

Gritin

RESISTANCE BANDS

User Guide

Set of 5
5 Colors in
5 Resistance Levels

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

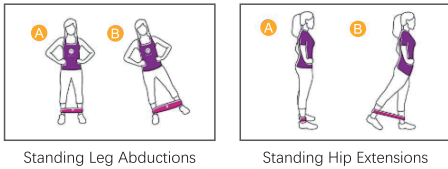
Cautions

- Avoid abrasion with hard objects while using.
- Use it in an environment where the temperature is under 40°C.
- Do not soak in oil or corrosive liquid.
- Keep away from sharp objects.

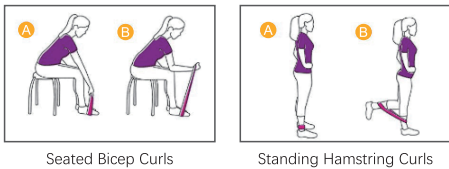
Maintenance

- Wash in water temperature below 50°C. Do not soak in water for a long time.
- 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.

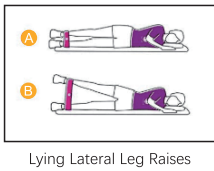
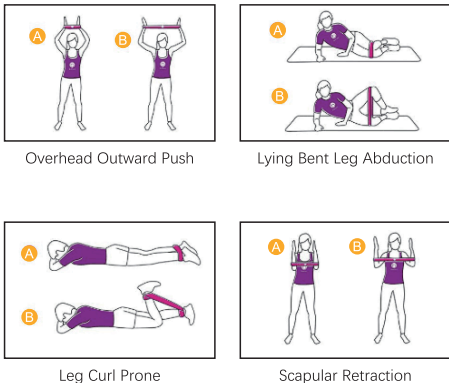
Exercise Chart



EN-1



EN-2



Lying Lateral Leg Raises

Einführung

Das Set aus 5 Widerstandsbändern eignet sich für alle sportlichen Zwecke, einschließlich Bodybuilding, regelmäßiges Training und Yoga. Sie passen sich bequem an jeden Körper an 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	Funktion
●●●●● XX-Heavy	30-40LBS	Muskelaufbau/Kniebeugen
●●●●○ X-Heavy	25-30LBS	Oberschenkel/Kniebeugen
●●●○● Heavy	15-20LBS	Hüftlift/Kniebeugen
●●○●○ Medium	10-15LBS	Beine/Arme
●○○○● Light	5-10LBS	Wiederherstellung

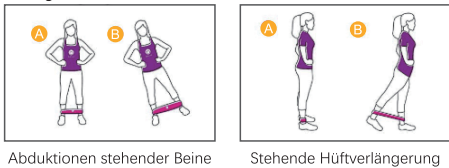
Vorsichtsmaßnahmen

- Vermeiden Sie Abrieb mit harten Gegenständen.
- Verwenden Sie es in einer Umgebung, in der die Temperatur unter 40°C liegt.
- Nicht in Öl oder ätzende Flüssigkeit einweichen.
- Halten Sie sich von scharfen und spitzen Gegenständen fern.

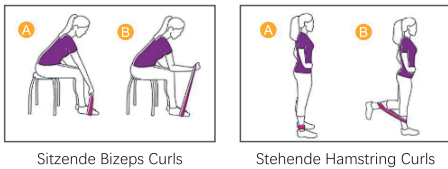
Instandhaltung

- Waschen Sie bei einer Wassertemperatur unter 50°C. Nicht lange in Wasser 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.

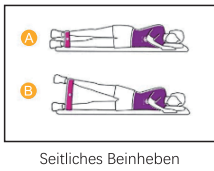
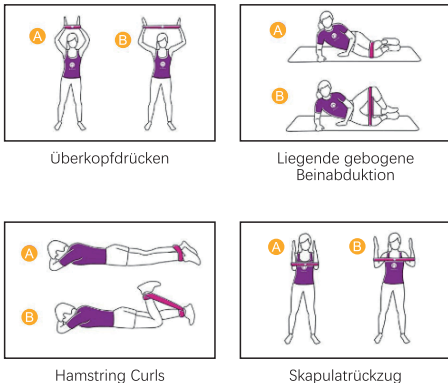
Übungstabelle



DE-1



DE-2



Seitliches Beinheben

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	30-40LBS	Musculation/Squats
●●●●○ X-Heavy	25-30LBS	Cuisses/Squats
●●●○● Heavy	15-20LBS	Hanches/Squats
●●○●○ Medium	10-15LBS	Jambes/Bras
●○○○● Light	5-10LBS	Récupération

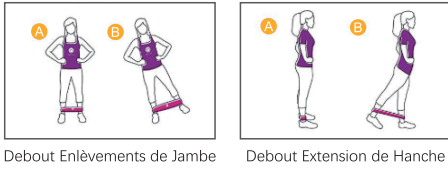
Précautions

- Évitez l'abrasion avec des objets durs lors de l'utilisation.
- Utilisez dans un environnement où la température est inférieure à 40°C.
- Ne pas tremper dans l'huile ou un liquide corrosive.
- Tenir à l'écart des objets pointus.

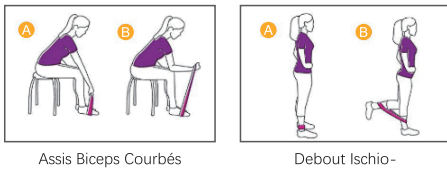
Entretien

- Laver à une température d'eau inférieure à 50°C. Ne pas tremper longtemps dans l'eau.
- Après une exposition prolongée à l'air libre, des résidus blancs se produiront sur le caoutchouc. Essayez-le avec un chiffon humide.
- Évitez d'exposer directement au soleil et à l'humidité.
- Rangez dans le sac lorsqu'il n'est pas utilisé.

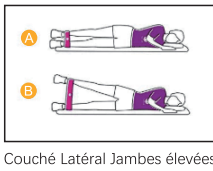
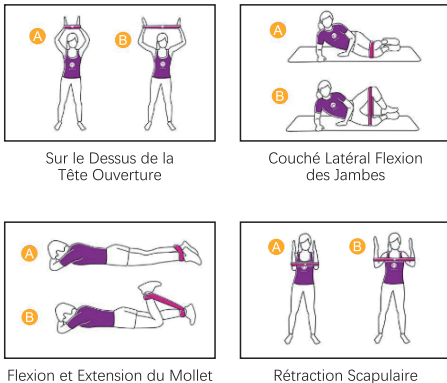
Figure d'exercice



FR-1



FR-2



Couché Latéral Jambes élevées

Gritin

TEL: 1-800-360-5881
EMAIL: support@gritin.com
WEBSITE: www.gritin.com
© Shenzhen Teng Xun Zhan Yi Technology Co., Ltd.
All rights reserved.

Product Name: Gritin Resistance Bands
Model: G3227

Manufacturer: Shenzhen Teng Xun Zhan Yi Technology Co., Ltd.
Manufacturer Address: Room 302, Building 8, Yunli Intelligent Park, Fada Road, Bantian Street, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, China

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

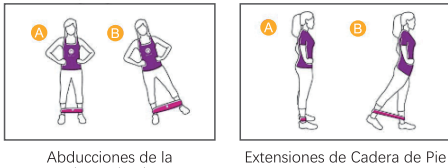
Precauciones

- Evite la abrasión con objetos duros al usar.
- Úsela en un ambiente donde la temperatura sea inferior a 40°C.
- No remoje en aceite o líquido corrosivo.
- Mantenga alejado de objetos afilados y puntiagudos.

Mantenimiento

- Lave en agua a una temperatura inferior a 50°C. No remoje en agua durante mucho tiempo.
- 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.

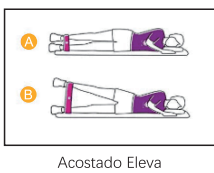
Tabla de Ejercicios



ES-1



ES-2



Acostado Eleva la Lierna Lateral

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	30-40LBS	Costruzione Muscolare /Squat
●●●●○ X-Heavy	25-30LBS	Cosce/Squat
●●●○● Heavy	15-20LBS	Ascensori/Squat
●●○●○ Medium	10-15LBS	Gambe/Armi
●○○○● Light	5-10LBS	Recupero delle Lesioni

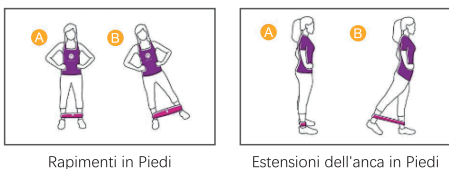
Precauzioni

- Evitare l'abrasione con oggetti duri durante l'utilizzo.
- Usalo in un ambiente in cui la temperatura è inferiore a 40°C.
- Non immergere in olio o liquido corrosivo.
- Tenere lontano da oggetti appuntiti e appuntiti

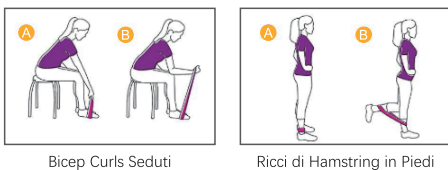
Manutenzione

- Lavare a temperatura dell'acqua inferiore a 50°C. Non immergere in acqua per lungo tempo.
- 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.
- Conservarlo in un sacchetto di plastica quando non è in uso.

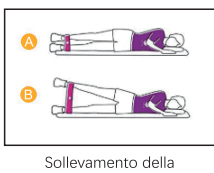
Tabella di Esercizio



IT-1



IT-2



Sollevamento della Gamba Laterale Sdraiata

紹介

強度レベル5種類セットのエクササイズバンドはあらゆるスポーツ目的に適しています。例えば、ボディービル、定期的な運動、またはヨガの練習などです。彼らは全ての身体の部位に快適にフィットし、足、膝、腰成いは背中の運動を強化します。強度レベル5種類セットのエクササイズバンドは初心者やベテラン選手に適しています。最高品質の天然ゴム製で、優れた柔軟性を持ち、高強度の引っ張り耐え、ひびが入りにくいです。持ち運びがしやすく、室内またはアウトドアでの使用に最適です。

仕様

強度レベル	引張強さ	機能
●●●●● XX-Heavy	30-40LBS	筋トレ/スクワット
●●●●○ X-Heavy	25-30LBS	太もも/スクワット
●●●○● Heavy	15-20LBS	ヒップアップ /ヒップアップ
●●○●○ Medium	10-15LBS	足/腕
●○○○● Light	5-10LBS	けがからの回復

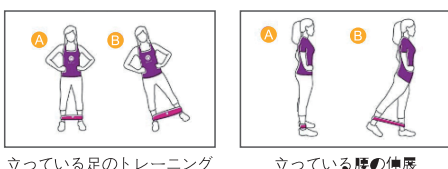
ご使用上の注意事項

- 使用中に硬いもので磨耗を避ける。
- 温度が40℃以下の環境で使用してください。
- 油や腐食性の液体に浸さないでください。
- 鋭利で尖ったものから遠ざける。

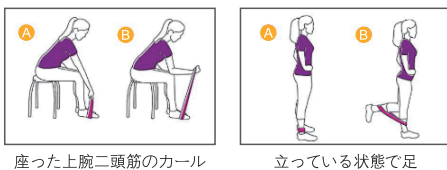
メンテナンス

- 水温50℃以下で洗ってください。長時間水につけないでください。
- 長時間屋外にさらすと、ゴム上に白い残留物が発生することがあります。清潔な湿らせた布で拭きます。
- 直射日光や湿気にさらさないでください。
- 使用していないときはビニール袋に入れて保管してください。

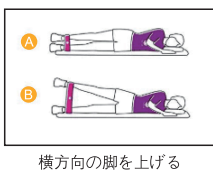
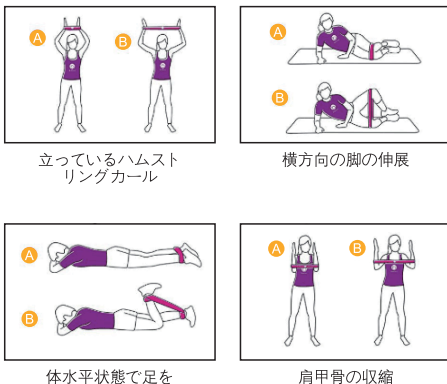
運動チャート



JP-1



JP-2



横方向の足を上げる