Gritin

USER GUIDE

Resistance Bands

Model No.: G3227

Resistance Bands | Widerstandsbänder | Bandes De Résistance
Bandas De Resistencia | Bande Di Resistenza | Weerstandsbanden
Taśmy Oporowe | Motståndsband | Direnç Bantlari
トレーニングチューブ | Modstandsbånd | Odporové pásy

CATALOG

User Guide (EN) ------------------- 1
Benutzerhandbuch (DE) ------------------- 3
Guide de l'utilisateur (FR) ------------------- 5
Guía del usuario (ES) ------------------- 7
Guida dell'utente (IT) ------------------- 9
Gebruikershandleiding (NL) ------------------- 11
Instrukcja użytkownika (PL) ------------------- 13
Användarguide (SE) ------------------- 15
Kullanıcı Kılavuzu (TR) ------------------- 17
ユーザーガイド (JP) ------------------- 19
Brugervejledning (DA) ------------------- 21
Uživatelská příručka (CS) ------------------- 23
About Gritin ------------------- 28

Welcome

Thank you for purchasing this **Gritin** product. In order to ensure optimum performance and safety, please read this user manual carefully and keep it for future reference.

Introduction

The set of 5 resistance loop bands is suitable for all sports purposes, including bodybuilding, regular exercise, and yoga practice. They fit comfortably to all body and enhance the exercise on legs, knees, hip and back. 5 kinds of resistance levels are suitable for beginners or seasoned athletes. Made of premium quality natural rubber, the exercise bands are not easy to crack with strong flexibility. Ideal for indoors and outdoors use.

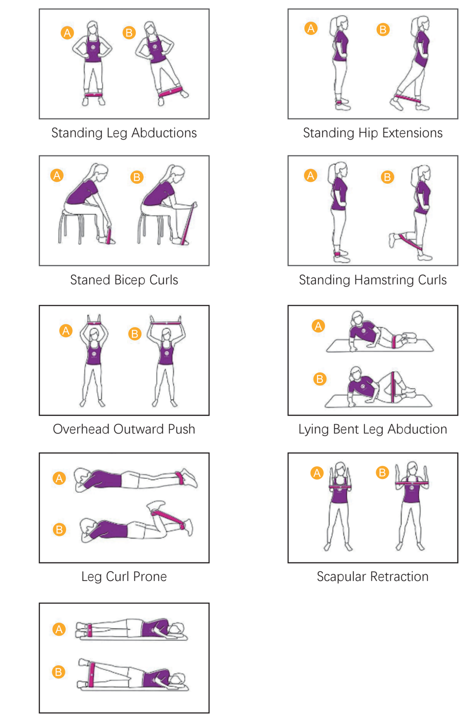
Specifications

Resistance Level	Estimated LBS	Function
●●●●● XX-Heavy	30-40 LBS	Muscle Building / Squats
●●●●○ X-Heavy	25-30 LBS	Thighs / Squats
●●●○○ Heavy	15-20 LBS	Hip Lifts / Squats
●●○○○ Medium	10-15 LBS	Legs / Arms
●○○○○ Light	5-10 LBS	Injury Recovery

Warning

- This product is for adult use only.
- The stretched length shall not exceed 2.5 times the unit length of the product.
- Inspect surfaces for damage before each use. Do not use it if the product surface is damaged.
- Keep away from sharp objects during use and avoid abrasion from hard objects.
- Use it in an environment where the temperature is under 40°C.
- Wash in water temperature below 50°C. Do not soak in water for a long time. Do not soak in oil or corrosive liquid.
- After exposing to open air for a long time, there may have white residue on the rubber. Wipe it out with a clean and damp cloth.
- Avoid exposing to sunlight and humidity directly. Store it in a plastic bag when it is not in use.

Exercise Chart



Standing Leg Abductions · Standing Hip Extensions · Staned Bicep Curls · Standing Hamstring Curls · Overhead Outward Push · Lying Bent Leg Abduction · Leg Curl Prone · Scapular Retraction · Lying Lateral Leg Raises

Herzlich Willkommen

Vielen Dank für den Kauf dieses **Gritin**-Produkts. Um die beste Leistung und Sicherheit zu gewährleisten, lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und bewahren Sie es zum späteren Nachschlagen auf.

Einfuhrung

Das Set aus 5 Widerstandsbändern eignet sich für allesportlichen Zwecke, einschließlichBodybuilding, regelmäßiges Training und Yoga. Sie passen sich bequem an jeden Körperan und verbessern die Übung an Beinen, Knien, Hüfte und Rücken. 5 Arten von Widerstandsstufen sind für Anfänger oder erfahrene Athleten geeignet. Die aus hochwertigem Naturkautschuk hergestellten Trainingsbänder sind nicht leicht zu knacken und haben eine hohe Flexibilität. Tragbar, ideal für den Innen-und Außenbereich.

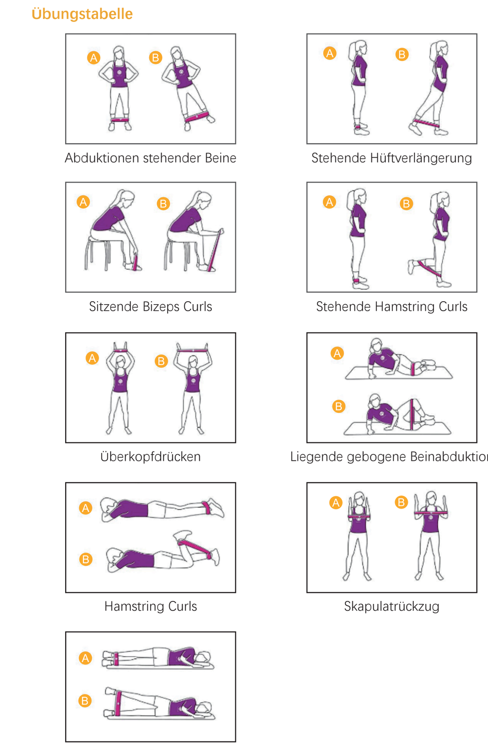
Spezifikationen

Widerstandsstufe	Zugfestigkeit	Function
●●●●● XX-Heavy	30-40 LBS	Muskelaufbau / Kniebeugen
●●●●○ X-Heavy	25-30 LBS	Oberschenkel / Kniebeugen
●●●○○ Heavy	15-20 LBS	Hüftlift / Kniebeugen
●●○○○ Medium	10-15 LBS	Beine / Arme
●○○○○ Light	5-10 LBS	Wiederherstellung

Warnung

- Dieses Produkt ist nur für Erwachsene.
- Die gestreckte Länge darf das 2,5 fache der Produktlänge nicht überschreiten.
- Überprüfen Sie die Oberflächen vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn die Produktoberfläche beschädigt ist.
- Halten Sie während des Gebrauchs scharfe Gegenstände fern, um Abnutzung durch harte Gegenstände zu vermeiden.
- Verwenden Sie es in einer Umgebung, in der die Temperaturunter 40°C liegt.
- Waschen Sie bei einer Wassertemperatur unter 50°C. Nicht lange in Wasser einweichen. Nicht in Öl oder ätzende Flüssigkeit einweichen.
- Nach längerer Exposition an der Luft bilden sich weiße Rückstände auf dem Gummi. Wischen Sie es mit einem sauberen, angefeuchteten Tuch ab.
- Direkte Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit vermeiden. Bewahren Sie es in einem Beutel auf, wenn es nicht verwendet wird.

Übungstabelle



Abduktionen stehender Beine · Stehende Hüftverlängerung · Sitzende Bizeps Curls · Stehende Hamstring Curls · Überkopfdrücken · Liegende gebogene Beinabduktion · Hamstring Curls · Skapulatrückzug · Seitliches Beinheben

Bienvenu

Merci d'avoir acheté ce produit **Gritin**. Pour garantir les meilleures performances et la meilleure sécurité, veuillez lire attentivement ce manuel d'utilisation et le conserver pour référence future.

Introduction

L'ensemble de 5 bandes élastiques convient à tous les sports, y compris la musculation, l'exercice régulier et le yoga. Ils s'adaptent confortablement à tout le corps et améliorent l'exercice sur les jambes, les genoux, les hanches et le dos. 5 types de niveaux de résistance conviennent aux débutants ou athlètes chevronnés. Fabriquées en caoutchouc naturel de haute qualité, les bandes d'exercice ne sont pas faciles à craquer avec une grande flexibilité. Portable, idéal pour une utilisation en intérieur et en extérieur.

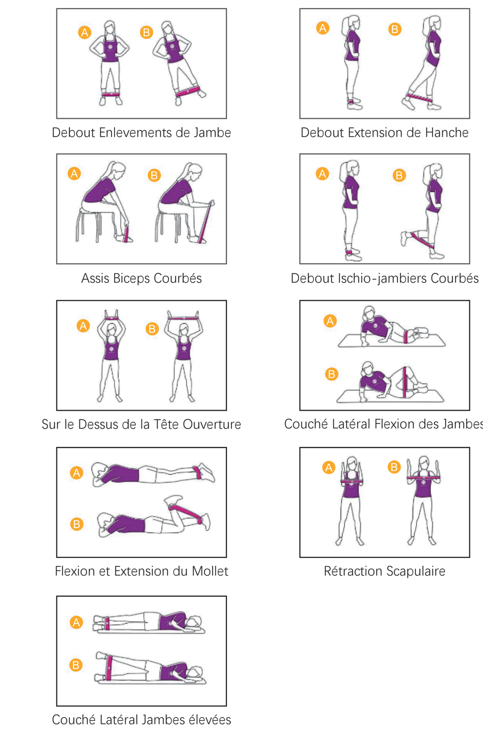
Caractéristiques

Niveau de Résistance	Résistance à la Traction	Fonction
●●●●● XX-Heavy	30-40 LBS	Musculation / Squats
●●●●○ X-Heavy	25-30 LBS	Cuisses / Squats
●●●○○ Heavy	15-20 LBS	Hanches / Squats
●●○○○ Medium	10-15 LBS	Jambes / Bras
●○○○○ Light	5-10 LBS	Récupération

Avertissement

- Ce produit est destiné uniquement à un usage par des adultes.
- L'extension élastique ne doit pas dépasser 2,5 fois la longueur d'origine du produit.
- Inspectez la surface avant chaque utilisation afin de détecter tout dommage éventuel. Ne l'utilisez pas si la surface est endommagée.
- Évitez tout contact avec des objets tranchants pendant l'utilisation et évitez toute abrasion causée par des objets durs.
- Utilisez dans un environnement où la température est inférieure à 40°C.
- Laver à une température inférieure à 50°C. Ne pas laisser tremper pendant une période prolongée. Ne pas immerger dans des huiles ou des liquides corrosifs.
- Une exposition prolongée à l'air peut entraîner l'apparition de résidus blancs sur les surfaces en caoutchouc. Essuyer avec un chiffon propre et humide.
- Éviter l'exposition directe au soleil et à l'humidité. Conserver dans un sac en plastique lorsqu'il n'est pas utilisé.

Figure d'Exercice



Debout Enlevements de Jambe · Debout Extension de Hanche · Assis Biceps Courbés · Debout Ischio-jambiers Courbés · Sur le Dessus de la Tête Ouverture · Couché Latéral Flexion des Jambes · Flexion et Extension du Mollet · Rétraction Scapulaire · Couché Latéral Jambes élevées

Bienvenido

Gracias por adquirir este producto **Gritin**. Para garantizar el mejor rendimiento y seguridad, lea atentamente este manual de usuario y guárdelo para futuras consultas.

Introducción

5 niveles diferentes de resistencia son adecuados para principiantes o atletas experimentados. Las bandas hechas de caucho natural con una gran flexibilidad, no son fáciles de romper. Además son portátiles, ideal para usar en interiores y exteriores.

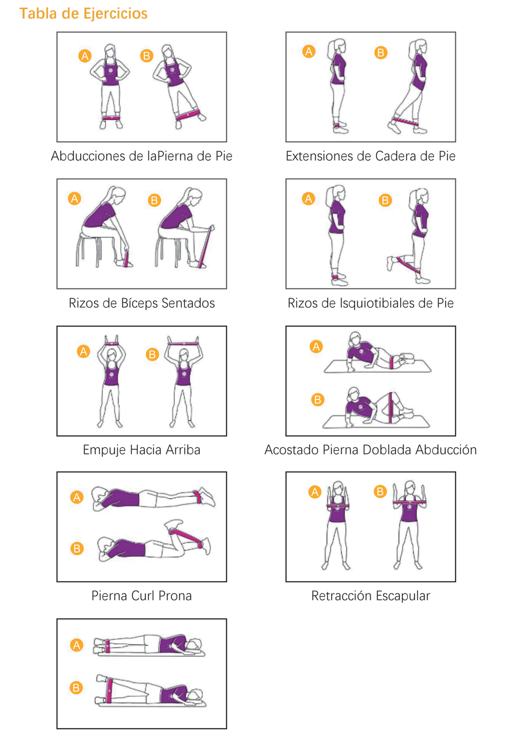
Especificaciones

Nivel de Resistencia	Fuerza de Tensión	Función
●●●●● XX-Heavy	30-40 LBS	Construyendo Músculo / Sentadillas
●●●●○ X-Heavy	25-30 LBS	Muslos / Sentadillas
●●●○○ Heavy	15-20 LBS	Elevadores de Cadera / Sentadillas
●●○○○ Medium	10-15 LBS	Piernas / Brazos
●○○○○ Light	5-10 LBS	Recuperación de Lesiones

Advertencia

- Este producto es solo para uso de adultos.
- La longitud extendida no debe superar 2,5 veces la longitud unitaria del producto.
- Inspeccione la superficie en busca de daños antes de cada uso. No lo utilice si la superficie del producto está dañada.
- Manténgase alejado de objetos afilados durante el uso y evite la abrasión de objetos duros.
- Úsela en un ambiente donde la temperatura sea inferior a 40°C.
- Lave en agua a una temperatura inferior a 50°C. No remoje en agua durante mucho tiempo. No remoje en aceite o líquido corrosivo.
- Después de exponerla al aire libre durante mucho tiempo, se desarrollará un residuo blanco en el caucho. Limpiela con un paño limpio y húmedo.
- Evite exponerla directamente a la luz solar y humedad. Guárdela en una bolsa de plástico cuando no esté en uso.

Tabla de Ejercicios



Abducciones de laPierna de Pie · Extensiones de Cadera de Pie · Rizos de Bíceps Sentados · Rizos de Isquiotibiales de Pie · Empuje Hacia Arriba · Acostado Pierna Doblada Abducción · Pierna Curl Prona · Retracción Escapular · Acostado Eleva la Lierna Latera

Benvenuto

Grazie per aver acquistato questo prodotto **Gritin**. Per garantire prestazioni e sicurezza ottimali, leggere attentamente questo manuale utente e conservarlo per riferimento futuro.

Introduzione

Il set di 5 cinturini ad anello di resistenza è adatto a tutti gli scopi sportivi, inclusi bodybuilding, esercizio fisico regolare e pratica dello yoga. Si adattano comodamente a tutto il corpo e migliorano l'esercizio su gambe, ginocchia, fianchi e schiena. 5 tipi di livelli di resistenza sono adatti per principianti o atleti esperti. Realizzato in gomma naturale di alta qualità, l'esercizio le bande non sono facili da decifrare con una forte flessibilità. Portatile, ideale per uso interno ed esterno.

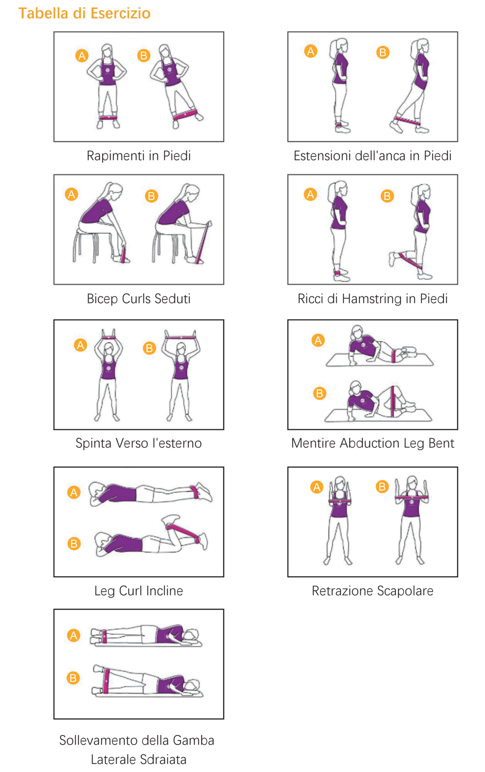
Specificazioni

Livello di Resistenza	Resistenza alla Trazione	Funzione
●●●●● XX-Heavy	30-40 LBS	Costruzione Muscolare / Squat
●●●●○ X-Heavy	25-30 LBS	Cosce / Squat
●●●○○ Heavy	15-20 LBS	Ascensori / Squat
●●○○○ Medium	10-15 LBS	Gambe / Arms
●○○○○ Light	5-10 LBS	Recupero delle Lesioni

Avvertimento

- Questo prodotto è riservato esclusivamente all'uso da parte di adulti.
- La lunghezza allungata non deve superare 2,5 volte la lunghezza unitaria del prodotto.
- Ispezionare le superfici per eventuali danni prima di ogni utilizzo. Non utilizzarlo se la superficie del prodotto è danneggiata.
- Durante l'uso, tenere lontano da oggetti appuntiti ed evitare abrasioni causate da oggetti duri.
- Usalo in un ambiente in cui la temperatura è inferiore a 40°C.
- Lavare a temperatura dell'acqua inferiore a 50°C. Non immergere in acqua per lungo tempo. Non immergere in olio o liquido corrosivo.
- Dopo aver esposto all'aria aperta per lungo tempo, si svilupperanno residui bianchi sulla gomma. Pulire con un panno pulito e inumidito.
- Evitare l'esposizione diretta alla luce solare e all'umidità. Conservalo in un sacchetto di plastica quando non è in uso.

Tabella di Esercizio



Rapimenti in Piedi · Estensioni dell'anca in Piedi · Bicep Curls Seduti · Ricci di Hamstring in Piedi · Spinta Verso l'esterno · Mentire Abduction Leg Bent · Leg Curl Incline · Retrazione Scapolare · Sollevamento della Gamba Laterale Sdraiata

Welkom

Dank u voor de aankoop van dit **Gritin**-product. Om optimale prestaties en veiligheid te garanderen, dient u deze gebruikershandleiding aandachtig door te lezen en te bewaren voor toekomstig gebruik.

Invoering

De set van 5 weerstandslussen is geschikt voor alle sportdoeleinden, inclusief bodybuilding, regelmatige lichaamsbeweging en yoga. Ze passen comfortabel op het hele lichaam en verbeteren de oefening op benen, knieën, heupen en rug. 5 soorten weerstandsniveaus zijn geschikt voor beginners of doorgewinterde atleten. Gemaakt van natuurlijk rubber van topkwaliteit, de oefenbanden zijn niet gemakkelijk te kraken met een sterke flexibiliteit. Ideaal voor binnen en buiten gebruik.

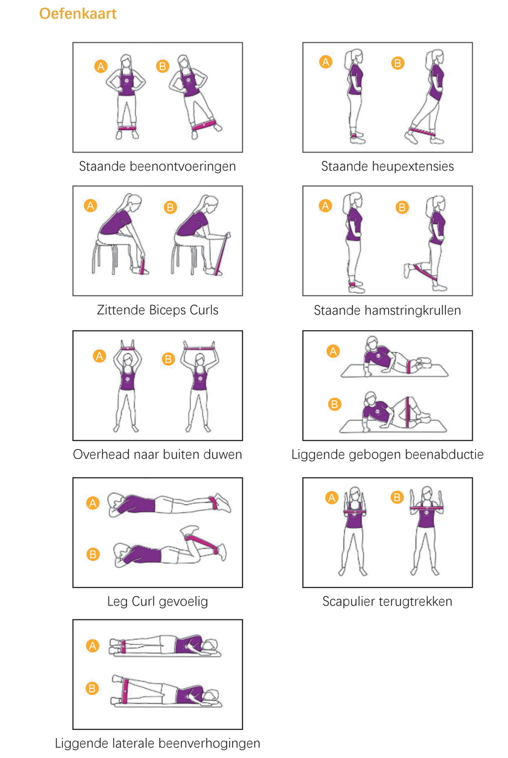
Specificaties

Weerstandsniveau	Geschatte LBS	Functie
●●●●● XX-Heavy	30-40 LBS	Spieropbouw / Squats
●●●●○ X-Heavy	25-30 LBS	Dijen / Squats
●●●○○ Heavy	15-20 LBS	Heupliften / Squats
●●○○○ Medium	10-15 LBS	Benen / Armen
●○○○○ Light	5-10 LBS	Herstel van verwondingen

Waarschuwing

- Dit product is uitsluitend bedoeld voor gebruik door volwassenen.
- De uitgerekte lengte mag niet meer zijn dan 2,5 keer de oorspronkelijke lengte van het product.
- Inspecteer het oppervlak voor elk gebruik op beschadigingen. Niet gebruiken als het productoppervlak beschadigd is.
- Houd het product uit de buurt van scherpe voorwerpen en vermijd slijtage door harde voorwerpen.
- Gebruik het in een omgeving waar de temperatuur lager is dan 40°C.
- Wassen bij een watertemperatuur onder de 50°C. Niet lang in water laten weken. Niet in olie of bijtende vloeistof weken.
- Na langdurige blootstelling aan de open lucht kunnen er witte resten op het rubber achterblijven. Veeg het schoon met een schone en vochtige doek.
- Vermijd directe blootstelling aan zonlicht en vochtigheid. Bewaar het in een plastic zak wanneer het niet in gebruik is.

Oefenkaart



Staande beenontvoeringen · Staande heupextensies · Zittende Biceps Curls · Staande hamstringkrullen · Overhead naar buiten duwen · Liggende gebogen beenabductie · Leg Curl gevoelig · Scapulier terugtrekken · Liggende laterale beenverhogingen

Witamy

Dziękujemy za zakup tego produktu firmy **Gritin**. Aby zapewnić optymalne działanie i bezpieczeństwo, prosimy o uważne przeczytanie niniejszej instrukcji obsługi i zachowanie jej na przyszłość.

Wstęp

Zestaw 5 taśm oporowych nadaje się do wszystkich celów sportowych, w tym kulturystyki, regularnych ćwiczeń i praktyki jogi. Dopasowują się wygodnie do każdego ciała i usprawniają ćwiczenia nóg, kolan, bioder i pleców. 5 rodzajów poziomów oporu jest odpowiednich dla początkujących i doświadczonych sportowców. Wykonane z najwyższej jakości kauczuku naturalnego, gumy do ćwiczeń nie są łatwe do złamania z dużą elastycznością. Idealny do użytku wewnątrz i na zewnątrz.

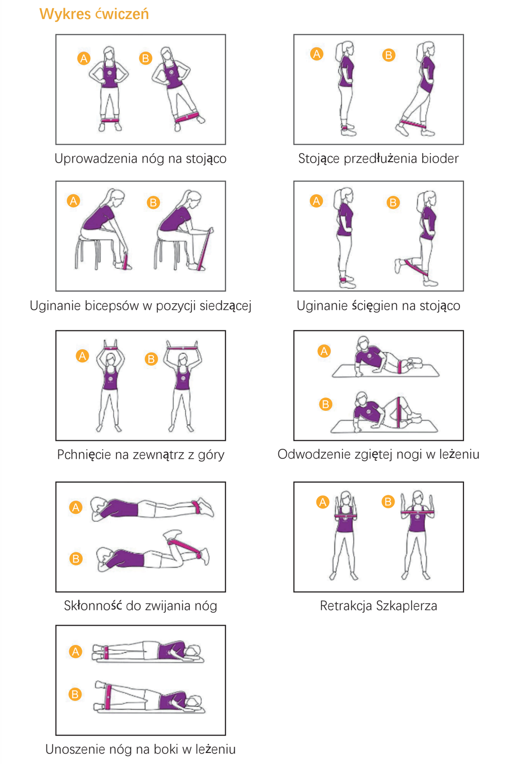
Specyfikacje

Poziom Oporu	Szacowany LBS	Funkcjonować
●●●●● XX-Heavy	30-40 LBS	Budowanie Mięśni / Przysiady
●●●●○ X-Heavy	25-30 LBS	Uda / Przysiady
●●●○○ Heavy	15-20 LBS	Unoszenie Bioder / Przysiady
●●○○○ Medium	10-15 LBS	Nnogi / Ramiona
●○○○○ Light	5-10 LBS	Powrót do Zdrowia

Ostrzeżenie

- Produkt przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych.
- Rozciągnięta długość nie może przekraczać 2,5-krotności długości produktu.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić powierzchnię pod kątem uszkodzeń. Nie używać, jeśli powierzchnia produktu jest uszkodzona.
- Podczas użytkowania należy produkt trzymać z dala od ostrych przedmiotów i unikać otarć o twarde przedmioty.
- Należy używać go w środowisku, w którym temperatura jest niższa niż 40°C.
- Prać w temperaturze wody poniżej 50°C. Nie moczyć w wodzie przez długi czas. Nie moczyć w oleju ani żrącej cieczy.
- Po wystawieniu na działanie otwartego powietrza przez długi czas na gumie może pojawić się biały osad. Należy ten osad wytrzeć czystą i wilgotną ściereczką.
- Należy unikać bezpośredniego wystawiania na działanie promieni słonecznych i wilgoci. Należy go przechowywać w plastikowej torbie, gdy nie jest używany.

Wykres ćwiczeń



Uprowadzenia nóg na stojąco · Stojące przedłużenia bioder · Uginanie bicepsów w pozycji siedzącej · Uginanie ścięgien na stojąco · Pchnięcie na zewnątrz z góry · Odwodzenie zgiętej nogi w leżeniu · Skłonność do zwijania nóg · Retrakcja Szkaplerza · Unoszenie nóg na boki w leżeniu

Välkommen

Tack för att du köpte denna **Gritin**-produkt. För att säkerställa optimal prestanda och säkerhet, läs denna bruksanvisning noggrant och spara den för framtida referens.

Introduktion

Uppsättningen med 5 motståndsband är lämpliga för alla sportändamål, inklusive bodybuilding, regelbunden träning och yogaträning. De sitter bekvämt på hela kroppen och förbättrar träningen på ben, knän, höfter och rygg. 5 typer av motståndsnivåer är lämpliga för nybörjare eller erfarna idrottare. Träningsbanden är gjorda av förstklassigt naturgummi och är inte lätta att knäcka med stark flexibilitet. Idealisk för användning inomhus och utomhus.

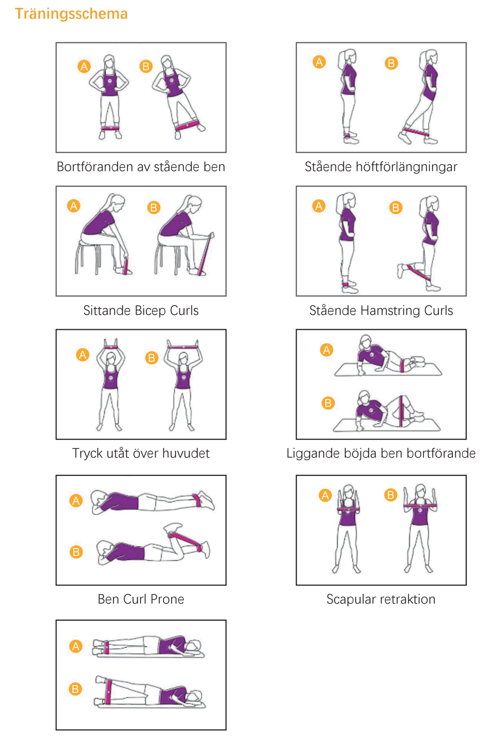
Specifikationer

Motståndsnivå	Uppskattad LBS	Fungera
●●●●● XX-Heavy	30-40 LBS	Muskeluppbyggnad / Knäböj
●●●●○ X-Heavy	25-30 LBS	Lår / Knäböj
●●●○○ Heavy	15-20 LBS	Höftlyft / Knäböj
●●○○○ Medium	10-15 LBS	Ben / Armar
●○○○○ Light	5-10 LBS	Återhämtning av Skador

Varning

- Denna produkt är endast avsedd för vuxna.
- Den utsträckta längden får inte överstiga 2.5 gånger produktens ursprungliga längd.
- Inspektera ytan för skador före varje användning. Använd den inte om produktens yta är skadad.
- Håll produkten borta från vassa föremål under användning och undvik skav från hårda föremål.
- Använd den i en miljö där temperaturen är under 40°C.
- Tvätta i vattentemperatur under 50°C. Blötlägg inte i vatten under lång tid. Blötlägg inte i olja eller frätande vätska.
- Efter att ha exponerats för fri luft under lång tid kan det finnas vita rester på gummit. Torka av gummit med en ren och fuktig trasa.
- Undvik att utsätta den för direkt solljus och fukt. Förvara den i en plastpåse när den inte används.

Träningsschema



Bortföranden av stående ben · Stående höftförlängningar · Sittande Bicep Curls · Stående Hamstring Curls · Tryck utåt över huvudet · Liggande böjda ben bortförande · Ben Curl Prone · Scapular retraktion · Liggande laterala benhöjningar

Hoş geldin

Bu **Gritin** ürününü satın aldığınız için teşekkür ederiz. Optimum performans ve güvenliği sağlamak için lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun ve ileride başvurmak üzere saklayın.

Giriş

5 direnç halkası bandı seti, vücut geliştirme, düzenli egzersiz ve yoga pratiği dahil tüm spor amaçları için uygundur. Tüm vücuda rahatça otururlar ve bacaklar, dizler, kalça ve sırt üzerindeki egzersizi geliştirirler. Yeni başlayanlar veya deneyimli sporcular için 5 çeşit direnç seviyesi uygundur. Üstün kaliteli doğal kauçuktan üretilen egzersiz bantlarının güçlü esnekliği sayesinde kırılması kolay değildir. İç ve dış mekanlarda kullanım için idealdir.

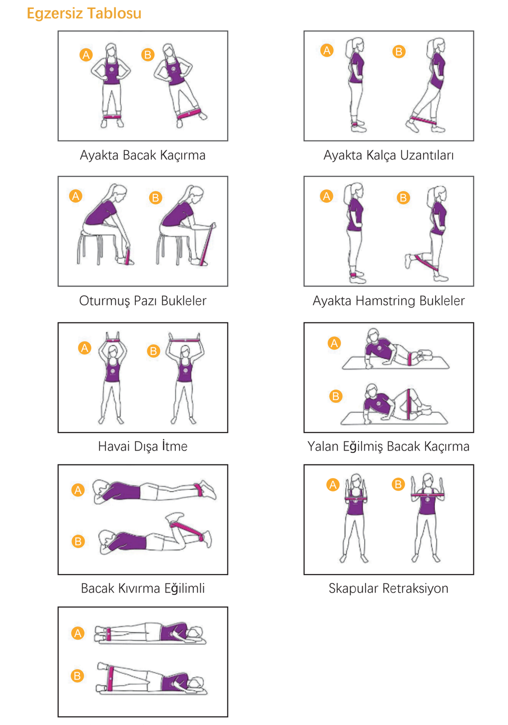
Özellikler

Direnç Seviyesi	Tahmini LBS	İşlev
●●●●● XX-Heavy	30-40 LBS	Kas Geliştirme / Squat
●●●●○ X-Heavy	25-30 LBS	Uyluklar / Squats
●●●○○ Heavy	15-20 LBS	Kalça Kaldırma / Squat
●●○○○ Medium	10-15 LBS	Bacaklar / Kollar
●○○○○ Light	5-10 LBS	Yaralanma Kurtarma

Uyarıyorum

- Bu ürün yalnızca yetişkin kullanımı içindir.
- Uzatılmış uzunluk, ürünün orijinal uzunluğunun 2,5 katını geçmemelidir.
- Her kullanımdan önce yüzeylerde hasar olup olmadığını kontrol edin. Ürün yüzeyi hasarlıysa kullanmayın.
- Kullanım sırasında keskin nesnelerden uzak tutun ve sert nesnelerden kaynaklanan aşınmayı önleyin.
- Sıcaklığın 40°C'nin altında olduğu bir ortamda kullanın.
- 50°C'nin altındaki su sıcaklığında yıkayın. Uzun süre suda bekletmeyin. Yağa veya aşındırıcı sıvıya batırmayın.
- Uzun süre açık havaya maruz kaldıktan sonra lastik üzerinde beyaz kalıntı olabilir. Bunları temiz ve nemli bir bezle silin.
- Doğrudan güneş ışığına ve neme maruz bırakmaktan kaçının. Kullanılmadığı zaman plastik bir torba içinde saklayın.

Egzersiz Tablosu



Ayakta Bacak Kaçırma · Ayakta Kalça Uzantıları · Oturmuş Pazı Bukleler · Ayakta Hamstring Bukleler · Havai Dışa İtme · Yalan Eğilmiş Bacak Kaçırma · Bacak Kıvırma Eğilimli · Skapular Retraksiyon · Yatarken Yan Bacak Kaldırma

ようこそ

このたびは、**Gritin** 製品をお買い上げいただきありがとうございます。最適な性能と安全性を確保するために、このユーザーマニュアルをよく読み、今後の参考のために保管してください。

紹介

このレジスタンスバンド5本セットは、筋トレ、日常のトレーニング、ヨガなど、あらゆる運動目的に適しています。全身に心地よくフィットし、脚、膝、臀部、背中のエクササイズを強化します。5段階のレジスタンスバンドは、初心者や経験豊富なアスリートに適しています。レジスタンスバンドは高品質の天然ゴムから作られており、耐久性に優れ、柔軟性があります。屋内外での使用に最適です。

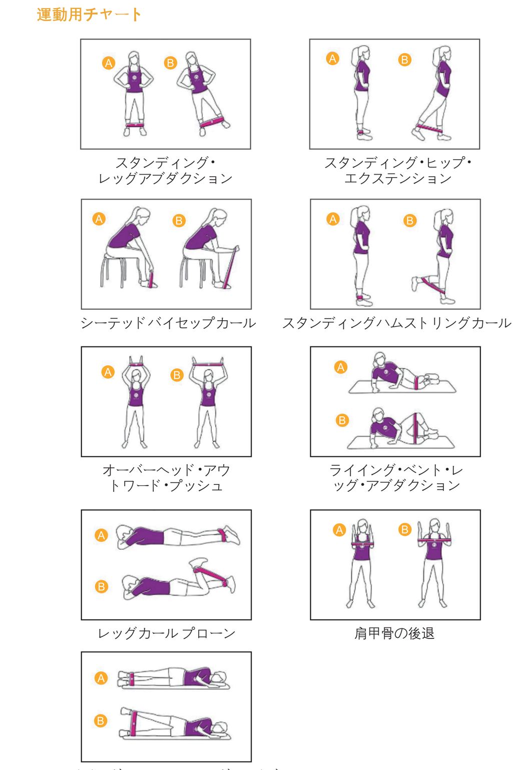
仕様

抵抗値	想定負荷(LBS)	機能
●●●●● XX-重型	30-40 LBS	筋肉増強 / スクワット
●●●●○ X-重	25-30 LBS	太もも / スクワット
●●●○○ 重	15-20 LBS	ヒップリフト / スクワット
●●○○○ 中	10-15 LBS	レッグ / アームズ
●○○○○ 軽	5-10 LBS	怪我回復

警告

- 本製品は成人のみが使用できます。
- 伸ばした長さは、製品本体の長さの2.5倍を超えないでください。
- 毎回使用前に表面に損傷がないか点検すること。製品表面に損傷がある場合は使用しないでください。
- 使用時は鋭利な物から離し、硬い物による摩耗を避けてください。
- 温度が40℃以下の環境で使用してください。
- 水温50℃以下で洗ってください。長時間水に浸さないでください。油や腐食性の液体に浸さないでください。
- 長時間空気に触れると、ゴムに白い残渣が残ることがあります。清潔な湿った布で拭いてください。
- 日光や湿気に直接さらさないようにしてください。使用しないときは、ビニール袋にいれて保管してください。

運動用チャート



スタンディング・レッグアブダクション · スタンディング・ヒップ・エクステンション · シーテッドバイセップカール · スタンディングハムストリングカール · オーバーヘッド・アウトワード・プッシュ · ライイング・ベント・レッグ・アブダクション · レッグカール プローン · 肩甲骨の後退 · ライイング・ラテラル・レッグ・レイズ

Velkommen

Tak, fordi du har købt dette **Gritin**-produkt. For at sikre optimal ydeevne og sikkerhed bedes du læse disse instruktioner omhyggeligt, før du bruger produktet. Det anbefales kraftigt, at du gemmer denne vejledning til fremtidig reference.

Introduktion

Dette sæt på 5 modstandsbånd er velegnet til alle former for træning, herunder bodybuilding, regelmæssig motion og yogapraksis. De slutter behageligt til hele kroppen og forstærker træningen af ben, knæ, hofter og ryg. De 5 modstandsniveauer er velegnede til begyndere såvel som erfarne atleter. Træningsbåndene er fremstillet af høj kvalitet naturgummi, som er svært at bryde og har høj fleksibilitet. Perfekt til brug både indendørs og udendørs.

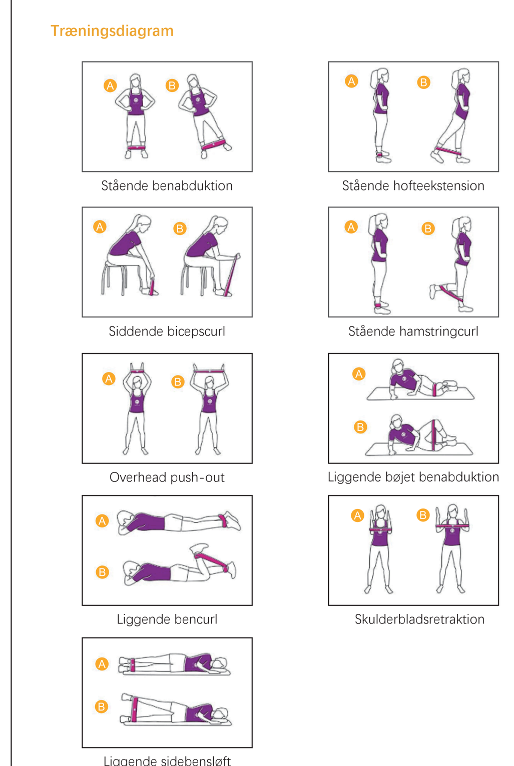
Specifikationer

Modstandsniveau	Anslået LBS	Funktion
●●●●● XX-Heavy	30-40 LBS	Muskelopbygning / Squats
●●●●○ X-Heavy	25-30 LBS	Lår / Squats
●●●○○ Heavy	15-20 LBS	Løft balder / Squats
●●○○○ Medium	10-15 LBS	Ben / Arme
●○○○○ Light	5-10 LBS	Skadesrestitution

Forholdsregler

- Dette produkt er kun beregnet til voksne.
- Den elastiske forlængelse må ikke overstige 2.5 gange produktets længde.
- Kontroller altid overfladen for skader før hver brug. Hvis overfladen er beskadiget, må produktet ikke anvendes.
- Holdes væk fra skarpe genstande og undgå slid mod hårde overflader.
- Anvendes i omgivelser med en temperatur under 40°C.
- Vaskes i vand under 50°C. Må ikke efterlades i vand i længere tid. Må ikke nedsænkes i olie eller ætsende væsker.
- Efter længere tids udsættelse for luft kan der forekomme hvide rester på gummiet. Tørres af med en ren, fugtig klud.
- Undgå direkte sollys og fugtige omgivelser. Opbevares i en plastikpose, når den ikke er i brug.

Træningsdiagram



Stående benabduktion · Stående hofteekstension · Siddende bicepscurl · Stående hamstringcurl · Overhead push-out · Liggende bøjet benabduktion · Liggende bencurl · Skulderbladsretraktion · Liggende sidebensløft

Vítejte

Děkujeme, že jste si zakoupili tento produkt **Gritin**. Pro zajištění optimálního výkonu a bezpečnosti si prosím pečlivě přečtěte tyto pokyny před použitím produktu. Důrazně doporučujeme uchovat tento návod pro budoucí použití.

Úvod

Tato sada 5 odporových pásů je vhodná pro všechny sportovní účely, včetně kulturistiky, pravidelného cvičení a jógy. Pohodlně přiléhají k celému tělu a zintenzivňují cvičení nohou, kolen, hýždí a zad. 5 úrovní odporu je vhodných pro začátečníky i zkušené sportovce. Pásy jsou vyrobeny z kvalitního přírodního kaučuku, jsou odolné proti přetržení a mají vysokou pružnost. Ideální pro použití uvnitř i venku.

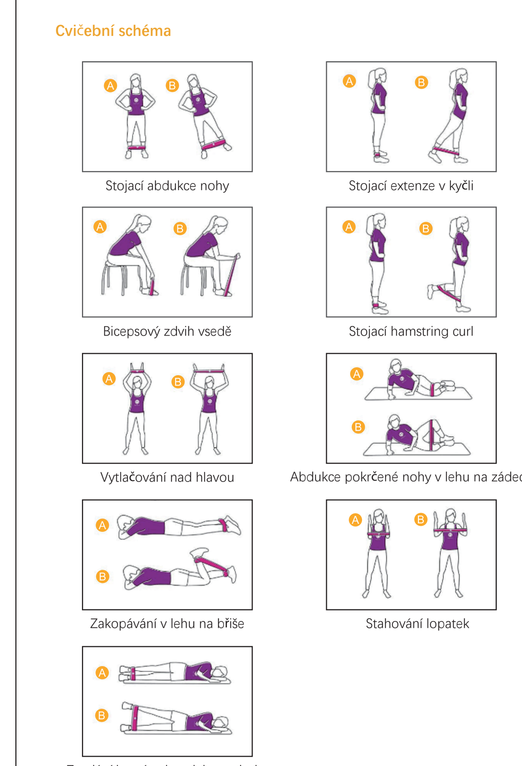
Specifikace

Úroveň odporu	Odhadovaná hmotnost (LBS)	Funkce
●●●●● XX-Heavy	30-40 LBS	Budování svalů / Dřepy
●●●●○ X-Heavy	25-30 LBS	Stehna / Dřepy
●●●○○ Heavy	15-20 LBS	Zvedání hýždí / Dřepy
●●○○○ Medium	10-15 LBS	Nohy / Paže
●○○○○ Light	5-10 LBS	Rehabilitace po zranění

Bezpečnostní opatření

- Tento výrobek je určen pouze pro dospělé.
- Elastické protažení nesmí přesáhnout 2.5násobek délky výrobku.
- Před každým použitím zkontrolujte povrch, zda není poškozen. Pokud je povrch poškozen, výrobek nepoužívejte.
- Uchovávejte mimo dosah ostrých předmětů a zabraňte otěru o tvrdé povrchy.
- Používejte v prostředí s teplotou nižší než 40°C.
- Perte ve vodě o teplotě nižší než 50°C. Nenechávejte dlouho namočené ve vodě. Neponořujte do olejů ani žíravých kapalin.
- Po delším vystavení vzduchu se mohou na gumě objevit bílé zbytky. Otřete čistým vlhkým hadříkem.
- Chraňte před přímým slunečním zářením a vlhkým prostředím. Skladujte v plastovém sáčku, když se nepoužívá.

Cvičební schéma



Stojací abdukce nohy · Stojací extenze v kyčli · Bicepsový zdvih vsedě · Stojací hamstring curl · Vytlačování nad hlavou · Abdukce pokrčené nohy v lehu na zádech · Zakopávání v lehu na břiše · Stahování lopatek · Zvedání horní nohy v lehu na boku

Gritin

TEL: 1-800-360-5881
EMAIL: support@igritin.com
WEBSITE: www.igritin.com

© Shenzhen Teng Xun Zhan Yi Technology Co., Ltd. All rights reserved.

Gritin Resistance Bands   Model No.: G3227

EU REP: SUCCESS COURIER SL, CALLE RIO TORMES NUM. 1, PLANTA 1, DERECHA, OFICINA 3, Fuenlabrada, Madrid, 28947 Spain, successservice2@hotmail.com

UK REP: GOAL REACH CONSULTING LTD, OFFICE 1029 3 HARDMAN STREET 10TH FLOOR, SPINNINGFIELDS MANCHESTER,UK M3 3HF, goalservice@hotmail.com

Made in China | In China Hergestellt | Fabriqué en Chine
Fabricada en China | Prodotto in Cina | Gemaakt in China
Wyprodukowane w Chinach | Tillverkad i Kina | Çin'de yapılmış
中国製 | Fremstillet i Kina | Vyrobeno v Číně

(EN)
Manufacturer: Shenzhen Teng Xun Zhan Yi Technology Co., Ltd.
Manufacturer Address: 1701, 17th Floor, Block B, Building 1, Ganfeng Technology Buildings, No. 993 Jiaxian Road, Xiangjiaotang Community, Bantian Street, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, China
Manufacturer Email: support@igritin.com

(DE)
Hersteller: Shenzhen Tengxun Zhanyi Technologie GmbH
Herstelleradresse: 17. Etage, Raum 1701, Block B, Gebäude 1, Ganfeng-Technologiegebäude, Nr. 993 Jiaxian-Straße, Xiangjiaotang-Gemeinde, Bantian-Straße, Longgang-Bezirk, Stadt Shenzhen, Provinz Guangdong, China
E-Mail des Herstellers: support@igritin.com

(FR)
Fabricant: Shenzhen Tengxun Zhanyi Technologie SARL
Adresse du fabricant: 17e étage, salle 1701, bloc B, bâtiment 1, immeuble technologique Ganfeng, n°993 rue Jiaxian, communauté de Xiangjiaotang, rue Bantian, district de Longgang, ville de Shenzhen, province du Guangdong, Chine
E-mail du fabricant: support@igritin.com

(ES)
Fabricante: Shenzhen Tengxun Zhanyi Tecnología S. de R. L.
Dirección del fabricante: 17.º piso, oficina 1701, Bloque B, Edificio 1, Edificio Tecnológico Ganfeng, N.º 993 Calle Jiaxian, Comunidad Xiangjiaotang, Calle Bantian, Distrito Longgang, Ciudad de Shenzhen, provincia de Guangdong, China
Correo electrónico del fabricante: support@igritin.com

(IT)
Produttore: Shenzhen Tengxun Zhanyi Tecnologia S.r.l.
Indirizzo del produttore: 17° piano, ufficio 1701, Blocco B, Edificio 1, Edificio tecnologico Ganfeng, n. 993 Via Jiaxian, Comunità di Xiangjiaotang, Via Bantian, Distretto di Longgang, Città di Shenzhen, provincia del Guangdong, Cina
E-mail del produttore: support@igritin.com

(NL)
Fabrikant: Shenzhen Tengxun Zhanyi Technologie B.V.
Adres van de fabrikant: 17e verdieping, kantoor 1701, Blok B, Gebouw 1, Ganfeng Technologiegebouw, nr. 993 Jiaxianstraat, Xiangjiaotang-gemeenschap, Bantianstraat, Longgang-district, stad Shenzhen, provincie Guangdong, China
E-mail van de fabrikant: support@igritin.com

(PL)
Producent: Shenzhen Tengxun Zhanyi Technologie Sp. z o.o.
Adres producenta: 17. piętro, pokój 1701, blok B, budynek 1, Ganfeng Budynek Technologiczny, nr 993 ulica Jiaxian, społeczność Xiangjiaotang, ulica Bantian, dzielnica Longgang, miasto Shenzhen, prowincja Guangdong, Chiny
E-mail producenta: support@igritin.com

(SE)
Tillverkare: Shenzhen Tengxun Zhanyi Teknologi AB
Tillverkarens adress: 17:e våningen, rum 1701, block B, byggnad 1, Ganfeng Teknologibyggnad, nr 993 Jiaxianvägen, Xiangjiaotang-samhället, Bantian-gatan, Longgang-distriktet, staden Shenzhen, provinsen Guangdong, Kina
Tillverkarens e-post: support@igritin.com

(TR)
Üretici: Shenzhen Tengxun Zhanyi Teknoloji Ltd. Şti.
Üretici adresi: 1 No'lu bina, B Blok, 17. kat, 1701 no'lu oda, Ganfeng Teknoloji Binası, Jiaxian Yolu No. 993, Xiangjiaotang Mahallesi, Bantian Sokağı, Longgang Bölgesi, Shenzhen şehri, Guangdong eyaleti, Çin
Üretici e-posta: support@igritin.com

(JP)
製造者: 深圳市テンシュン展翼科技有限公司
製造者住所: 中国広東省深圳市竜崗区坂田街道象角塘社区稼先路993号贛鋒科技ビル1号棟B区17階1701号室
製造者メールアドレス: support@igritin.com

(DA)
Producent: Shenzhen Tengxun Zhanyi Technology Co., Ltd.
Producentadresse: 1701, 17. sal, Bygning B, Blok 1, Ganfeng Science and Technology Building, Nr. 993 Jiaxian Road, Xiangjiaotang-kvarteret, Bantian-gaden, Longgang-distriktet, Shenzhen, Kina
Producentens e-mail: support@igritin.com

(CS)
Výrobce: Shenzhen Tengxun Zhanyi Technology Co., Ltd.
Adresa výrobce: 1701, 17. patro, Budova B, Blok 1, Ganfeng Science and Technology Building, č. 993 Jiaxian Road, čtvrť Xiangjiaotang, ulice Bantian, okres Longgang, Shenzhen, Čína
E-mail výrobce: support@igritin.com

FR: ÉTUI + FILM + NOTICE — BAC DE TRI

21 PAP · 22 PAP — RACCOLTA CARTA · 5 PP — RACCOLTA PLASTICA — RACCOLTA DIFFERENZIATA

RECICLA: Al Azul Envase Cartón · Al Amarillo Envase Plástico

FR: CET ARTICLE SE TRIE — ASSOCIATION OU MAGASIN OU DÉCHÈTERIE
quefairedemesdechets.fr

ABOUT GRITIN

Gritin is dedicated to bringing you a better and more convenient life experience. We hope everyone can find a source of nourishment and revitalization in their daily lives, enjoying life and loving life.

"Designed for Your Convenient Life" is Gritin's consistent philosophy, driving us to continuously innovate and create products that inspire people's passion for a better life. Our three core principles—Customer First, Pursuit of Excellence, and Sustainability—form the cornerstone of our brand development.

Customer First

We prioritize user experience, deeply understanding user needs and pain points in different scenarios. By listening to feedback and conducting market research, we continuously optimize product design, ensuring that every detail is intuitive, easy to use, and truly brings convenience to users.

Pursuit of Excellence

Each Gritin product is the result of our relentless pursuit of perfection. Therefore, from design to production, from material selection to packaging, every step is carefully crafted. We collaborate with top designers and engineers, combining innovative ideas with exquisite craftsmanship to create products that are both aesthetically pleasing and highly practical.

Sustainability

We are committed to creating a better environment for the future, prioritizing the use of eco-friendly materials and minimizing the consumption of natural resources in the design and production process. We firmly believe that only sustainable development can provide long-term guarantee for everyone's better life.

We not only offer products but also aim to be a reliable assistant in enhancing your life quality and promoting physical and mental well-being. Through our efforts, we hope to help you discover a lifestyle that focuses more on spiritual enjoyment and holistic health.