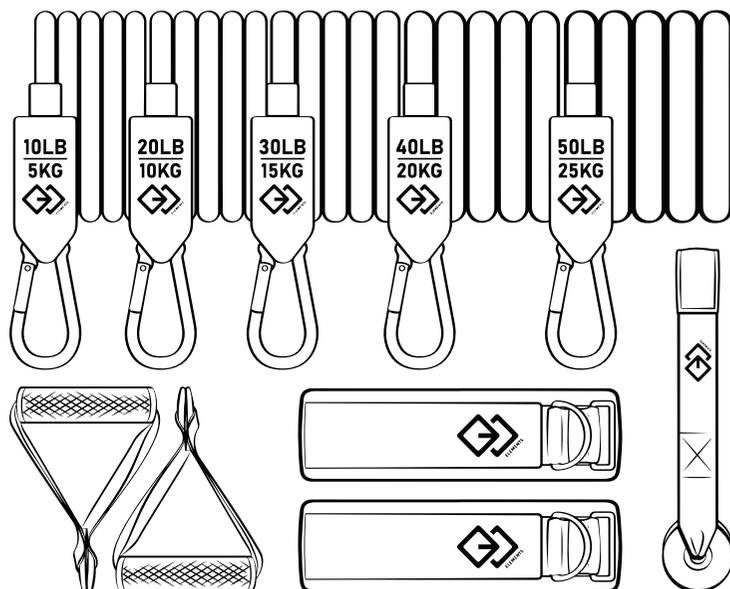


# TUBOS DE RESISTENCIA GJELEMENTS

 GJELEMENTS™

## TUBOS DE RESISTENCIA GJELEMENTS™



### El set de tubos GJELEMENTS

El set de tubos de resistencia GJELEMENTS ha sido diseñado como un equipo deportivo portátil de primera calidad, todo en uno, para que puedas trabajar todo el cuerpo de forma sencilla y eficaz, en cualquier lugar (en casa, de vacaciones o en cualquier otro sitio) y sea cual sea tu nivel.

### Diseño de alta gama

Gracias a su diseño de alta gama y un nivel de ensamblaje y acabado impecables, totalmente reforzado, y compuesto exclusivamente de materiales de calidad superior (tubos de látex, correas de nylon ultrarresistentes, acero superior, etc.), este set resistirá tus sesiones de entrenamiento más extremas durante años.

### Óptimo

Compuesto por 5 tubos de resistencias variables (5, 10, 15, 20 y 25 kg) que pueden combinarse para ofrecer hasta 75 kg de carga total, este set te permitirá trabajar eficazmente, de múltiples maneras y según tu nivel (principiante o avanzado), todos los músculos del cuerpo (hombros, espalda, pecho, brazos, abdominales, piernas, etc.).

### Completo

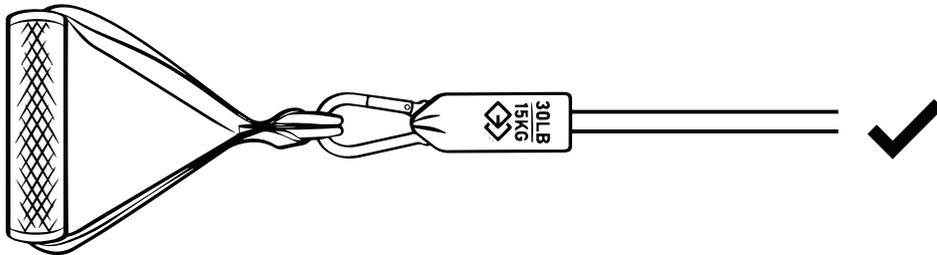
Compuesto por 5 tubos de resistencia, 2 asas, 2 correas para tobillos, 1 anclaje para puertas y ventanas y 1 bolsa de almacenamiento, este set incluye todos los elementos necesarios para un entrenamiento completo en cualquier lugar.

## MANUAL DE INSTRUCCIONES

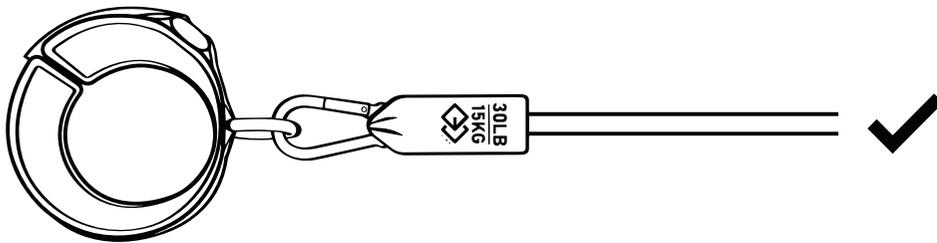
### Conexión entre elementos

Los tubos se pueden utilizar solos o combinados con las asas, las correas para tobillos o en el anclaje.

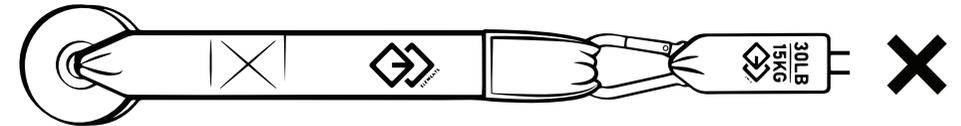
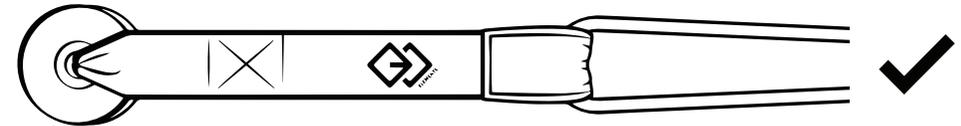
La combinación de un tubo con un asa se realiza mediante la simple sujeción del mosquetón del tubo a las anillas metálicas del asa.



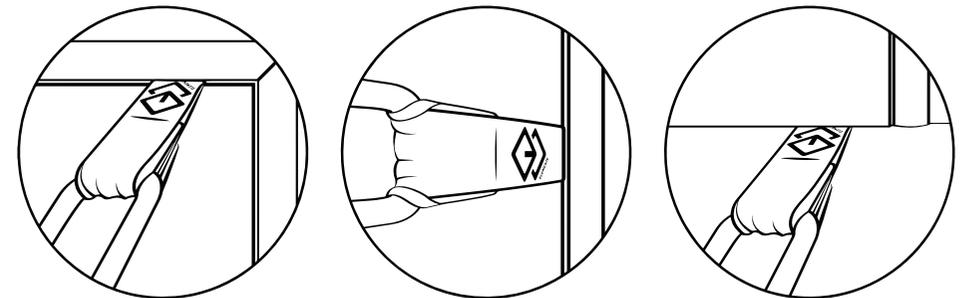
La combinación de un tubo y una correa se realiza mediante la simple sujeción del mosquetón del tubo a la anilla metálica de la correa.



La combinación del tubo y del anclaje se realiza pasando el tubo por el interior del nudo del anclaje.



Aunque el anclaje se puede fijar a cualquier tipo de elemento, sobre todo está diseñado para fijarse entre una puerta y su marco. Para ello, basta con colocar la parte plana y central del anclaje en un lado de la puerta (con ella abierta), después cierre firmemente la puerta de manera que solo el nudo del anclaje sobresalga por el lado interior y el elemento de bloqueo del ancla sobresalga por el lado exterior.



Se debe prestar especial atención a la fijación del anclaje a una puerta porque puede ser una verdadera fuente de seguridad. Es importante hacer lo siguiente:

- Asegurarse de que la puerta sea sólida (material, espesor), de la fijación a su marco, y del marco (material, espesor).
- Si es posible, entrenar del lado por el que la puerta no se abre (lado por el que la puerta se abre hacia el exterior).
- Asegurarse de que la puerta está perfectamente cerrada. Si es posible, cerrarla con llave el tiempo que dura el entrenamiento.
- Elegir preferiblemente un lugar de anclaje lo más próximo al área de pivote de la puerta (la más cercana a la zona de fijación de la puerta).

La fijación del anclaje a cualquier otro elemento debe seguir las mismas precauciones:

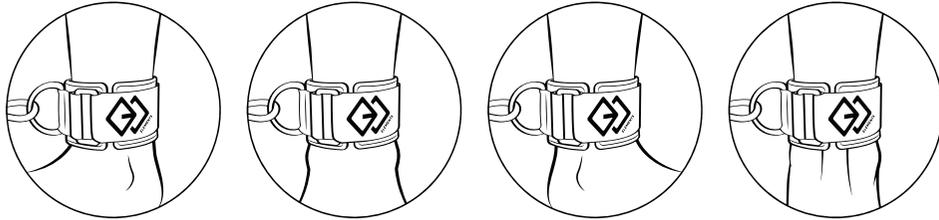
- Asegurarse de la solidez del elemento (material, espesor, etc.), de su fijación y del conjunto.
- Asegurarse de la solidez de la sujeción a este elemento.

### Uso de los elementos

Las asas se pueden sujetar de muchas formas, según el ejercicio realizado y los músculos objetivo.



Las correas para los tobillos se usan de manera única. Según la orientación del anillo de sujeción, se pueden variar los ejercicios y los músculos objetivo.

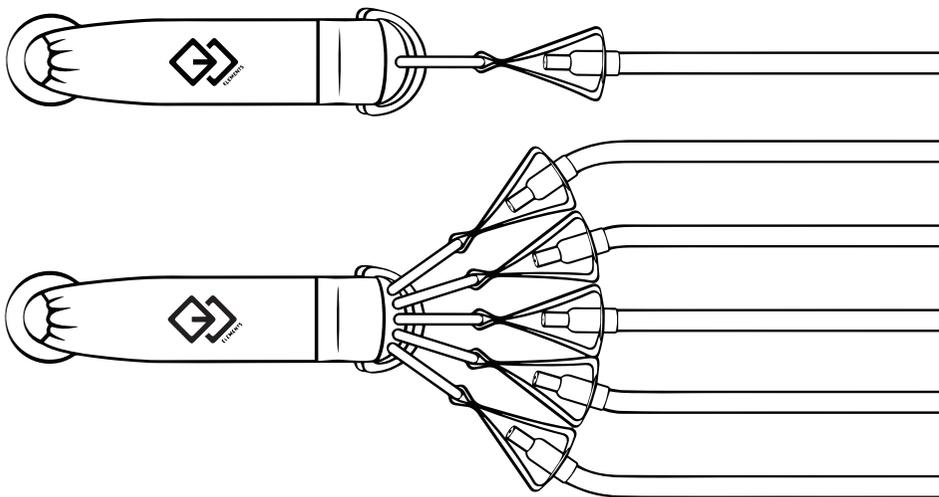


Las bandas elásticas también se pueden utilizar solas según el ejercicio realizado.

### Complemento de resistencia

Cada uno de los 5 tubos incluidos en este set presenta una resistencia específica en tensión: 5, 19, 15, 10 y 25 Kg.

Es posible utilizar un tubo o varios a la vez.



Mediante la combinación de los tubos, es posible obtener los siguientes niveles de resistencia:

		Tubos utilizados (Kg)				
		5	10	15	20	25
Resistencia total (Kg)	5	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	30	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	35	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	50	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	55	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	60	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	65	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
70	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
75	<input checked="" type="checkbox"/>					

### **Recomendaciones generales de uso**

- Cualquier uso inadecuado del producto puede ser potencialmente peligroso, siga solo las recomendaciones y ejercicios propuestos en esta guía o pida consejo a un profesional.
- Compruebe el estado del set y especialmente de los tubos antes de cada entrenamiento. Cualquier artículo dañado debe ser retirado y reemplazado de inmediato.
- Nunca estire una banda elástica más del doble de su longitud en reposo.
- Compruebe el estado y la solidez de los elementos de anclaje (puerta, etc.).
- No exponer nunca los tubos a superficies rugosas (no lisas) que puedan dañarlos. Utilizar una alfombrilla de gimnasia si usa las bandas elásticas en el suelo.
- No enrollar nunca los tubos alrededor de elementos no tubulares y con un diámetro inferior a 5 cm. Utilizar el anclaje incluido en este set siempre que sea posible para cualquier fijación.
- De manera general, evitar cualquier ejercicio que exponga potencialmente la cabeza y los ojos.
- Consulte siempre a un médico antes de iniciar un programa deportivo.
- No entrene en caso de dolor.
- Detenga cualquier ejercicio en caso de dolor.
- Comience siempre un entrenamiento con una fase de calentamiento y termínelo con una fase de estiramientos.
- Mantenga siempre la espalda recta y los abdominales tensos independientemente del ejercicio realizado.
- Sea cual sea el ejercicio, aprenda el movimiento sin resistencia (o con una resistencia débil) antes de añadirla progresivamente, y realizar el ejercicio de manera lenta y controlada.
- Respire bien durante el ejercicio: expire durante el esfuerzo, inspire durante la relajación. No contenga nunca la respiración.
- Se recomienda realizar en cada ejercicio, de 3 a 5 series de 10 a 15 repeticiones (ejemplos: 4 series x 12 repeticiones). Eija su nivel de resistencia de forma que para cada serie, la última repetición sea la última que pueda hacer (no podría realizar otra).
- Mantener los tubos fuera del alcance de los niños.
- Evitar la exposición prolongada del set a la luz solar o a cualquier fuente de calor.
- El lavado de los tubos se debe realizar de forma manual con la ayuda de una esponja o un paño húmedo. Secar mediante tendido al aire libre.



GJELEMENTS © Todo este documento es una obra protegida por la legislación internacional sobre derechos de autor, propiedad intelectual e industrial. Toda reproducción está estrictamente prohibida. GJELEMENTS™ es una marca registrada.