A shirtless man with a beard is performing a back exercise using a resistance band. He is leaning forward, holding the band with both hands behind his back, and pulling it upwards. The band is anchored to a dark brown sofa. He is wearing black shorts and black sneakers. The background shows a living room with a sofa, a rug, and a wall with a light switch. A teal diagonal graphic is in the top right corner.

# MANUAL DEL USUARIO Y NORMAS DE SEGURIDAD



SMARTWORKOUT

# RESUMEN

## 1) INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN Y PRIMER USO

## 2) NORMAS DE SEGURIDAD

NORMAS DE SEGURIDAD

RESISTENCIA MÁXIMA A RESPETAR

## 3) MANUAL DEL USUARIO

FIJACIÓN DE LAS BANDAS ELÁSTICAS

ANCLAJE DE PUERTA

ANCLAJE EXTERIOR

CORREAS PARA TOBILLOS

SMARTPRESS

CONSEJOS PARA OPTIMIZAR EL AUMENTO DE  
MASA MUSCULAR

## 4) ASEGURANDO LA LONGEVIDAD DE LAS BANDAS ELÁSTICAS

ALMACENAMIENTO DE BANDAS ELÁSTICAS

ASEGURANDO TUS BANDAS ELÁSTICAS

EJERCICIOS A REALIZAR CON PRECAUCIÓN

## 5) APLICACIÓN SMARTWORKOUT

CONFIGURANDO LA APLICACIÓN

## 6) GARANTÍA

PROCEDIMIENTO DE GARANTÍA

# DISCLAIMER

## ADVERTENCIA

Los productos vendidos por SmartWorkout, incluyendo equipos de fitness, equipos de levantamiento de pesas, bandas elásticas muscular, bandas de resistencia y todos los demás productos, pueden causar lesiones graves si se utilizan incorrectamente o si no se instalan correctamente. Entrenar o utilizar equipos proporcionados por SmartWorkout se hace bajo su propio riesgo. Asegúrese de consultar a un profesional médico cualificado antes de participar en cualquier actividad deportiva.

Al comprar, utilizar, proporcionar o permitir el uso de productos de SmartWorkout, usted comprende y acepta que las actividades mencionadas anteriormente y cualquier otra actividad que involucre el uso de equipos vendidos por SmartWorkout son actividades de alto riesgo, y en la medida en que lo permita la ley, usted asume expresamente y voluntariamente el riesgo de muerte u otras lesiones personales incurridas durante su participación en estas actividades, ya sea o no causadas por negligencia de SmartWorkout, incluyendo, pero no limitándose a, fallos en el equipo, instalación incorrecta de un producto proporcionado por SmartWorkout u otras fallas de SmartWorkout.

## INSPECCIÓN ANTES DE CADA USO

Las bandas elásticas pueden deteriorarse con el tiempo debido al uso persistente. Es su responsabilidad inspeccionar cada banda antes de usarla, especialmente con un uso constante o actividad vigorosa, para asegurarse de su integridad. Preste atención a signos de desgaste como abrasiones en la superficie de las bandas, grietas o desgarros. Si observa estos signos o cualquier otro signo común de daño, no utilice las bandas.

## DESCARGO GENERAL

Los videos de demostración de ejercicios pueden mostrar al modelo sin seguir las normas de seguridad o realizando ejercicios de alto riesgo. Estos videos son solo con fines de demostración y no eliminan la importancia de seguir las normas de seguridad mencionadas anteriormente.

# INTRODUCCIÓN Y PRIMER USO

Ya sea que esté comenzando el entrenamiento de fuerza, mejorando su rutina actual o recuperándose de una lesión, el equipo de SmartWorkout ayudará en su avance hacia sus objetivos de desarrollo muscular. Aplaudimos su dedicación en su viaje hacia la mejora de su estado físico.

Antes de comenzar a usar el equipo de SmartWorkout, **lea nuestras normas de seguridad detenidamente para asegurarse de utilizar el equipo correctamente.**

## CONTENIDOS DEL SET ELITE



- 7 bandas elásticas,
- 1 barra,
- 1 par de manijas,
- 1 par de correas para tobillos,
- 1 Anclaje de puerta,
- 4 mosquetones, conectados a las manijas y correas para tobillos.
- Opcional: 1 anclaje para cualquier lugar.

Al recibirlo, los mosquetones están unidos a las manijas y las correas para tobillos, pero también se pueden utilizar con la barra.



# NORMAS DE SEGURIDAD



## ENTRENAMIENTO CON ZAPATOS

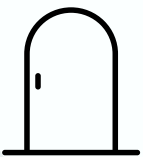
Recomendamos hacer ejercicio con **calzado** por las siguientes razones :

1. Facilitará bloquear la banda elástica debajo de sus pies.
2. El calzado ofrecerá protección en caso de que la banda elástica se deslice o rompa, aunque esto es altamente improbable.



## ESTIRAMIENTO MÁXIMO DE LA BANDA ELÁSTICA

Nuestras bandas elásticas pueden estirarse hasta 4 veces su longitud original (1.20 metros x 4). Es en este punto donde su resistencia es máxima (como se indica en la banda). Estirarlas más allá de este límite puede debilitarlas, causando una pérdida de resistencia y un mayor riesgo de ruptura. **Siempre priorice una mayor resistencia en lugar de un estiramiento excesivo, especialmente durante los ejercicios que utilizan el anclaje de puerta.**



## SOPORTE: PIES, ANCLAJES DE PUERTAS Y EXTERIOR O POSTE

Recomendamos utilizar las bandas elásticas exclusivamente con el anclaje de puerta, el anclaje exterior o asegurándolas con los pies. Si utiliza un poste, asegúrese de que tenga un diámetro suficientemente grande (mínimo 5 cm) y una superficie lisa y redonda para evitar dañar las bandas. Evite utilizar postes de madera o barras rectangulares, ya que las astillas de lo primero y los ángulos afilados de lo segundo pueden provocar daños en las bandas.

# RESISTENCIA MÁXIMA A RESPETAR



## LOS ACCESORIOS PUEDEN SOPORTAR UNA RESISTENCIA MÁXIMA DE 100 KG

El anclaje de puerta XL, el anclaje exterior, las correas para tobillos y las manijas pueden soportar hasta 100 kg de resistencia. Para cargas que excedan los 100 kg, debe utilizar la barra diseñada para cargas más pesadas.



## LA RESISTENCIA MÁXIMA PARA SENTADILLAS ES DE 100 KG Y PARA ZANCADAS ES DE 120 KG

Las sentadillas con una carga más alta pueden ser peligrosas, ya que las bandas elásticas se estiran al máximo y la barra está cerca del rostro. Si 100 kg para las sentadillas no es suficiente, recomendamos reemplazar este ejercicio por zancadas unilaterales, que se pueden realizar con hasta 120 kg de resistencia.



## MÁXIMO 200 KG PARA PRESS DE BANCA, REMO Y LEVANTAMIENTO MUERTO CON LA BARRA SMARTWORKOUT

A diferencia de las sentadillas, la distribución de la presión de las bandas elásticas en la barra la hace mucho más estable. Puede usar hasta 200 kg de manera segura en estos ejercicios sin riesgo de lesiones.



## ADVERTENCIA

El incumplimiento de las normas de uso puede hacer que el uso del equipo de SmartWorkout sea peligroso. SmartWorkout no asume ninguna responsabilidad si no sigue las normas de uso y se lesiona o daña el equipo. Los daños al equipo resultantes del incumplimiento de las normas no estarán cubiertos por la garantía de SmartWorkout.

# FIJACIÓN DE LAS BANDAS ELÁSTICAS

Cada banda elástica tiene dos anillos de acero que se adjuntan a los accesorios (barra SmartWorkout, manijas y correas para tobillos) mediante mosquetones grandes. Al recibirlo, los mosquetones ya están unidos a las manijas y las correas para tobillos.



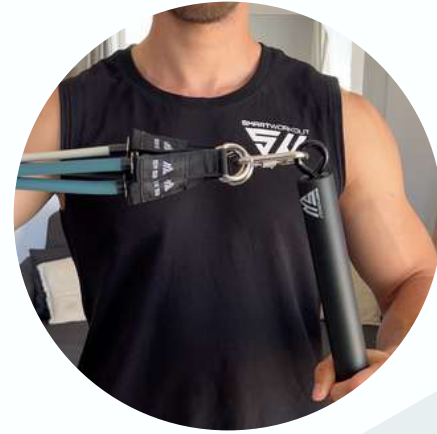
## PARA SUJETAR TUS BANDAS DE RESISTENCIA A LOS ACCESORIOS



1. Abra el mosquetón utilizando su pulgar



2. Deslice la cantidad deseada de bandas elásticas



3. Sujete el mosquetón al accesorio que desee utilizar



**Haga clic aquí para ver el vídeo explicativo**

⚠ Antes de comenzar un ejercicio, asegúrese siempre de que el mosquetón esté cerrado de forma segura. Las extremidades de la barra, en particular, pueden ejercer presión sobre la abertura del mosquetón, lo que podría hacer que quede atascado mientras permanece abierto.

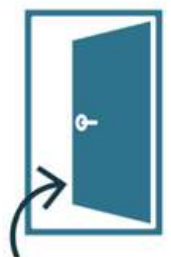
# ANCLAJE DE PUERTA

El anclaje de puerta XL (incluido en su set Elite) le permite replicar un verdadero sistema de poleas en casa. Este anclaje es capaz de soportar **hasta 100 kg de resistencia**.



Puede usarse de 3 formas diferentes:

- En la parte superior de la puerta (p. ej., Extensión de Tríceps, Pull Face, ...)
- En el medio de la puerta (p. ej., Press de Banca, Remo Horizontal, ...)
- En la parte inferior de la puerta (p. ej., Donkey Kick, Curl de bíceps, ...)



Para utilizar el anclaje de puerta XL de manera segura, **siempre colóquese en el lado opuesto de la abertura de la puerta y considere cerrarla con llave para evitar que se abra accidentalmente durante el ejercicio.**

## PARA UTILIZAR EL ANCLAJE DE PUERTA



1. Coloque el anclaje en la ubicación deseada, con la espuma hacia afuera, y cierre la puerta.

2. Pase la cantidad deseada de bandas elásticas a través del lazo del anclaje.

3. Sujete sus accesorios a las bandas elásticas.



**Haga clic aquí para ver el vídeo explicativo**



# ANCLAJE EXTERIOR

El Anclaje exterior es un accesorio (opcional en el set SmartWorkout Elite) que le permite recrear un sistema de poleas al aire libre sin utilizar una puerta. No es aconsejable sujetar directamente las bandas elásticas a un soporte como un poste, ya que esto puede causar abrasión en las bandas y, con el tiempo, provocar roturas (consulte la página siguiente).

## PARA USAR EL ANCLAJE EXTERIOR



1. Envuelva el anclaje exterior alrededor del soporte deseado (poste, barra, etc.).



2. Pase el extremo del anclaje exterior (donde está cosida la tela protectora) a través del pequeño lazo.



3. Tire del extremo hacia usted para apretar el lazo alrededor del soporte.



4. Pase la banda elástica a través del extremo del lazo que se ha formado de esta manera.



**Haga clic aquí para ver el vídeo explicativo**

# CORREAS PARA TOBILLOS

Las correas para tobillos son útiles para realizar ejercicios de aislamiento de la parte inferior del cuerpo o trabajar en los abdominales. A menudo se utilizan con el anclaje de puerta o el anclaje exterior.



## PARA USAR LAS CORREAS PARA TOBILLOS



1. Abra la correa para tobillos, colóquela alrededor de su tobillo y abróchela cerrada utilizando la tira de Velcro.



2. Sujete el mosquetón al anillo de la correa para tobillos.



3. Sujete ambos extremos de la banda elástica al mosquetón, después de pasar la banda elástica a través del anclaje de puerta o el anclaje exterior si es necesario.



**Haga clic aquí para ver el vídeo explicativo**

# SMARTPRESS



SmartPress es un equipo de entrenamiento de fuerza que consiste en 6 bandas de resistencia cortas (3 en cada lado) conectadas a un marco de espuma. Ha sido diseñado **para optimizar los entrenamientos de pecho y espalda** utilizando bandas elásticas, lo que permite realizar ejercicios como press de banca, flexiones con peso, vuelos y movimientos de remo.

Los 3 beneficios adicionales de SmartPress son :

- Compromiso temprano de la resistencia debido a las bandas elásticas más cortas.
- Posicionamiento seguro de las bandas con el marco de espuma para prevenir lesiones.
- Colocación segura de las bandas bajo los pies para evitar resbalones.

Resistencia :

- La banda elástica blanca: 8 kg cada una
- La banda elástica negra: 14 kg cada una
- La banda elástica azul: 18 kg cada una

Esto suma 40 kg en cada lado, totalizando 80 kg.

Vale la pena señalar que la resistencia máxima se siente al final del movimiento. Puede ajustar la resistencia retirando algunas bandas elásticas tirando de ellas suavemente fuera de los bloques negros. SmartPress se puede utilizar de dos maneras: sosteniendo directamente las manijas o con la barra deslizándola en las manijas.

*Las manijas suaves se pueden sostener directamente o utilizar para asegurar la barra.*

*Marco de espuma, para ser asegurado detrás de la espalda o debajo de los pies*



*Las bandas elásticas están cubiertas por una funda*

*Los bloques, mantienen las bandas elásticas en su lugar y permiten ajustar la resistencia*

# SMARTPRESS

## EJERCICIOS POSIBLES CON SMARTPRESS

Nota: Los ejercicios de empuje y tracción también se pueden realizar con la barra SmartWorkout.

### **PRESS DE PECHO**



### **PRESS INCLINADO**



### **FLYS DE PECHO**



### **FLEXIONES CON PESO**



### **REMO**



### **REMO SENTADA**



# CONSEJOS PARA OPTIMIZAR EL AUMENTO DE MASA MUSCULAR

## 1

Sienta la tensión desde el inicio del movimiento

Posicione las bandas elásticas de manera que sienta tensión desde el inicio del movimiento. Las bandas **deben estar preestiradas antes de comenzar el ejercicio.**

Mantenga sus músculos bajo tensión durante todo su conjunto.



## 2

Elija una resistencia alta

La tensión mecánica (aplicar resistencia al músculo) es el factor más importante para la hipertrofia, así que elija **una resistencia alta y aumente regularmente.**

Al mismo tiempo, busque acercarse al fallo muscular al final de cada serie, dentro de 1 o 2 repeticiones. Por ejemplo, si está realizando una serie de 10 repeticiones, seleccione un peso que le permita realizar un máximo de 11 o 12 repeticiones.

## 3

Priorice ejercicios en los que la posición sea estable

**Priorice ejercicios donde tenga estabilidad**, especialmente cuando use resistencia alta.

Una mayor estabilidad le ayudará a reclutar más fuerza y, por lo tanto, desarrollar más músculo.

Tenga en cuenta que los ejercicios inestables (a menudo más funcionales) también tienen su utilidad y pueden ser beneficiosos en su práctica deportiva.

## 4

Controle el movimiento

**Controle su movimiento durante la fase excéntrica** (después de la contracción).

Si suelta la barra abruptamente durante el descenso, sus músculos solo estarán comprometidos durante la fase concéntrica.

Controle el descenso y mantenga la posición excéntrica durante al menos 1 segundo.



**Haga clic aquí para ver el vídeo explicativo**



## ALMACENAMIENTO DE BANDAS ELÁSTICAS

Para garantizar una larga vida útil de sus bandas elásticas, es esencial cuidarlas adecuadamente. Con el tiempo, estas bandas pueden oxidarse y volverse más frágiles. Esta oxidación ocurre debido a la exposición prolongada y repetida a factores externos como la humedad, el viento, el calor, el frío e incluso el aire ambiente.

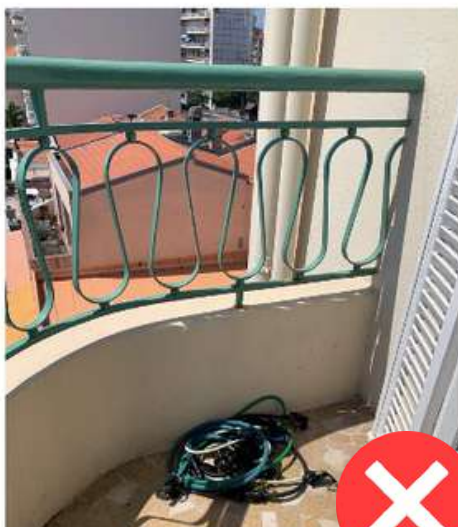
Para mantener la durabilidad de sus bandas elásticas, es aconsejable guardarlas cuidadosamente en la bolsa compacta designada después de su uso y mantenerlas en el interior, en lugar de dejarlas afuera. Vale la pena mencionar que las bandas elásticas no se desgastan inmediatamente con el uso en exteriores, ya que están diseñadas para tales condiciones.

Además, con el tiempo, es posible que sus bandas elásticas experimenten una ligera pérdida de color. Esto se debe al polvo de talco utilizado en el proceso de fabricación, que a veces puede aparecer en la superficie coloreada del látex. Esta apariencia blanquecina es puramente estética y no afecta la calidad de sus bandas.

Si desea limpiar sus bandas elásticas y restaurar su color, [los aerosoles lubricantes de silicona están disponibles a partir de 8 euros en Amazon ES.](#)



Haga clic en el enlace  
para pedir su aceite de  
silicona y restaurar  
sus bandas

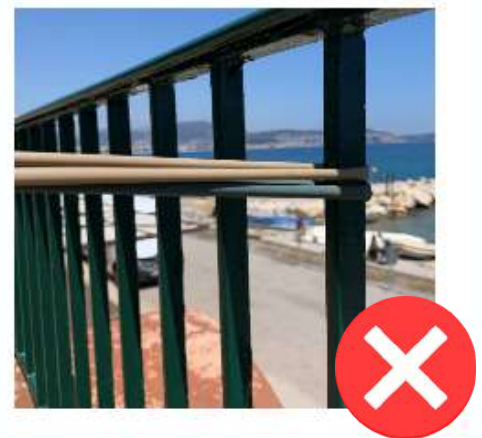
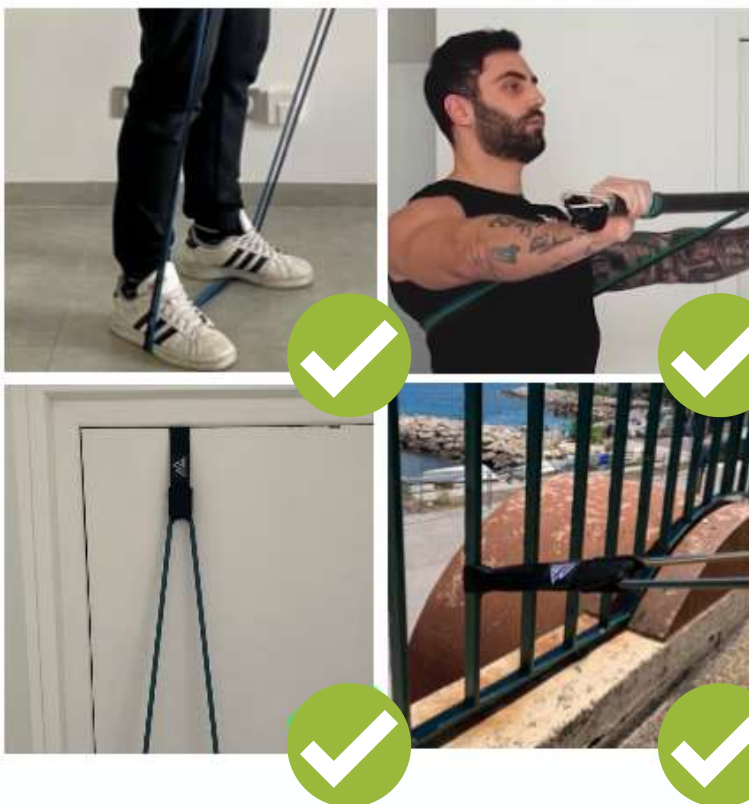


## ASEGURANDO TUS BANDAS ELÁSTICAS

Para evitar el desgarro de sus bandas elásticas, se **recomienda utilizarlas exclusivamente con los pies, la espalda, el anclaje de puerta o el anclaje exterior**.

El anclaje exterior es un accesorio diseñado para estabilizar y sujetar sus bandas a diversas **superficies, incluso superficies rugosas, sin causar daños ni debilitarlas**.

En el caso de superficies más grandes, como un poste, donde el anclaje exterior puede ser demasiado pequeño para su uso, asegúrese de que el diámetro sea lo suficientemente grande (mínimo 5 cm) y que la superficie sea lisa y redonda para evitar dañar las bandas. Es mejor evitar postes de madera o barras rectangulares, ya que las astillas de lo primero y los bordes afilados de lo segundo pueden potencialmente provocar roturas en las bandas.



# EJERCICIOS A REALIZAR CON PRECAUCIÓN

Aquí hay cuatro ejercicios en los que las bandas de resistencia se estiran significativamente, lo que requiere atención a puntos de configuración específicos: **Press de hombros, Peso muerto, Sentadillas y Ejercicios con anclaje.**

Para otros ejercicios como el press de pecho, curl de bíceps, etc., simplemente asegúrese de que la banda elástica no se estire más **de cuatro veces su tamaño inicial.**

## 1. PRESS MILITAR (OVERHEAD PRESS)



En este ejercicio, las bandas elásticas se **estiran mucho mientras levanta la barra por encima de su cabeza.**

Para preservar sus bandas elásticas y evitar un estiramiento excesivo (más de cuatro veces su tamaño original), nunca coloque los pies más anchos que el ancho de su torso.

**En su lugar, mantenga los pies juntos en las bandas.**

Si mide más de 1.90 metros, realice este ejercicio **anclando las bandas elásticas con un solo pie** para minimizar el estiramiento.



## EJERCICIOS A REALIZAR CON PRECAUCIÓN

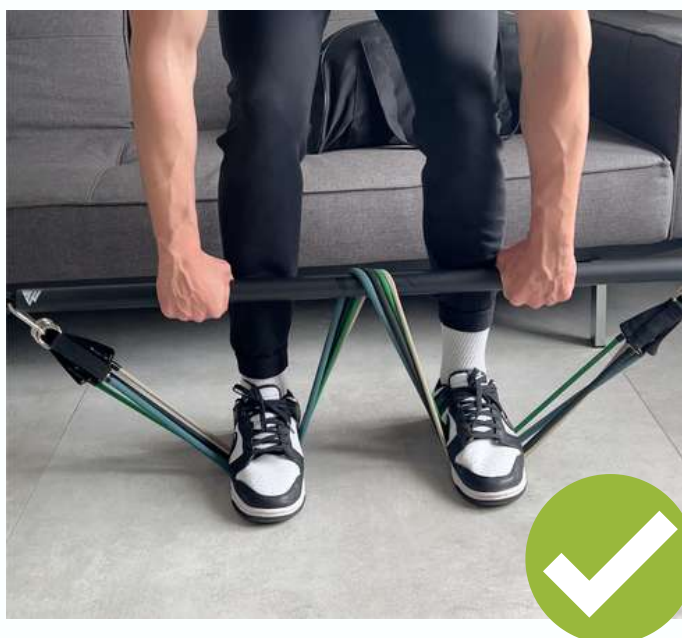
### 2. PESO MUERTO (DEADLIFT)

Corrección: Al configurar el ejercicio de levantamiento muerto, la posición de los pies es crucial para evitar un estiramiento excesivo o daños en las bandas elásticas.

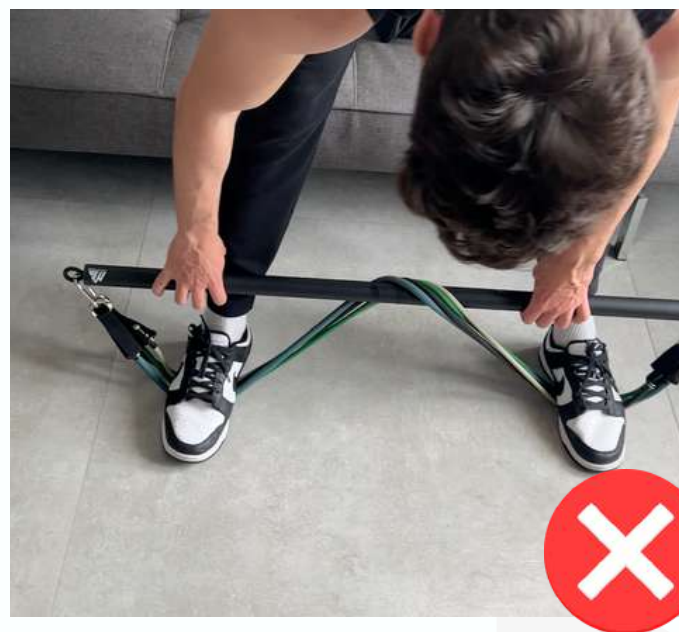
**Configuración:** Pase las bandas de resistencia sobre la barra para formar dos bucles distintos, luego **coloque sus pies en el centro de cada bucle para obtener estabilidad**. Si coloca los pies hacia los extremos de los bucles en lugar del centro, las bandas de resistencia estarán excesivamente estiradas y existe el riesgo de que se rompan.

Nota: Las mismas instrucciones se aplican al ejercicio de remo inclinado.

*Buena ejecución: Los pies están posicionados en el centro de los bucles.*



*Mala ejecución: Los pies están posicionados en los extremos de los bucles.*





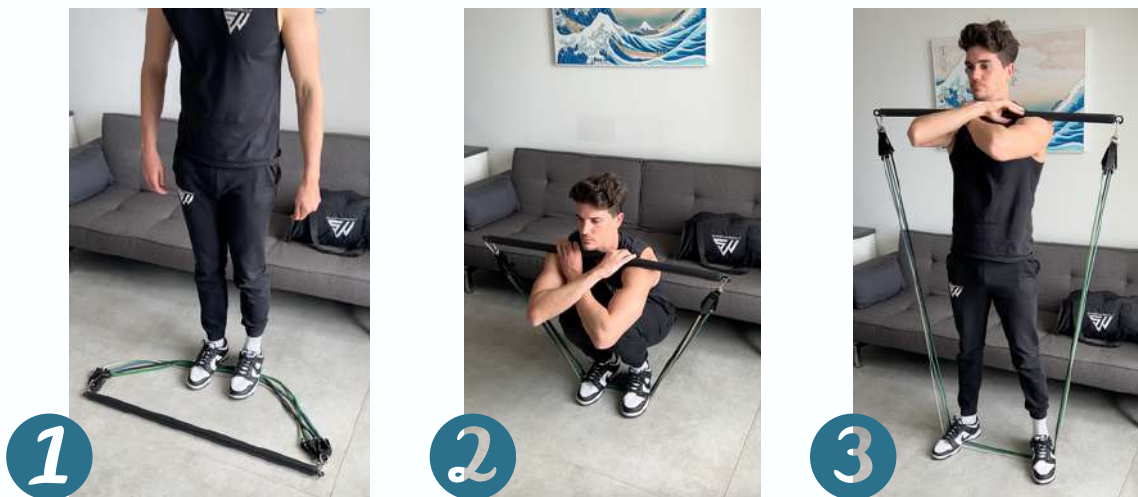
# EJERCICIOS A REALIZAR CON PRECAUCIÓN

## 3. SENTADILLA (SQUAT)

De manera similar, la ubicación de los pies es muy importante al realizar sentadillas. La configuración para las sentadillas se hace en 3 pasos:

1. Asegure las bandas elásticas con los pies juntos.
2. Agáchese y coloque la barra sobre sus hombros.
3. Párese y coloque sus pies al ancho de los hombros, ajustándolos según su comodidad.

Es esencial mantener una ubicación adecuada de los pies durante toda la sentadilla para garantizar la estabilidad y una ejecución adecuada del ejercicio.



**Al separar los pies solo después de que las bandas de resistencia estén estiradas** (en posición de pie), distribuye el estiramiento de las bandas de manera uniforme a lo largo de toda su longitud en lugar de concentrarlo solo en los lados. Esto ayuda a minimizar la tensión en las bandas y reduce el riesgo de daño.



**Si mide más de 195 centímetros,** recomendamos reemplazar las sentadillas con lunges y asegurar la banda elásticas con un solo pie.



# EJERCICIOS A REALIZAR CON PRECAUCIÓN

## 4. EJERCICIOS CON POLEA



Para evitar estirar innecesariamente las bandas y mantener una posición estable, no se aleje más de 2 metros del punto de anclaje (puede contar 2 pasos entre usted y el punto de anclaje).

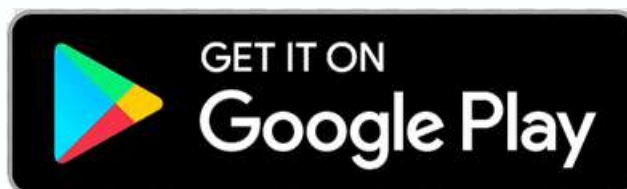


# CONFIGURANDO LA APLICACIÓN

La aplicación SmartWorkout está disponible en inglés en iOS y Android. Para descargarla, busque "SmartWorkout - ENG" en la App Store o Google Play y seleccione la aplicación con nuestro logotipo.



Alternativamente, haga clic aquí para descargar la aplicación desde la App Store o Google Play :



## 1. CREE SU CUENTA PARA DISFRUTAR DE TODAS LAS CARACTERÍSTICAS DE LA APLICACIÓN DE FORMA GRATUITA

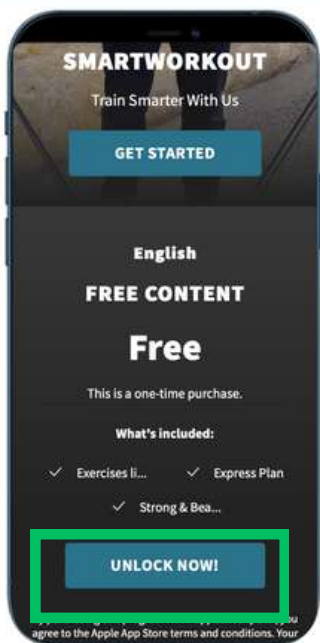


Si bien crear una cuenta no es obligatorio, se recomienda hacerlo para desbloquear todas las funciones de seguimiento.

Para crear su cuenta, vaya a la pestaña "**LOGIN**" y haga clic en "**SIGN UP**".

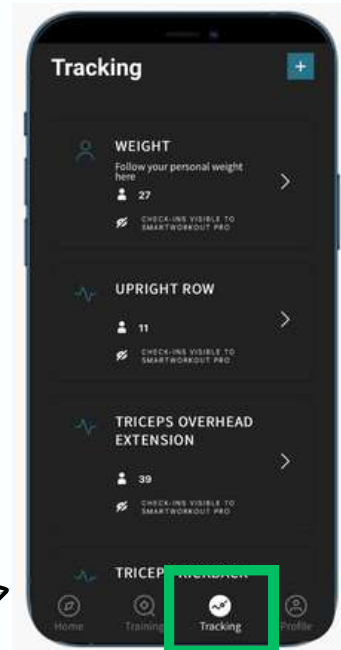
Ingrese su dirección de correo electrónico y contraseña, confirme su contraseña una vez más y haga clic en "**SIGN UP**". Su cuenta ha sido creada.

# CONFIGURANDO LA APLICACIÓN

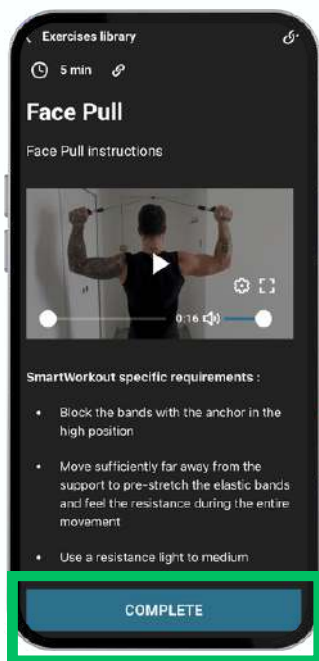


Después de crear su cuenta, vaya a la pestaña "HOME" y desbloquee el contenido gratuito presionando el botón "UNLOCK NOW" bajo "Free Content".

¡La pestaña "Tracking" está disponible ahora!



## 2. "TRAINING" PESTAÑA

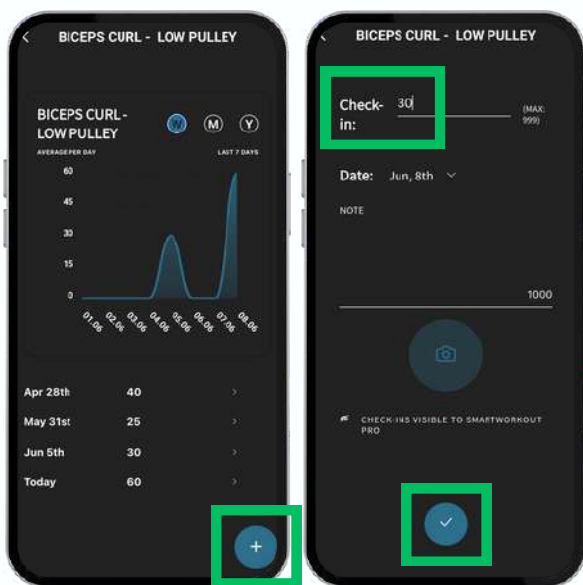


La biblioteca de ejercicios y los planes de entrenamiento están disponibles en la pestaña "Training".

- Biblioteca de ejercicios: Los ejercicios están categorizados por grupo muscular. Cada ejercicio está acompañado por un video de demostración.
- Plan de entrenamiento: Al finalizar una sesión, puede presionar el botón "COMPLETE" para indicar que la sesión ha terminado y hacer un seguimiento fácil de su progreso.

# CONFIGURANDO LA APLICACIÓN

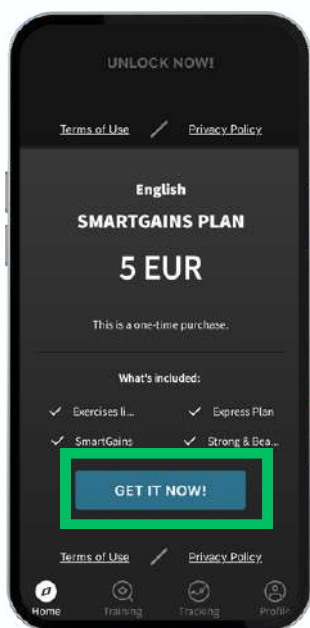
## 3. "TRACKING" PESTAÑA



La pestaña "Tracking" le permite ingresar la resistencia utilizada para cada ejercicio y hacer un seguimiento fácil de su rendimiento.

Para registrar un rendimiento, vaya a la pestaña "Tracking", seleccione el ejercicio deseado y haga clic en el botón "+" en la parte inferior derecha. Ingrese la resistencia junto a "Check-In", asegúrese de que la fecha corresponda a cuando realizó el ejercicio y luego presione el símbolo de marca de verificación "✓" en la parte inferior de la pantalla. Si lo desea, puede agregar una nota, por ejemplo, para indicar el nivel de dificultad encontrado.

## 4. SMARTGAINS PLAN (+5 €)



SmartGains es un programa de hipertrofia diseñado para ayudarlo a ganar la máxima masa muscular utilizando bandas de resistencia durante un período de 9 semanas. Sigue un formato de "Push / Pull / Legs" con 5 sesiones por semana y consta de 3 ciclos para optimizar la ganancia de masa. El primer ciclo se enfoca en rangos de repeticiones más altos con resistencia moderada, mientras que el ciclo final enfatiza repeticiones más cortas con resistencia más alta.

Si está interesado en este programa, puede desbloquear el acceso directamente dentro de la aplicación por un pago único de €5.00. Para hacerlo, vaya a la pestaña "Home" y presione el botón "GET IT NOW". Complete el pago utilizando su teléfono inteligente. Una vez que el pago se procese correctamente, el contenido del programa SmartGains se desbloqueará.

# PROCEDIMIENTO DE GARANTÍA

Nuestros equipos (SmartWorkout Elite, SmartWorkout Pro y SmartWorkout Bar) están cubiertos por una garantía de 5 años contra cualquier defecto de producción y rotura resultante del uso normal del equipo.

**La garantía no cubre los daños resultantes de no cumplir con las reglas de seguridad e instrucciones.** Todas las reclamaciones de garantía serán evaluadas antes de ser aceptadas.

*Ejemplos no cubiertos por la garantía (lista no exhaustiva) :*

- Una barra cae al suelo y el anillo de sujeción se daña ;
- Se utiliza una carga mayor que la carga máxima recomendada, y un accesorio se rompe ;
- Se utiliza una banda con un poste de madera y se raya ;
- Se realiza un ejercicio incorrectamente: los pies bloquean las bandas demasiado cerca de sus extremos, lo que hace que la banda se estire más de 4 veces su longitud y se rompa (a menudo cerca del extremo de la banda).

*Ejemplos cubiertos por la garantía (lista no exhaustiva) :*

- El tejido de un mango se deshilacha, lo que hace que el mango no se pueda utilizar;
- Se forma un agujero en una banda mientras se siguen todas las recomendaciones de uso ;
- La rosca del tornillo de la barra se daña, comprometiendo el uso de la barra.

El desgaste natural de las bandas elásticas (blanqueamiento de los elásticos debido a la exposición al aire) no está cubierto por la garantía, ya que no compromete su uso.

Nuestra política de garantía incluye la reposición gratuita de la pieza dañada, pero cobramos tarifas de envío que van desde 6€ hasta 15€ según las dimensiones de la pieza :

- Banda elástica y mosquetón: 6€
- Accesorio (excluding bar): 8€
- Barra: 15€

Pueden aplicarse tarifas adicionales para envíos fuera de la EU.





SMARTWORKOUT