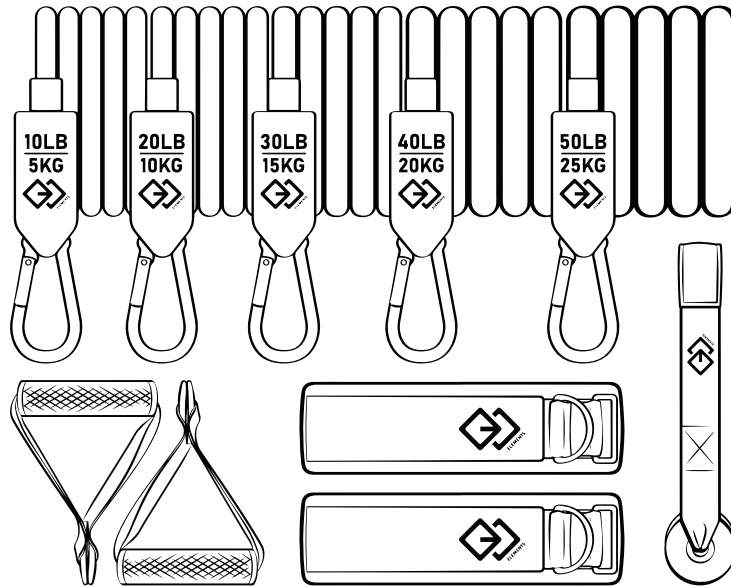


FITNESS ELASTIEKEN

 GJELEMENTS™

GJELEMENTS FITNESS ELASTIEKEN™



Set buizen GJELEMENTS

De GJELEMENTS weerstands buizenset is ontwikkeld als een hoogwaardige nomadische all-in-one sportuitrusting, zodat u eenvoudig en efficiënt met uw hele lichaam kunt trainen, overal (thuis, op uw vakantieplek of waar dan ook), ongeacht uw niveau.

Hoogwaardige kwaliteit

Met een hoogwaardig ontwerp, een perfecte montage en afwerking, volledig versterkt, en samengesteld uit exclusieve hoogwaardige materialen (latex buizen en handgrepen, sterke nylon banden, superieur staal enz.), zal deze set de komende jaren bestand zijn tegen uw meest intensieve work-outs.

Optimaal

Deze set bestaat uit 5 buizen met variabele weerstand (5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg en 25 kg), die kunnen worden gecombineerd tot 75 kg totale belasting, met behulp van deze set kunt u efficiënt, op meerdere manieren en op uw niveau (beginner of bevestigd), met alle spieren van uw lichaam (schouders, rug, borst, buik, armen, benen enz.) trainen.

Compleet

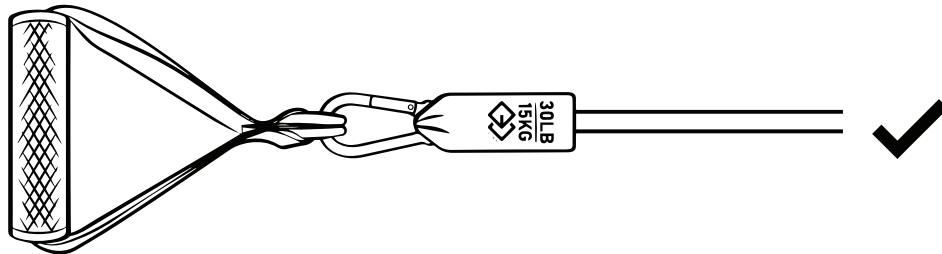
Deze set bestaat uit 5 weerstand buizen, 2 handgrepen, 2 enkelbanden, een anker voor deuren en ramen en een opbergtas, en bevat alle elementen die nodig zijn voor een complete training waar dan ook.

HANDLEIDING

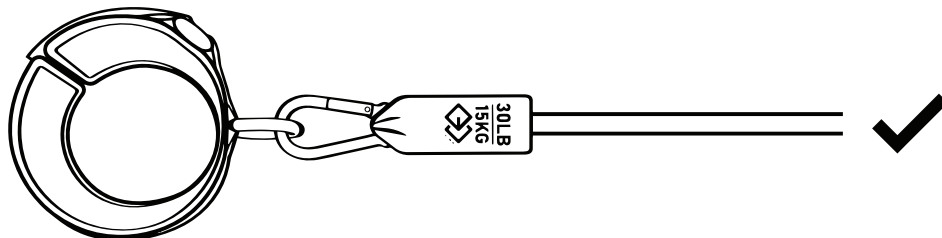
De combinatie van elementen

De buizen kunnen afzonderlijk gebruikt worden of in combinatie met de handgrepen, de enkelbanden of met behulp van het anker.

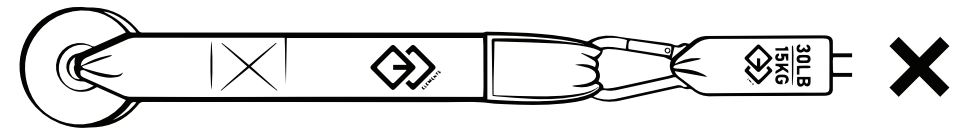
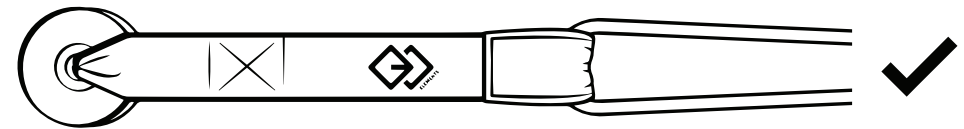
De buis en het handvat kunnen gecombineerd gebruikt worden door eenvoudig de karabijnhaak van de buis aan de metalen ringen van het handvat vast te haken.



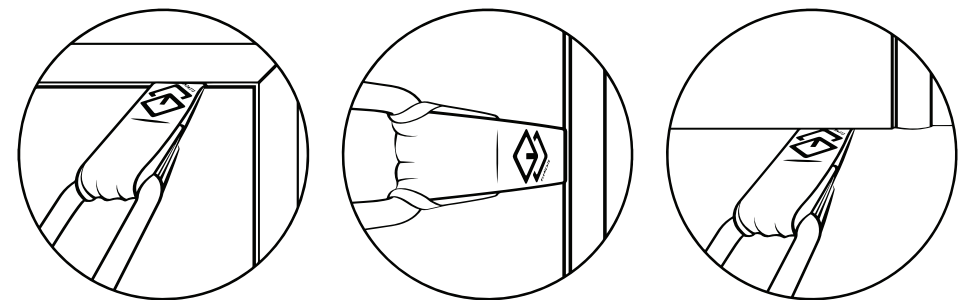
De buis en de banden worden gecombineerd door de karabijnhaak van de buis aan de metalen ring van de band te bevestigen.



De buis door de anker knoop halen om het anker en de buis te combineren.



Alhoewel het deur anker aan allerlei elementen kan worden bevestigd, is het in de eerste plaats bedoeld om tussen de deur en het frame te worden bevestigd. om dit te doen plaatst u het platte middengedeelte van het anker op een zijkant van de deur (als deze open is), sluit vervolgens de deur goed, zodat alleen de knoop van het anker naar de binnenkant uitsteekt en het blokkeerelement van het anker naar de buitenkant uitsteekt.



Er moet speciale aandacht worden besteedt aan de bevestiging van het anker aan de deur, wat een reële bron van gevaar kan zijn. Het is belangrijk om de volgende aanbevelingen op te volgen:

- Let op dat de deur zelf (materiaal, dikte) sterk is, stevig aan het frame vast zit en dat het frame (materiaal, dikte) solide is.
- Oefen als mogelijk aan de kant waar de deur niet opent (zijkant, of de deur gaat open naar buiten).
- Zorg ervoor dat de deur volledig dicht is. Vergrendel als mogelijk de deur tijdens de trainig.

Plaats het anker het liefst vlak bij de scharnieren, zo dicht mogelijk bij het bevestigingspunt van de deur.

Bij het bevestigen van het anker aan een ander element moeten dezelfde voorzorgsmaatregelen worden getroffen:

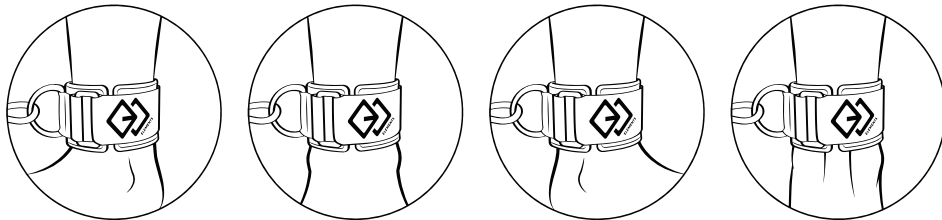
- Controleer de sterkte van het element (materiaal, dikte enz.), bevestiging en montage.
- Controleer de stevigheid van de koppeling met dit element.

Het gebruik van de elementen

De handgrepen kunnen op vele manieren worden gehanteerd afhankelijk van de uitgevoerde oefening en de beoogde spieren.



De enkelbanden worden op één unieke manier gedragen. Alleen de oriëntatie van de bevestigingsring laat toe om de oefeningen en de beoogde spieren te variëren.

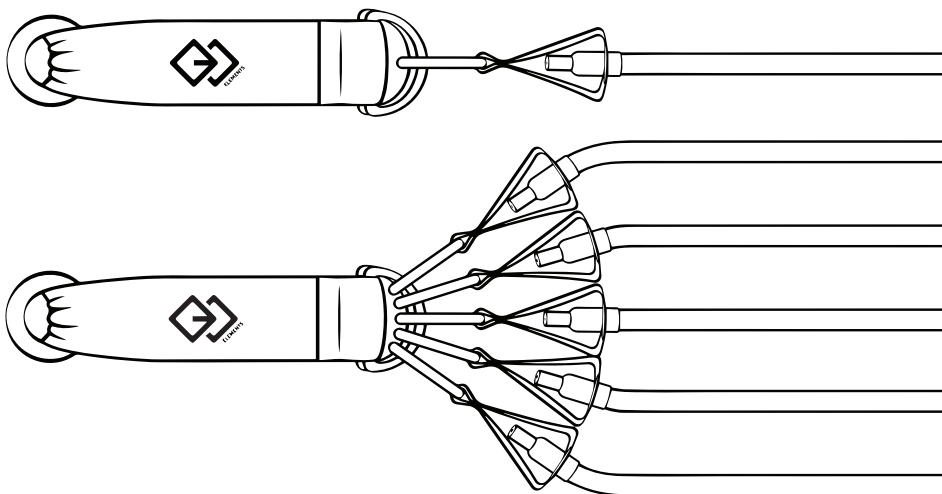


De elastieken kunnen ook afzonderlijk worden gebruikt al naar gelang de oefening.

Weerstand toevoegen

Iedere van de 5 uit deze set geleverde buizen heeft een bijzondere treksterkte: 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg.

Het is mogelijk om één of meerdere buizen tegelijk te gebruiken.



Door de buizen te combineren kunnen de volgende weerstandsniveaus worden verkregen:

| | | Gebruikte buizen (kg) | | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Totale weerstand (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"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | |

Algemene gebruiksvoorwaarden

- Elk inadequaat gebruik van het product is mogelijk gevaarlijk. U dient alleen de aanbevelingen en de oefeningen in deze handleiding op te volgen of advies in te winnen bij een professional.
 - Controleer de staat van de set en vooral de buizen voor elke training. Alle beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden weggegooid en vervangen.
 - Rek een elastiek nooit meer dan twee keer zijn lengte uit in rust.
 - Controleer de staat en de sterkte van de bevestigingspunten (deur enz.).
 - Stel buizen nooit bloot aan ruwe (niet gladde) oppervlakken die deze kunnen beschadigen. Gebruik een fitnessmat als u rubberen banden op de vloer gebruikt.
 - Wikkel de elementen nooit om niet-buisvormige elementen en met een diameter kleiner dan 5 cm. gebruik het anker uit deze set zoveel mogelijk voor elk bevestigingspunt.
 - Vermijd in het algemeen elke oefening die het hoofd en de ogen blootstelt.
 - Raadpleeg altijd een arts voordat u met een sportprogramma begint.
 - Niet trainen bij pijn.
 - Stoppen met oefeningen bij pijn.
 - Begin altijd een workout met een opwarmfase en beëindig deze met een rekfase.
 - Houd de rug altijd recht en de buikspieren gespannen, ongeacht de uitgevoerde oefening.
 - Ongeacht de oefening, leer bewegingen zonder weerstand (of met lage weerstand), alvorens geleidelijk weerstand toe te voegen, en oefen langzaam en controleerbaar.
- Goed ademen tijdens de oefening: adem uit tijdens de inspanning, adem in tijdens de ontspanning. houd nooit de adem in.
 - het is aan te raden om bij elke oefening 3 tot 5 sets van 10 tot 15 herhalingen uit te voeren (voorbeelden: 4 sets x 12 herhalingen). kies je weerstandsniveau zodat voor elke set, de laatste repetitie de laatste is die je kunt doen (je kon geen andere doen).
 - Laat de buizen niet binnen het bereik van kinderen liggen.
 - Stel de set niet langdurig bloot aan zonlicht of een warmtebron.
 - het schoonmaken van de buizen moet handmatig gebeuren met een spons of een vochtige doek. Buiten ophangen en laten drogen.



GJELEMENTS © het hele document is een oeuvre dat beschermd wordt door de internationale wetgeving die van kracht is op het gebied van auteursrechten, intellectuele en industrieel eigendom. Reproductie is strikt verboden - GJELEMENTS™ is een gedeponeerd handelsmerk.