mauvaise utilisation, le non-respect des instructions, l'utilisation de la force ou l'usure normale. Elle devient également nulle si le produit est modifié sans autorisation ou utilisé pour un autre usage que celui prévu.

Le fabricant n'est pas responsable des dommages directs ou indirects liés à l'utilisation du produit, sauf si la loi l'interdit. Il se réserve le droit de remplir son obligation de garantie en réparant ou en remplaçant le produit défectueux. Aucun autre recours n'est possible.

Tes droits légaux ne sont pas limités par cette garantie.

Conseil de sécurité:

- Lors d'exercices tels que les tractions, veillez à ce que la bande soit bien fixée aux pieds ou aux genoux afin d'éviter un retour de flamme douloureux de l'élastique.
- Le produit est exclusivement destiné à des fins sportives.
- Ne pas étirer la bande plus de 2,5 fois sa longueur initiale.
- N'utilise pas la bande ou l'ancrage de porte s'ils sont endommagés.
- N'enroule pas le produit autour de ton cou.
- Vérifie avant l'utilisation que le produit est sans défaut et correctement fixée.
- N'oublie pas qu'un entraînement incorrect ou excessif peut être dangereux pour la santé.

- Le manuel complet doit être lu avant l'installation et l'utilisation de l'appareil. Une utilisation correcte et sûre n'est possible qu'après une installation, un entretien et une utilisation appropriés. Il est de ta responsabilité de t'assurer que tous les utilisateurs connaissent toutes les précautions et avertissements.
- Avant de commencer ton entraînement, consulte un médecin. Il déterminera si des restrictions de santé ou physiques peuvent présenter un risque ou empêcher une utilisation correcte. Si tu prends des médicaments affectant le cholestérol, la tension artérielle ou le rythme cardiaque, l'avis de ton médecin est important.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à ta santé. Écoute les signaux de ton corps. Arrête l'exercice si tu ressens somnolence, vertiges, nausées, douleur, oppression thoracique, essoufflement extrême ou rythme cardiaque irrégulier. Consulte un médecin si ces symptômes apparaissent.
- Commence ton entraînement progressivement et augmente l'intensité par étapes. Même avec une expertise avancée, il est important de débiter par des exercices légers pour te familiariser avant de passer à des variantes plus avancées.
- Échauffe-toi quelques minutes avant ton entraînement pour éviter les blessures. Étire ton corps avant et après les exercices pour prévenir blessures ou crampes.
- Porte des vêtements de sport adaptés, offrant liberté de mouvement et confort. Des chaussures de sport avec semelles antidérapantes et matériau de soutien sont également nécessaires.
- Les animaux et enfants doivent être tenus éloignés de l'appareil, réservé aux adultes.
- Aucun objet, animal ou personne ne doit se trouver à moins d'un mètre autour de l'appareil.
- L'appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Avant chaque utilisation, vérifie toutes les pièces visibles pour détecter tout dommage ou usure.
- Vérifie que le produit est correctement installé avant usage.
- Utilise **UNIQUEMENT** l'appareil pour l'usage prévu (tel que décrit par le fabricant). L'appareil ne doit pas être modifié et aucun accessoire non recommandé ne doit être utilisé.
- Toute mauvaise utilisation se fait à tes risques et périls.
- Le produit n'est pas adapté aux enfants de moins de 14 ans. Les enfants ne peuvent l'utiliser que s'ils en ont la capacité physique et sous la supervision d'un adulte responsable.

I NOSTRI CONSIGLI

CONSIGLI

Per prolungare al massimo la durata delle tue fasce in lattice naturale al 100%, tienile lontane dalla luce solare diretta o dal calore e arrotolale sempre con cura all'interno della custodia in dotazione per proteggerle dalle cerniere taglienti della borsa da palestra.

CONSIGLI

Le fasce elastiche sono perfette per il sovraccarico progressivo. Una volta padroneggiato un movimento con una fascia più spessa, passa gradualmente a quelle più sottili per aumentare l'intensità. Se raggiungi un plateau, valuta di aggiungere serie o di rallentare il ritmo del movimento per costringere i muscoli ad adattarsi.

CONSIGLI

Quando utilizzi le fasce per acquisire abilità statiche avanzate come il front lever o la planche, dai sempre la priorità al completo estensione delle braccia e al corretto coinvolgimento delle spalle prima di passare a una fascia più leggera.

italiano



Altri consigli e spunti per il tuo allenamento li trovi qui:

www.GORNATION.com/blogs/news/resistance-band-exercises-for-your-whole-body

Contenuto della consegna:

Banda/e di resistenza premium.

Incluso nel set:

- Borsa di trasporto in tela con cerniera
- Ancoraggio per porta

Materiale:

Banda di resistenza: 100% lattice naturale

Borsa di trasporto: 100% poliestere o per i set 45% cotone e 55% poliestere

Ancoraggio della porta: 100% poliestere (incluso solo nei set)

Istruzioni per la cura:

Conservare in un luogo asciutto e caldo e al riparo da influenze ambientali. Proteggi la fascia da calore, polvere, bordi taglienti e luce solare. La borsa allegata per il trasporto e la conservazione ti aiuterà. Tieni lontano dai liquidi o asciugati immediatamente se necessario.

Garanzia:

Il periodo di garanzia è di 2 anni e inizia dalla data della fattura.

La garanzia viene applicata quando i difetti del prodotto sono dovuti a difetti dei materiali o di fabbricazione. In caso di difetto, l'acquirente è tenuto a segnalarlo immediatamente al produttore, che provvederà alla riparazione gratuita.

I danni derivanti da uso improprio, mancato rispetto delle istruzioni, utilizzo di forza o normale usura non sono coperti dalla garanzia. Inoltre, l'obbligo di garanzia e qualsiasi diritto correlato decadono se il prodotto viene modificato senza autorizzazione o utilizzato per scopi diversi da quelli previsti.

Il produttore non è responsabile per eventuali danni diretti, indiretti o consequenziali di qualsiasi tipo, salvo nei casi in cui tale limitazione di responsabilità sia espressamente vietata dalla legge.

È a discrezione del produttore adempiere all'obbligo di garanzia tramite riparazione o sostituzione del prodotto danneggiato. Non sono previsti ulteriori diritti o richieste. I diritti legali previsti dalla normativa vigente non sono limitati da questa garanzia.

Avviso di sicurezza:

- Durante esercizi come le trazioni, assicurarsi che la banda sia fissata saldamente ai piedi o alle ginocchia per evitare che scatti dolorosamente all'indietro.
- Non allungare la fascia oltre 2,5 volte la lunghezza originale.
- Non utilizzare la fascia o l'ancoraggio della porta se sono danneggiati.
- Non avvolgere il prodotto intorno al collo.
- Prima dell'uso, controlla che il prodotto sia privo di difetti e indossato correttamente.
- Ricorda che un allenamento errato ed eccessivo può essere pericoloso per la tua salute.

- Leggi attentamente l'intero manuale prima di installare e utilizzare il dispositivo. Un utilizzo corretto e sicuro è possibile solo dopo un'installazione, manutenzione e uso adeguati. È tua responsabilità assicurarti che tutti gli utilizzatori conoscano precauzioni e avvertenze.
- Prima di iniziare ad allenarti consulta un medico. Il medico può verificare se esistono limitazioni fisiche o di salute che potrebbero rappresentare un rischio o impedire un utilizzo corretto. Se assumi farmaci che influenzano colesterolo, pressione sanguigna o frequenza cardiaca, il parere del medico è particolarmente importante.
- Il prodotto è adatto esclusivamente a scopi sportivi.
- Un allenamento scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Ascolta sempre i segnali del tuo corpo. Interrompi l'allenamento se avverti sonnolenza, vertigini, nausea, dolore, pressione al petto, forte mancanza di respiro o battito cardiaco irregolare. In questi casi consulta un medico.
- Un allenamento scorretto o troppo intenso può mettere a rischio la tua salute. Inizia con esercizi leggeri e aumenta l'intensità gradualmente. Anche se hai già esperienza sportiva, è importante iniziare con movimenti semplici per familiarizzare con gli esercizi prima di passare a varianti più avanzate.
- Riscaldati per alcuni minuti prima dell'allenamento per ridurre il rischio di infortuni. Allunga il corpo prima e dopo gli esercizi per prevenire contratture e crampi.
- Indossa abbigliamento sportivo adeguato che permetta libertà di movimento e sia comodo. Si consiglia anche di utilizzare scarpe sportive con suola antiscivolo e materiali di supporto.
- Tieni animali domestici e bambini lontani dal dispositivo. Il prodotto è destinato esclusivamente agli adulti.
- Non devono esserci oggetti, animali, persone o bambini nel raggio di almeno un metro che possano causare o subire infortuni.
- Il dispositivo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Prima di ogni utilizzo controlla che tutte le parti visibili non presentino danni o segni di usura.
- Prima dell'uso verifica che il prodotto sia installato correttamente e in modo sicuro.
- Utilizza il prodotto solo per lo scopo previsto (come indicato dal produttore). Il dispositivo non deve essere modificato e non devono essere utilizzate parti aggiuntive non raccomandate dal produttore.
- Qualsiasi utilizzo improprio del dispositivo avviene a tuo rischio.
- Il prodotto non è adatto a bambini sotto i 14 anni. I bambini possono utilizzarlo solo se fisicamente in grado e sotto la supervisione di un adulto responsabile.

NUESTROS CONSEJOS

CONSEJOS

Para alargar al máximo la vida útil de tus bandas de látex 100 % natural, manténlas alejadas de la luz solar directa y del calor, y guárdalas siempre en la funda incluida para protegerlas de las cremalleras afiladas de la bolsa de gimnasio.

CONSEJOS

Las bandas de resistencia son perfectas para la sobrecarga progresiva. Una vez que domines un movimiento con una banda más gruesa, pasa gradualmente a otras más finas para aumentar la intensidad. Si te estancas, plantéate añadir series o reducir el ritmo del movimiento para obligar a tus músculos a adaptarse.

CONSEJOS

Cuando utilices las bandas para dominar habilidades estáticas avanzadas como la palanca frontal o la plancha, da siempre prioridad a mantener los brazos completamente extendidos y a una activación adecuada de los hombros antes de pasar a una banda más ligera.

Español



Más consejos e ideas para tu entrenamiento los puedes ver aquí:

www.GORNATION.com/blogs/news/resistance-band-exercises-for-your-whole-body

Volumen de suministro:

Banda(s) de resistencia premium.

Incluido en el set:

- Bolsa de transporte de lona con cremallera
- Anclaje para puerta

Material:

Banda de resistencia: 100% látex natural

Bolsa de transporte: 100% poliéster o para conjuntos 45% algodón y 55% poliéster

Ancla de puerta: 100% poliéster (sólo se incluye con los conjuntos)

Instrucciones de cuidado:

Guárdalo en un lugar seco, cálido y protegido de las influencias ambientales. Protege la banda del calor, el polvo, los bordes afilados y la luz solar. La bolsa adjunta para el transporte y el almacenamiento te ayudará. Mantén la banda alejada de los líquidos o sécala inmediatamente si es necesario.

Garantía:

El período de garantía es de 2 años y comienza a partir de la fecha de la factura.

La garantía se aplica cuando los defectos del producto se deben a fallos de material o de fabricación. Si se detecta un defecto, el comprador está obligado a informarlo inmediatamente al fabricante, quien realizará la reparación de forma gratuita.

Los daños derivados de un uso inadecuado, de no seguir las instrucciones, del uso de fuerza excesiva o del desgaste normal no están cubiertos por la garantía. Además, la obligación de garantía quedará anulada si el producto se modifica sin autorización o si no se utiliza para el fin previsto.

El fabricante no será responsable de ningún daño resultante, causal o consecuente de cualquier tipo, salvo cuando dicha limitación de responsabilidad esté expresamente prohibida por la ley.

Queda a discreción del fabricante cumplir con la garantía mediante la reparación o la sustitución del producto dañado. No existen reclamaciones adicionales.

Los derechos legales del consumidor no se ven limitados por esta garantía.

Instrucciones de seguridad:

- Al realizar ejercicios wie dominadas, asegúrate de que la banda esté firmemente sujeta a los pies o a las rodillas para evitar que salga disparada hacia atrás causando dolor.
- El producto sólo es adecuado para fines deportivos.
- Antes de cada uso, hay que comprobar que todas las partes visibles no estén dañadas o desgastadas.
- No estires la banda más de 2,5 veces su longitud original.
- Ten en cuenta que un entrenamiento incorrecto y excesivo puede ser peligroso para la salud.

- No utilices esta banda ni el anclaje de la puerta si están dañados.
- Lee todo el manual de usuario antes de instalar y utilizar el equipo. Un uso correcto y seguro solo puede garantizarse tras una instalación, mantenimiento y uso adecuados. Es tu responsabilidad asegurarte de que todos los usuarios conozcan las precauciones y advertencias.
- Antes de empezar a entrenar, consulta con un médico. El médico determinará si existen limitaciones de salud o físicas que puedan representar un riesgo para tu seguridad o impedir un uso adecuado. Si tomas medicación que afecta al colesterol, la presión arterial o la frecuencia cardíaca, el consejo de tu médico es importante.
- El producto está diseñado únicamente para fines deportivos.
- Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para tu salud. Presta atención a las señales de tu cuerpo. Detén el entrenamiento si experimentas los siguientes síntomas: somnolencia, mareos, náuseas, dolor, presión en el pecho, falta de aire extrema o latidos irregulares. Si ocurre alguno de estos síntomas, consulta con un médico.
- Ten en cuenta que un entrenamiento incorrecto o excesivo puede poner en riesgo tu salud. Empieza con una intensidad baja y aumenta progresivamente. Incluso si tienes experiencia deportiva, es importante comenzar con ejercicios básicos para familiarizarte antes de pasar a variaciones más avanzadas.
- Calienta durante unos minutos antes de entrenar para evitar lesiones. Estira el cuerpo antes y después de los ejercicios para ayudar a prevenir lesiones o calambres.
- Utiliza ropa deportiva adecuada que permita libertad de movimiento y sea cómoda. También debes usar zapatillas deportivas con suela antideslizante y material que ofrezca buen soporte.
- Mantén a mascotas y niños alejados del equipo. El producto está destinado únicamente para adultos.
- No debe haber objetos, mascotas, personas o niños en un radio de al menos un metro que puedan provocar lesiones.
- El equipo solo puede ser utilizado por una persona a la vez.
- Antes de cada uso, comprueba todas las partes visibles para detectar posibles daños o desgaste.
- Antes de utilizarlo, asegúrate de que el producto esté correctamente instalado.
- Utiliza el producto solo para el uso previsto (según lo describe el fabricante). El equipo no debe modificarse ni utilizarse con piezas adicionales no recomendadas por el fabricante.
- El uso indebido del equipo es bajo tu propia responsabilidad.
- El producto no es adecuado para niños menores de 14 años. Los niños solo pueden utilizar el equipo si son físicamente capaces y siempre bajo la supervisión de un adulto responsable.



INSPIRATION

EXERCISE DATABASE

CALISTHENICS PULL EXERCISES



BEGINNER LEVEL
Australian Pull Up



INTERMEDIATE LEVEL
Pull Up



ADVANCED LEVEL
Weighted Pull Up



EXPERT LEVEL
Frontlever



ELITE LEVEL
Touch Frontlever



DISCOVER MORE
Pull Exercises



INSPIRATION

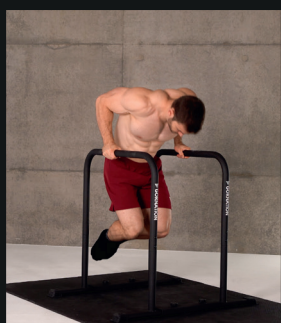
EXERCISE DATABASE

CALISTHENICS PUSH EXERCISES



BEGINNER LEVEL

Push Up



INTERMEDIATE LEVEL

Dip



ADVANCED LEVEL

Handstand



EXPERT LEVEL

Bent Arm Planche



ELITE LEVEL

Planche



DISCOVER MORE

Push Exercises

OUR PRODUCTS

CALISTHENICS
EQUIPMENT
BY **GORNATION**



PREMIUM DIP BARS



WORKOUT RINGS



PULL UP STATION



EXTEND IT



ELITE WEIGHT VEST



PREMIUM PARALLETES

Discover the entire product range at
www.GORNATION.com



OUR SOCIALS

JOIN THE COMMUNITY



Instagram
@GORNATION



Youtube
@GORNATION



Website
GORNATION.com



GORNATION