

# Gritin

## User Guide

RESISTANCE BANDS  
WIDERSTANDSBÄNDER  
BANDES DE RÉSISTANCE  
BANDAS DE RESISTENCIA  
BANDE DI RESISTENZA  
WEERSTANDSBANDEN  
TAŠMY OPOROWE  
MOTSTÁNDSBAND  
DIREKT BANTLARI  
抵抗バンド

Model No.: G3227



### Welcome

Thank you for purchasing this Gritin product. To ensure optimum performance and safety, please read these instructions carefully before operating the product. It is strongly recommended you keep the manual for future reference. If you need any additional assistance, please contact our customer support team or send us an email to [support@gritin.com](mailto:support@gritin.com).

### 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

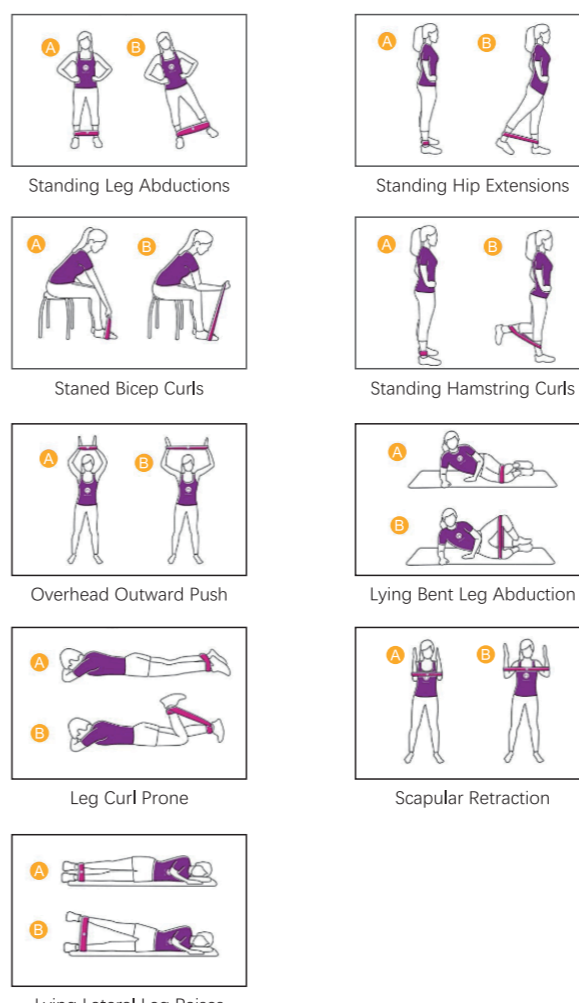
Resistance Level	Estimated LBS	Function
●●●●● XX-Heavy	30-40LBS	Muscle Building / Squats
●●●●○ X-Heavy	25-30LBS	Thighs / Squats
●●●○● Heavy	15-20LBS	Hip Lifts / Squats
●●○○○ Medium	10-15LBS	Legs / Arms
●○○○○ Light	5-10LBS	Injury Recovery

### WARNING

- 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.
- 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.
- 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.

EN-1

### Exercise Chart



EN-2

## Gritin

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

Gritin Resistance Bands  
Model No.: G3227



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, Xiangqiaotang Community, Bantian Street, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, China  
Manufacturer Email: [support@gritin.com](mailto:support@gritin.com)

Made in China | In China Hergestellt | Fabriqué en Chine  
Fabricada en China | Prodotto in Cina | Gemaakt in China  
Wyprodukowane w Chinach | Tilverkeid i Kina | Çin'de yapılmış | 中國製

### Herzlich Willkommen

Vielen Dank, dass Sie sich für Gritin Produkt entschieden haben. Um die beste Leistung und Sicherheit zu gewährleisten, bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Und wenn Sie weitere Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an unser Kundensupport Team oder senden Sie eine E-Mail an [support@gritin.com](mailto:support@gritin.com).

### Einführung

Das Set aus 5 Widerstandsbändern eignet sich für alle sportlichen Zwecke, einschließlich Bodybuilding, regelmäßiges Training und Yoga. Sie passen sich bequem an jeden Körperbau 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 knicken und haben eine hohe Flexibilität. Tragbar, ideal für Ihren Innen- und Außenbereich.

### Spezifikationen

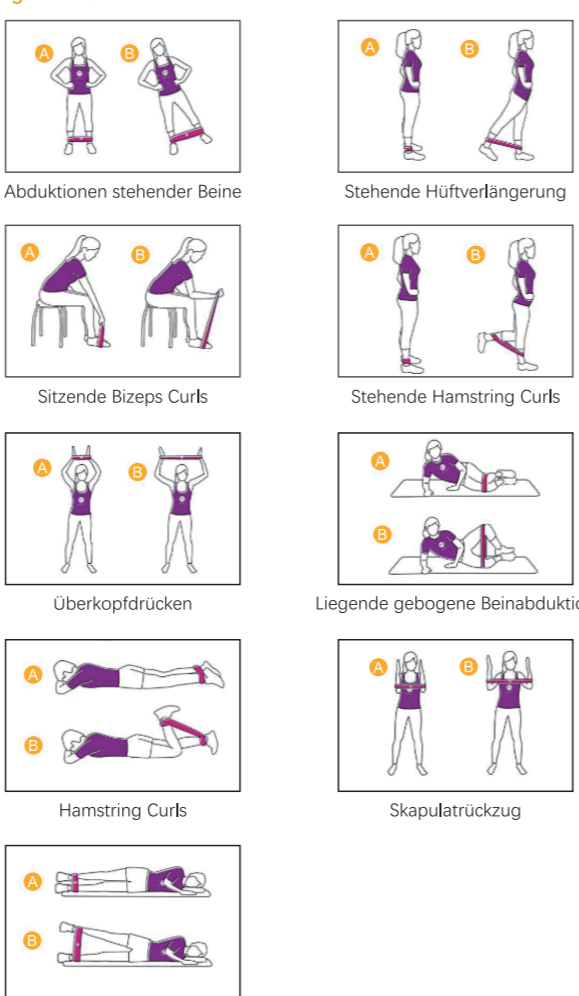
Widerstandsstufe	Zugfestigkeit	Funktion
●●●●● XX-Heavy	30-40LBS	Muskelaufbau / Kniebeugen
●●●●○ X-Heavy	25-30LBS	Oberschenkel / Kniebeugen
●●●○● Heavy	15-20LBS	Hüfte / Kniebeugen
●●○○○ Medium	10-15LBS	Beine / Arme
●○○○○ Light	5-10LBS	Wiederherstellung

### WARNUNG

- 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.
- 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.
- Waschen Sie bei einer Wassertemperatur unter 50°C. Nicht lange in Wasser einweichen.
- Nach längerer Exposition an der Luft blickt sich weißer Rückstand 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.

DE-1

### Übungstabelle



DE-2

### Bienvenido

Gracias por comprar este producto Gritin. Para garantizar el mejor rendimiento y seguridad, le recomendamos estas instrucciones antes de utilizar el producto. Se recomienda que conserve este manual para futuras consultas. Si necesita más ayuda, comuníquese con nuestro equipo de atención al cliente o envíe un correo electrónico a [support@gritin.com](mailto:support@gritin.com).

### 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

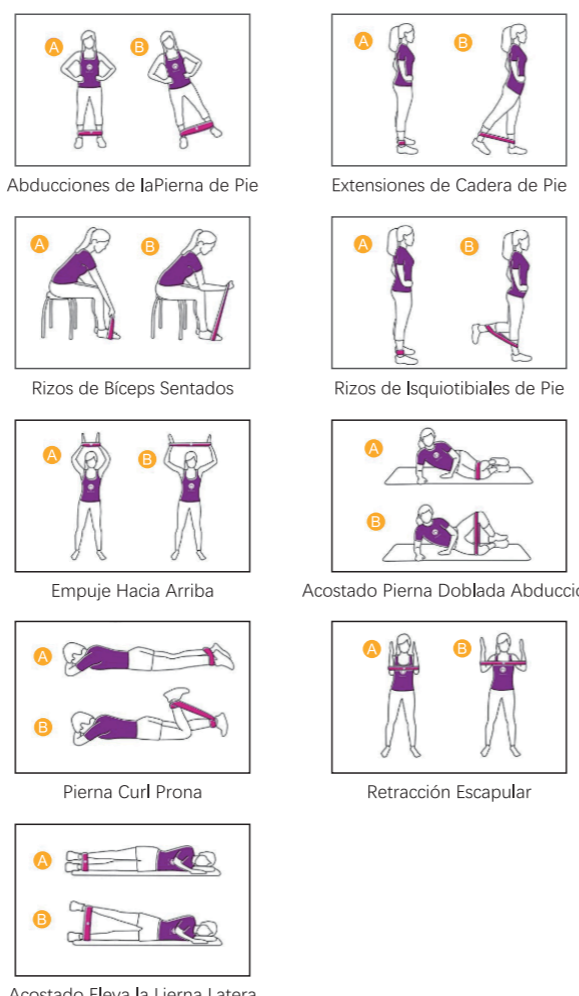
Nivel de Resistencia	Fuerza de Tensión	Función
●●●●● XX-Heavy	30-40LBS	Construyendo Músculo / Sentadillas
●●●●○ X-Heavy	25-30LBS	Muscle / Sentadillas
●●●○● Heavy	15-20LBS	Bloqueos de Cadera / Sentadillas
●●○○○ Medium	10-15LBS	Piernas / Brazos
●○○○○ Light	5-10LBS	Recuperación de Lesiones

### ADVERTENCIA

- Solo para 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.
- Evite la abrasión con objetos duros al usar.
- Úsalo 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.
- Lave en agua a una temperatura inferior a 50°C. No remoje en agua durante mucho tiempo.
- Después de exponerlo al aire libre durante mucho tiempo, se desmoronará un residuo blanco en el caucho. Limpíelo con un paño limpio y húmedo.
- Evite exponerlo directamente a la luz solar y humedad.
- Guárdelo en una bolsa de plástico cuando no esté en uso.

ES-1

### Tabla de Ejercicios



ES-2

### Welkom

Dank u voor de aankoop van dit Gritin-product. Lees deze instructies aandachtig door voordat u het product gebruikt om optimaal prestaties en veiligheid te garanderen. Het wordt sterk aanbevolen om de handleiding te bewaren voor toekomstig gebruik. Als je meer hulp nodig hebt, neem dan contact op met ons klantenserviceteam of stuur ons een e-mail naar [support@gritin.com](mailto:support@gritin.com).

### Invoering

De set van 5 weerstandsbanden is geschikt voor alle sportdoelstellingen, inclusief bodybuilding, regelmatig 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, die oefenbanden zijn niet gemakkelijk te kraken met een sterke flexibiliteit. Ideaal voor binnen en buiten gebruik.

### Specificaties

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

### WAARSCHUWING

- Alleen voor volwassenen.
- De uitgerekte lengte mag niet meer zijn dan 2,5 keer de lengte per eenheid van het product.
- Inspecteer het oppervlak voor elk gebruik op beschadigingen. Niet gebruiken als het productoppervlak beschadigd is.
- Vermijd schuren met harde voorwerpen tijdens het gebruik.
- Gebruik het in een omgeving waar de temperatuur lager is dan 40°C.
- Niet in olie of bijtende vloeistof weken.
- Blijf uit de buurt van scherpe voorwerpen.
- Wasen bij een wassertemperatuur onder de 50°C. Niet lang in water laten weken.
- Na langdurige blootstelling aan de open lucht kunnen er witte resten op het rubber achterblijven. Veeg het uit 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.

NL-1

### Oefenkaart



NL-2

### Välkommen

Tack för att du köpte denna Gritin-produkt. För att säkerställa optimal prestanda och säkerhet, läs dessa instruktioner noggrant innan du använder produkten. Det rekommenderas starkt att du behåller manualen för framtida referens. Om du behöver ytterligare hjälp, vänligen kontakta vårt kundsupportteam eller skicka ett e-postmeddelande till [support@gritin.com](mailto:support@gritin.com).

### Introduktion

Uppställningen med 5 motståndsbånd är lämpliga för alla sportändamål, inklusive bodybuilding, regelbunden träning och yogapraktik. De sitter bekvämt på hela kroppen och förbättrar träningen på ben, knä, höfter och rygga. 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

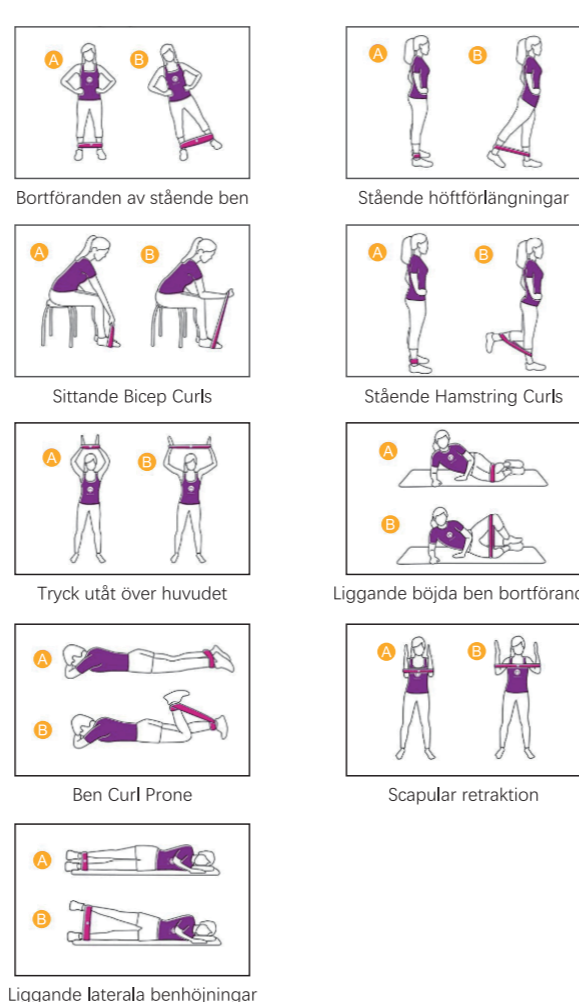
Motståndsnivå	Uppskattad LBS	Funktion
●●●●● XX-Heavy	30-40LBS	Muskeltvångning / Knieböj
●●●●○ X-Heavy	25-30LBS	Lår / Knieböj
●●●○● Heavy	15-20LBS	Höft / Knieböj
●●○○○ Medium	10-15LBS	Ben / Armar
●○○○○ Light	5-10LBS	Aterhämtning av Skador

### ARNING

- Endast för vuxna.
- Den utsträckta längden får inte överstiga 2,5 gånger produktens enhetslängd.
- Inspektera ytan för skador före varje användning. Använd den inte om produktens yta är skadad.
- Undvik nöting med hårda föremål under användning.
- Använd den i en miljö där temperaturen är under 40°C.
- Blöt inte i olja eller frätande vätska.
- Håll dig borta från vassa föremål.
- Tvätta i vattentemperatur under 50°C. Blöt inte i vatten under lång tid.
- Efter att ha exponerats för luft under lång tid kan det finnas vita rester på gummit.
- Torka av den med en ren och fuktig trasa.
- Undvik att exponera direkt för solljus och fukt.
- Förvara den i en plastpåse när den inte används.

SE-1

### Träningschema



SE-2

### いらっしやいませ

このたびは、Gritin 製品をお買い上げいただき、誠に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、製品の取扱説明書とこの取扱説明書をよくお読みください。今後の参考のためにマニュアルを保管することを強くお勧めします。さらにサポートが必要な場合は、カスタマーサポートチームに連絡しますが、[support@gritin.com](mailto:support@gritin.com) にメールを送信してください。

### 取扱説明書

このレジスタンスバンド5本セットは、ボディビル、通常のワークアウト、ヨガエクササイズなど、あらゆる運動目的に適しています。全身心地でフィットし、脚、膝、腰、背中エクササイズを強化します。5段階のレジスタンスレベルは、初心者から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、壊れにくく、柔軟性があります。屋内外での使用に最適です。

### 仕様

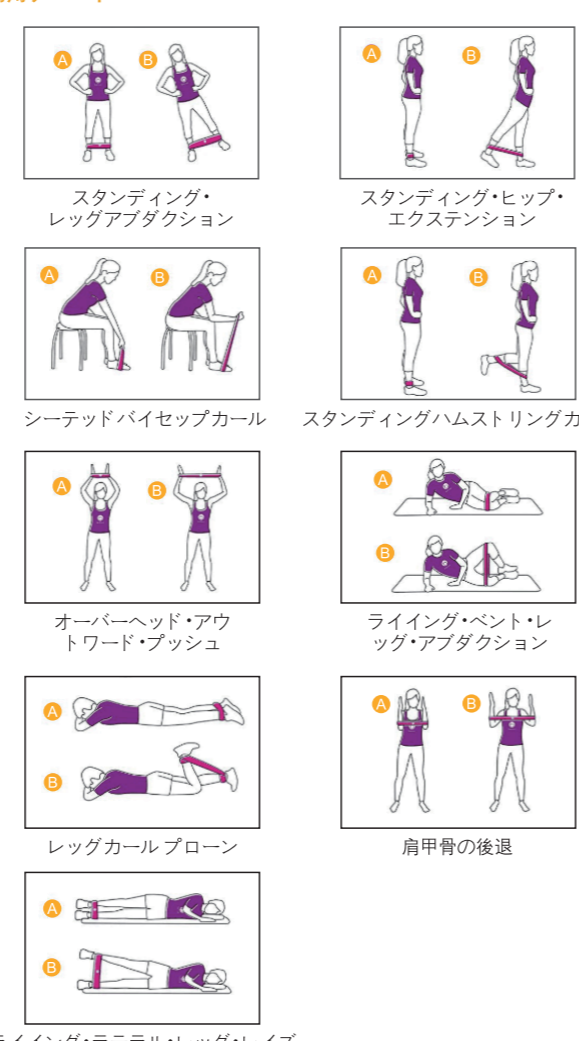
抵抗値	概算LBS	機能
●●●●● XX-Heavy	30-40LBS	筋力増強 / スクワット
●●●●○ X-Heavy	25-30LBS	太もも / スクワット
●●●○● Heavy	15-20LBS	ヒップ / フット / スクワット
●●○○○ Medium	10-15LBS	レッグ / アームズ
●○○○○ Light	5-10LBS	怪我の回復

### 注意事項

- 大人のみ。
- 伸ばした長さは、製品本体の長さの2.5倍を超えてはならない。
- 毎回使用前に表面に損傷がないか点検してください。製品表面に損傷がある場合は使用しないでください。
- 使用時は硬いものや鋭いものから遠ざかるようにしてください。
- 温度が40°C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。
- 鋭利なものから遠ざかるようにしてください。
- 水温度が40°C以下で洗ってください。
- 長時間空気に触れると、ゴムに白い残液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、ビニール袋に入れて保管してください。

JP-1

### 運動用チャート



JP-2

### Powitanie

Dziękujemy za zakup tego produktu firmy Gritin. Aby zapewnić optymalną wydajność i bezpieczeństwo, przed przystąpieniem do użytkowania produktu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję. Zdecydowanie zaleca się zachowanie instrukcji na przyszłość. Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy, skontaktuj się z naszym zespołem obsługi klienta lub wyślij nam wiadomość e-mail na adres [support@gritin.com](mailto:support@gritin.com).

### Wstęp

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

### Specyfikacja

Poziom Opór	Szacowany LBS	Funkcjonalność
●●●●● XX-Heavy	30-40LBS	Budowanie Mięśni / Przysiad
●●●●○ X-Heavy	25-30LBS	Uda / Przysiad
●●●○● Heavy	15-20LBS	Unożenie Bioder / Przysiad
●●○○○ Medium	10-15LBS	Nogi / Ramiona
●○○○○ Light	5-10LBS	Powrót do Zdrowia

### OSTRZEŻENIE

- Wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
- 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.
- Unikaj ścierania o twarde przedmioty podczas użytkowania.
- Używaj go w środowisku, w którym temperatura jest niższa niż 40°C.
- Nie moczyć w oleju ani żrącej cieczy.
- Trzymaj w dale od ostrej przedmiotów.
- Trac w temperaturze wody poniżej 50°C. Nie moczyć w wodzie przez długi czas.
- Po wystawieniu na działanie otwartego powietrza przez długi czas na gumie może pojawić się biały osad. Wytrzyj go czystą i wilgotną ściereczką.
- Unikaj bezpośredniego wystawiania na działanie promieni słonecznych i wilgoci.
- Przechowuj go w plastikowej torbie, gdy nie jest używany.

PL-1

### Hos geldin

Bu Gritin ürünü satın aldığınız için teşekkür ederiz. Optimum performans ve güvenliğini sağlamak için lütfen ürünü kullanmadan önce bu talimatları dikkatlice okuyun. Kılavuzu her zaman kullanışlı üzere saklamaya istediğiniz kadar tutun. Eğer yardıma ihtiyacınız varsa, lütfen müşteri desteği ekibimize iletişime geçin veya [support@gritin.com](mailto:support@gritin.com) adresine bir e-posta gönderin.

### Giriş

5 direnç halkası bandı seti, vücut geliştirme, diyetli egzersiz ve yoga pratiği dahil tüm spor amaçları için uygundur. Tüm vücutta rahatsız oturular ve bacaklar, dizler, kalça ve art üzerindeki egzersizleri geliştirir. Yeni başlayanlar veya deneyimli sporcular için 5 çeşitli direnç seviyesi uygundur. Üstün kaliteli doğal kauçuktan üretilen direnç bandlarını günlük egzersiz için sağlamlık sağlamlık kolay değiştirir. İç ve dış mekanlarda kullanılmaları için idealdir.

### Özellikler

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

### UYARIYORUM

- Yalnızca yetişkin kullanıma.
- Uzattığınız uzunluk, ürünün birim uzunluğundan 2,5 katını geçmemelidir.
- Her kullanımdan önce yüzeylerde hasar olup olmadığını kontrol edin. Ürün yüzeyi hasarlıysa kullanmayın.
- Kullandığınız sert nesnelere aşınmadan kaçın.
- Sıcaklığın 40°C'nin altında olduğu bir ortamda kullan.
- Yağ veya aşındırıcı sıvılara batırılmamalıdır.
- Keskin nesnelere uzak tutun.
- 50°C'nin altındaki su sıcaklığında yıkayın. Uzun süre suya bekletmeyin.
- Uzun süre açık havaya maruz bırakılmadan sonra kışkırtıcı üzümlerle kaplı olabilir. Temiz ve nemli bir bezle silin.
- Doğrudan güneş ışığına ve nemle maruz bırakılmadan kaçın.
- Kullanılmadığı zaman plastik bir torba içine saklayın.

TR-1

### Wykres ćwiczeń



PL-2

### Egzersiz Tablosu



TR-2