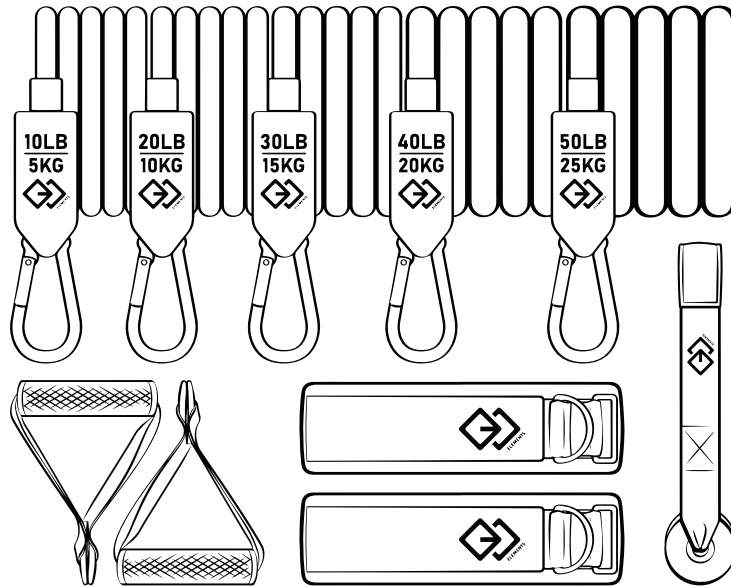


# WIDERSTANDSBÄNDER

 GJELEMENTS™

## WIDERSTANDSBÄNDER GJELEMENTS™



### Optimal

Bestehend aus 5 Bändern mit verschiedenen Widerständen (5kg, 10kg, 15kg, 20kg und 25kg), die miteinander kombiniert werden können, für eine Gesamtlast bis zu 75kg, ermöglicht dieses Set ein effizientes Training aller Muskeln Ihres Körpers (Schultern, Rücken, Brust, Bauch, Arme, Beine, etc.) auf verschiedene Arten und auf Ihrem Fitnesslevel (Anfänger oder Fortgeschrittene).

### Komplett

Bestehend aus 5 Widerstandsbändern, 2 Griffen, 2 Knöchelgurten, 1 Befestigung für Türen und Fenster und 1 Aufbewahrungstasche, enthält dieses Set alle notwendigen Teile für ein komplettes Training an jedem Ort.

### Widerstandsbänder GJELEMENTS

Das GJELEMENTS Widerstandsbänder Set wurde als hochwertiges Alles-in-einem-Sportgerät entwickelt, das man überall hin mitnehmen kann, damit Sie einfach und effizient den ganzen Körper trainieren können, an jedem Ort (zu Hause, im Urlaub oder anderswo), unabhängig von Ihrem Fitnesslevel.

### Hochwertiges Design

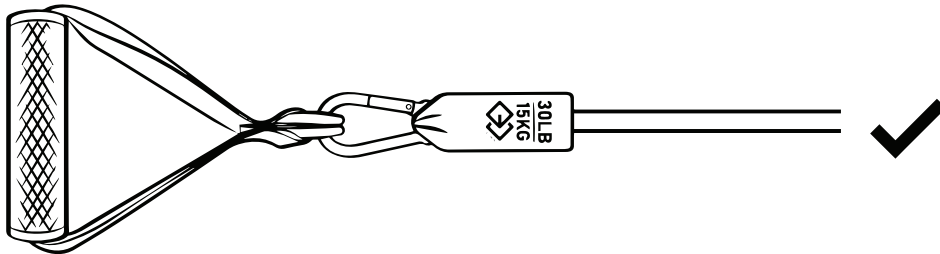
Dank des erstklassigen Designs, der ausgezeichneten Montage und Verarbeitung, der vollständigen Verstärkung und der ausschließlichen Verwendung von Materialien höchster Qualität (Latexbänder und -griffe, extrem widerstandsfähige Nylongurte, hochwertiger Stahl usw.) wird dieses Set Ihren extremsten Trainingseinheiten über Jahre hinweg standhalten.

## BENUTZERHANDBUCH

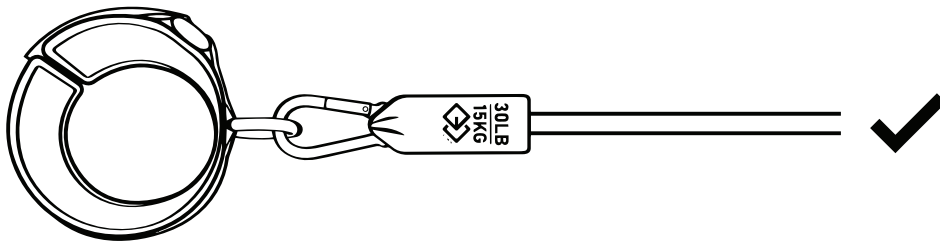
### Verbindung zwischen Elementen

Die Rohre können einzeln oder in Kombination mit Griffen, Knöchelriemen oder Anker verwendet werden.

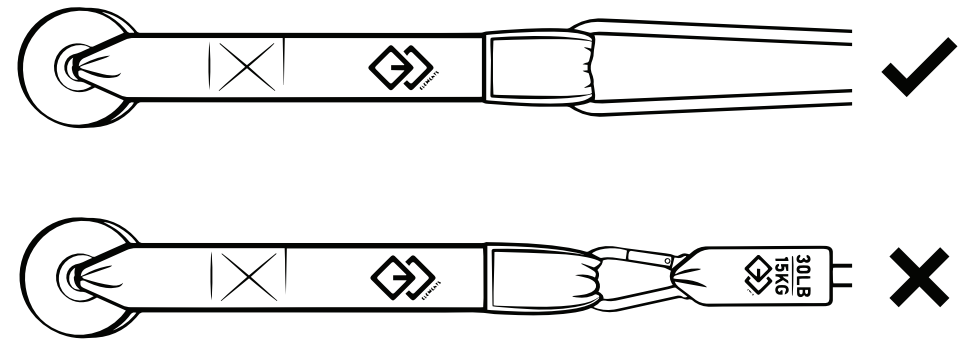
Die Kombination eines Rohrs mit einem Griff erfolgt durch einfaches Einhängen des Karabiners des Rohrs in die Metallringe des Griffs.



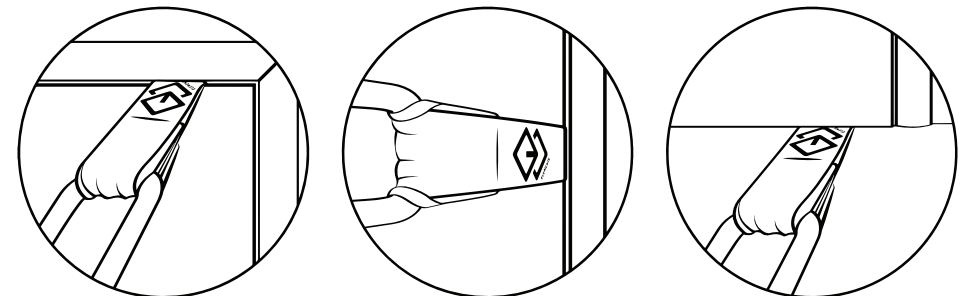
Die Kombination eines Rohrs und eines Riemens erfolgt durch einfaches Einhängen des Karabiners des Rohrs in den Metallring des Riemens.



Die Kombination von Rohr und Anker erfolgt durch das Durchführen des Rohrs zu im Inneren des Ankerknotens. Haken Sie den Schlauchschnapphaken nicht direkt in den Anker ein.



Bien que l'ancre puisse être fixée à tous les types d'éléments, elle est principalement destinée à être fixée entre une porte et son cadre. Pour ce faire, il suffit de positionner la partie plate et centrale de l'ancre d'un côté de la porte (lorsqu'elle est ouverte) et de bien fermer la porte afin que seul le nœud de l'ancre dépasse de l'intérieur et que l'élément de blocage de l'ancre dépasse de l'extérieur.



Une attention particulière doit être portée à la fixation de l'ancre et d'une porte car cela peut être une réelle source de sécurité. Il est important de faire ce qui suit:

- Assurez-vous que la porte elle-même est solide (matériau, épaisseur), qu'elle s'accroche au cadre et à l'encadrement (matériau, épaisseur).
- Si possible, entraînez-vous du côté où la porte ne s'ouvre pas (le côté où la porte s'ouvre vers l'extérieur).
- Stellen Sie sicher, dass die Tür vollständig geschlossen ist. Wenn möglich, sperren Sie es, während Sie üben.
- Bevorzugen Sie die Platzierung des Ankers am nächsten zum Türschwenkbereich (am nächsten zum Türbefestigungsbereich).

Die gleichen Vorkehrungen müssen getroffen werden, wenn der Anker an einem anderen Element befestigt wird:

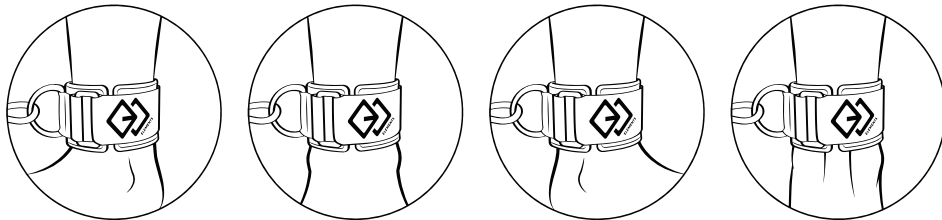
- Stellen Sie sicher, dass das Element fest ist (Material, Dicke usw.), seine Befestigung und das Ganze.
- Vergewissern Sie sich, dass er fest mit dem Element verbunden ist.

## Verwendung von Elementen

Die Griffe können auf viele verschiedene Arten gehalten werden, je nach ausgeführter Übung und den anvisierten Muskeln.



Knöchelriemen werden auf einzigartige Weise getragen. Nur die Ausrichtung des Haltegurtrings ermöglicht es Ihnen, die Übungen und Zielmuskeln zu variieren.

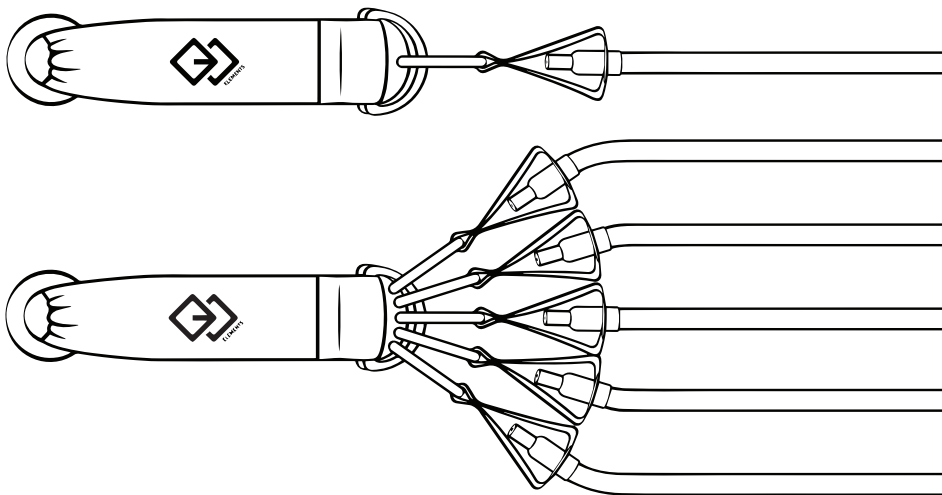


Elastische Bänder können auch allein verwendet werden, je nach der ausgeführten Übung.

**Widerstandsaddition**

Jedes der 5 in diesem Set enthaltenen Rohre hat eine bestimmte Zugfestigkeit: 5kg, 10kg, 15kg, 20kg, 25kg.

Es ist möglich, eine oder mehrere Röhren gleichzeitig zu verwenden.



Durch die Kombination der Röhren ist es möglich, die folgenden Widerstandsstufen zu erreichen:

		Verwendete Röhren (kg)				
		5	10	15	20	25
Gesamt widerstand (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"/>	

## **Allgemeine Empfehlungen für die Verwendung**

- Da jede unsachgemäße Verwendung des Produkts potenziell gefährlich ist, befolgen Sie nur die Empfehlungen und Übungen, die in dieser Anleitung vorgeschlagen werden, oder suchen Sie professionellen Rat.
- Überprüfen Sie den Zustand des Sets und insbesondere der Röhren vor jeder Fahrt. Beschädigte Teile müssen sofort entfernt und ersetzt werden.
- Dehnen Sie ein Gummiband in Ruhe niemals länger als doppelt so lang.
- Überprüfen Sie den Zustand und die Festigkeit der Verankerungselemente (Tür usw.).
- Setzen Sie die Schläuche niemals rauhen (nicht glatten) Oberflächen aus, die sie beschädigen könnten. Verwenden Sie eine Gymnastikmatte, wenn Sie Gummibänder auf dem Boden verwenden.
- Wickeln Sie niemals Schläuche um nicht rohrförmige Elemente, die einen Durchmesser von weniger als 5 cm haben. Verwenden Sie für die Verankerung so weit wie möglich den in diesem Set enthaltenen Anker.
- Vermeiden Sie im Allgemeinen jede Übung, bei der Kopf und Augen möglicherweise freigelegt werden.
- Toujours consulter un médecin avant de démarrer un programme sportif.
- Üben Sie nicht, wenn Sie Schmerzen haben.
- Brechen Sie alle Übungen ab, wenn Sie Schmerzen verspüren.
- Beginnen Sie ein Training immer mit einer Aufwärmphase und beenden Sie es mit einer Dehnungsphase.
- Halten Sie Ihren Rücken immer gerade und Ihre Bauchmuskeln fest, unabhängig von der Übung, die Sie ausführen.
- Lernen Sie unabhängig von der Übung die Bewegung ohne Widerstand (oder mit geringem Widerstand), bevor Sie allmählich Widerstand hinzufügen, und üben Sie langsam und kontrolliert.
- Atmen Sie während des Trainings gut: Atmen Sie während der Anstrengung aus, atmen Sie beim Entspannen ein. Halten Sie niemals den Atem an.
- Es ist ratsam, jede Übung mit 3 bis 5 Sätzen mit 10 bis 15 Wiederholungen durchzuführen (Beispiele: 4 Sätze x 12 Wiederholungen). Wählen Sie Ihre Widerstandsstufe so, dass für jeden Satz der letzte gilt
- Bewahren Sie das Röhren außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Setzen Sie das Gerät nicht über einen längeren Zeitraum direkter Sonneneinstrahlung oder einer Wärmequelle aus.
- Das Waschen der Röhren sollte manuell mit einem feuchten Schwamm oder Tuch erfolgen. Das Trocknen erfolgt durch Aufhängen an der frischen Luft.



GJELEMENTS © Alle Inhalte dieses Dokuments sind durch die internationale Legislation für Urheberrecht, intellektuelles und industrielles Eigentum geschützt. Jegliche Reproduktion, Angleichung, Ausgestaltung und Veränderung ist strengstens verboten. GJELEMENTS™ ist ein eingetragenes Warenzeichen.