CHIROGUN

BEDIENUNGSANLEITUNG

LOOP BAND 2ER SET

Textil-Widerstandsband für Kraft- und Mobilitätstraining

Bedienungsanleitung · User manual · Mode d'emploi · Istruzioni per l'uso · Manual de instrucciones · Gebruiksaanwijzing · Instrukcja obsługi · Návod k použití · Návod na použitie

DE · EN · FR · IT · ES · NL · PL · CS · SK

Vor dem ersten Gebrauch lesen und aufbewahren.

INHALT / CONTENTS

DE	Deutsch	Bedienungsanleitung	3
EN	English	User manual	8
FR	Français	Mode d'emploi	13
IT	Italiano	Istruzioni per l'uso	18
ES	Español	Manual de instrucciones	23
NL	Nederlands	Gebruiksaanwijzing	28
PL	Polski	Instrukcja obsługi	33
CS	Čeština	Návod k použití	38
SK	Slovenčina	Návod na použitie	43

DE Vor dem ersten Gebrauch lesen und aufbewahren.

EN Read before first use and keep for reference.

FR À lire avant la première utilisation et à conserver.

IT Da leggere prima del primo utilizzo e da conservare.

ES Léelo antes del primer uso y guárdalo.

NL Vóór het eerste gebruik lezen en bewaren.

PL Przeczytaj przed pierwszym użyciem i zachowaj.

CS Před prvním použitím si přečtěte a uschovejte.

SK Pred prvým použitím si prečítajte a uschovajte.

DEIN PRODUKT

Das Set enthält 2 rutschfeste ChiroGun Loop Bänder aus Textil mit elastischem Kern in unterschiedlichen Stärken. Damit trainierst du gezielt Beine, Gesäß und Hüfte – zum Aufwärmen, für Kraftübungen oder für mehr Stabilität. Die Farbe zeigt die Stärke.

WOFÜR?

- Zum Aufwärmen und Aktivieren vor dem Training
- Für Kraftübungen für Beine, Gesäß und Hüfte
- Für zu Hause, im Studio oder unterwegs

TECHNISCHE DATEN

Länge	ca. 33 cm (als Ring)
Gewicht	ca. 25–30 g pro Band
Material	außen Polyester-/Nylon-Gewebe, innen Naturkautschuk (Latex)
Pflege	waschbar bis 60 °C
Zugkraft (bei 100 % Dehnung)	Extra Leicht (Gelb): ca. 2,6 kg · Leicht (Orange): ca. 2,9 kg · Moderat (Rot): ca. 4,0 kg · Medium (Grün): ca. 4,9 kg · Stark (Blau): ca. 6,7 kg · Extra Stark (Schwarz): ca. 7,2 kg

LIEFERUMFANG

- 2 × ChiroGun Loop Band in den gewählten Stärken

SO GEHT'S

1 Band wählen

Wähle die Stärke passend zur Übung und zu deinem Trainingsstand. Beginne mit einem leichteren Band und nimm das nächste, wenn du 15 saubere Wiederholungen schaffst.

2 Anlegen

Prüfe das Band vor jedem Training auf Risse und dünne Stellen. Leg es glatt und ohne Verdrehen an – je nach Übung über den Knien, um die Knöchel oder um die Füße.

3 Trainieren

Beweg dich langsam und kontrolliert, halte das Band die ganze Zeit leicht gespannt und atme gleichmäßig. Für den Anfang sind 2–3 Sätze mit 10–15 Wiederholungen ideal.

KURZ GEMERKT

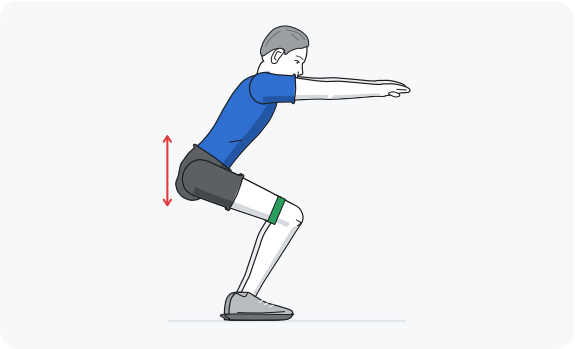
- Je weiter das Band von der Hüfte entfernt sitzt, desto schwerer wird die Übung.
- Knie zeigen in Richtung der Fußspitzen und knicken nicht nach innen.
- Das Band nicht ruckartig dehnen und nicht unter Spannung loslassen.
- Bei Schmerzen in Gelenken oder Rücken die Übung sofort beenden.

WICHTIG

Lies vor der ersten Anwendung die Sicherheitsinformationen. Bei Beschwerden, Vorerkrankungen oder in der Schwangerschaft sprich vorher mit deinem Arzt oder Physiotherapeuten.

ÜBUNGEN

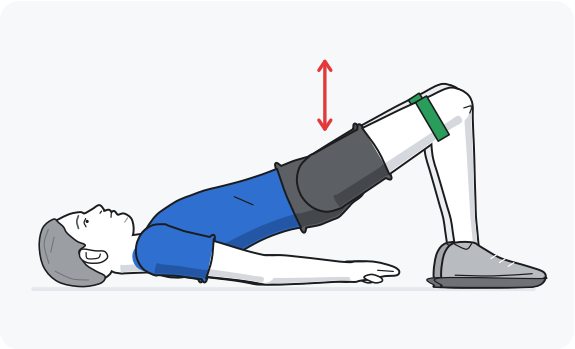
Die roten Pfeile zeigen die Bewegungsrichtung. Wiederhole jede Übung 10–15-mal pro Seite.



1 KNIEBEUGE

Band knapp über die Knie legen, Füße hüftbreit. Gesäß nach hinten unten schieben, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen, und die Knie dabei gegen das Band nach außen drücken. Langsam wieder aufrichten.

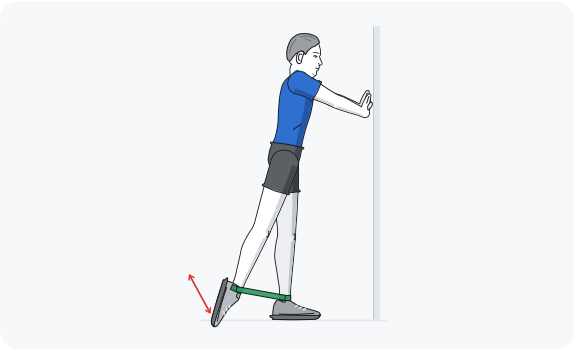
Rücken gerade halten, die Fersen bleiben am Boden.



2 BECKENHEBEN

Rückenlage, Band über den Knien, Füße hüftbreit aufgestellt. Knie leicht nach außen gegen das Band drücken und das Becken anheben, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Langsam absenken.

Oben kurz das Gesäß anspannen, nicht ins Hohlkreuz gehen.

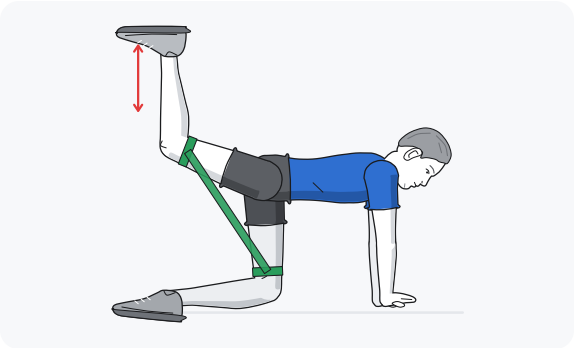


3 KICKBACK IM STEHEN

Band um die Knöchel legen und mit den Händen an einer Wand abstützen. Ein Bein gestreckt langsam nach hinten führen und kontrolliert zurückholen. Dann Seite wechseln.

Oberkörper ruhig halten, nicht ins Hohlkreuz gehen.

ÜBUNGEN (FORTSETZUNG)



4 KICKBACK IM VIERFÜSSLERSTAND

Vierfüßlerstand, Band über den Knien. Ein Bein angewinkelt nach hinten oben drücken, bis der Oberschenkel waagerecht ist, und langsam zurückführen. Dann Seite wechseln.

Rücken gerade, Blick zum Boden.

5 KNIEHEBEN

Band um beide Füße legen und aufrecht stehen. Ein Knie gegen den Widerstand bis auf Hüfthöhe anheben und langsam absenken. Dann Seite wechseln.

Zum Festhalten eine Wand oder Stuhllehne nutzen.

PFLEGE & AUFBEWAHRUNG

- Bei Bedarf in der Waschmaschine bis 60 °C waschen, am besten in einem Wäschenetz.
- An der Luft trocknen lassen – nicht in den Trockner und nicht auf die Heizung legen.
- Kühl und trocken, ohne direkte Sonne und nicht dauerhaft gedehnt lagern.
- Von spitzen und scharfen Gegenständen fernhalten.

ENTSORGUNG

Die Bänder bestehen aus Textilgewebe (Polyester/Nylon) mit einem Kern aus Naturkautschuk. Bitte über den Restmüll entsorgen, sofern deine Gemeinde nichts anderes vorsieht. Die Verpackung bitte nach Material getrennt entsorgen.

GEWÄHRLEISTUNG

Es gilt die gesetzliche Gewährleistung. Bitte bewahre deinen Kaufbeleg auf. Bei Fragen zum Produkt erreichst du uns unter info@mineshop.de.

HERSTELLER & KONTAKT

Hersteller
mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Schweiz
info@mineshop.ch

Verantwortliche Person in der EU
mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Deutschland
info@mineshop.de

Stand: 10/2026

YOUR PRODUCT

The set contains 2 non-slip ChiroGun Loop Bands made of fabric with an elastic core, in different resistance levels. Use them to target your legs, glutes and hips – to warm up, for strength exercises or for more stability. The colour indicates the resistance.

USES

- To warm up and activate before training
- For leg, glute and hip strength exercises
- At home, at the gym or on the go

TECHNICAL DATA

Length	approx. 33 cm (as a loop)
Weight	approx. 25–30 g per band
Material	polyester/nylon fabric outside, natural rubber (latex) inside
Care	washable up to 60 °C
Pull force (at 100% stretch)	Extra Light (Yellow): approx. 2.6 kg · Light (Orange): approx. 2.9 kg · Moderate (Red): approx. 4.0 kg · Medium (Green): approx. 4.9 kg · Strong (Blue): approx. 6.7 kg · Extra Strong (Black): approx. 7.2 kg

IN THE BOX

- 2 × ChiroGun Loop Band in your chosen resistances

HOW TO USE

1. **Choose a band**

   Choose the resistance to suit the exercise and your fitness level. Start with a lighter band and move up to the next one when you can do 15 clean repetitions.

2. **Put it on**

   Check the band for tears and thin spots before every workout. Put it on flat and untwisted – above the knees, around the ankles or around the feet, depending on the exercise.

3. **Train**

   Move slowly and with control, keep the band slightly taut the whole time and breathe evenly. 2–3 sets of 10–15 repetitions are ideal to start with.

KEY POINTS

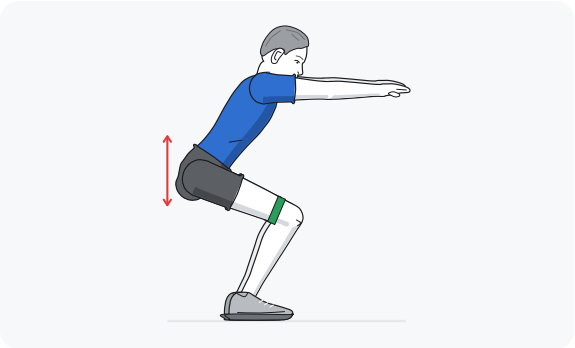
- The further the band is from your hips, the harder the exercise.
- Knees point towards your toes and do not cave inwards.
- Do not stretch the band abruptly or let go of it under tension.
- Stop the exercise immediately if your joints or back hurt.

IMPORTANT

Read the safety information before first use. If you have any symptoms or pre-existing conditions, or are pregnant, talk to your doctor or physiotherapist first.

EXERCISES

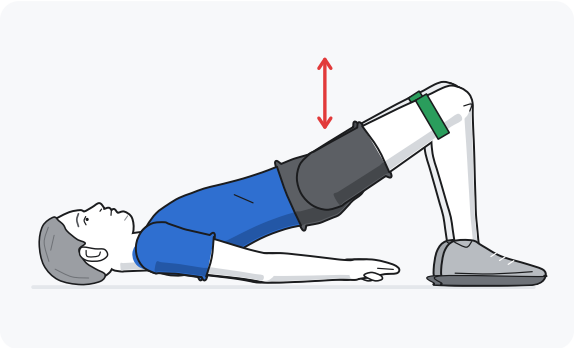
The red arrows show the direction of movement. Repeat each exercise 10–15 times per side.



1 SQUAT

Place the band just above your knees, feet hip-width apart. Push your bottom back and down as if sitting on a chair, pressing your knees outwards against the band. Slowly stand back up.

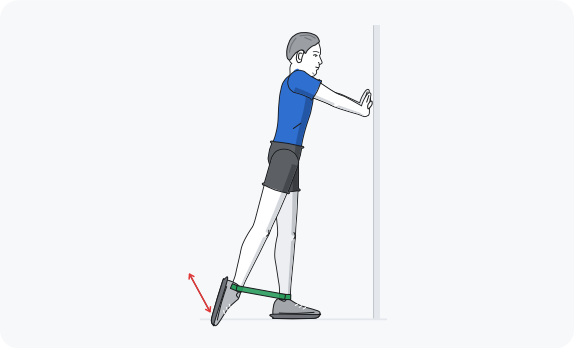
Keep your back straight; your heels stay on the floor.



2 GLUTE BRIDGE

Lie on your back, band above your knees, feet flat on the floor hip-width apart. Press your knees slightly outwards against the band and lift your hips until your upper body and thighs form a line. Lower slowly.

Squeeze glutes briefly at the top; don't arch your lower back.

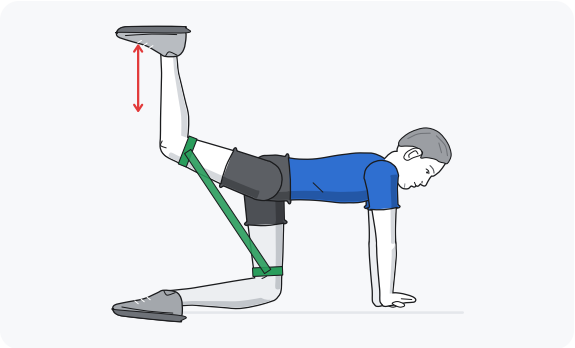


3 STANDING KICKBACK

Place the band around your ankles and support yourself with your hands against a wall. Slowly move one straight leg backwards and bring it back with control. Then switch sides.

Keep your upper body still; don't arch your lower back.

EXERCISES (CONTINUED)



4 KICKBACK ON ALL FOURS

On all fours, band above your knees. Push one bent leg back and up until your thigh is horizontal, then slowly bring it back. Then switch sides.

Back straight, eyes on the floor.

5 KNEE RAISE

Place the band around both feet and stand upright. Raise one knee against the resistance to hip height and lower it slowly. Then switch sides.

Use a wall or chair back for support.

CARE & STORAGE

- If needed, machine wash at up to 60 °C, ideally in a laundry bag.
- Leave to air-dry – do not put in a tumble dryer or on a radiator.
- Store cool and dry, out of direct sunlight and not stretched for long periods.
- Keep away from pointed and sharp objects.

DISPOSAL

The bands are made of textile fabric (polyester/nylon) with a natural rubber core. Please dispose of them in general waste unless your local authority specifies otherwise. Please separate the packaging by material for disposal.

WARRANTY

The statutory warranty applies. Please keep your proof of purchase. If you have any questions about the product, contact us at info@mineshop.de.

MANUFACTURER & CONTACT

Manufacturer
mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Switzerland
info@mineshop.ch

Responsible person in the EU
mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Germany
info@mineshop.de

Version: 10/2026

VOTRE PRODUIT

Ce lot contient 2 bandes ChiroGun Loop Band antidérapantes en tissu avec âme élastique, de résistances différentes. Elles vous permettent de travailler de façon ciblée les jambes, les fessiers et les hanches – pour l'échauffement, le renforcement ou plus de stabilité. La couleur indique la résistance.

POUR QUEL USAGE ?

- Pour l'échauffement et l'activation avant l'entraînement
- Pour renforcer les jambes, les fessiers et les hanches
- À la maison, en salle de sport ou en déplacement

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Longueur	env. 33 cm (en anneau)
Poids	env. 25–30 g par bande
Matériau	extérieur en tissu polyester/nylon, intérieur en caoutchouc naturel (latex)
Entretien	lavable jusqu'à 60 °C
Résistance (à 100 % d'étirement)	Extra léger (jaune) : env. 2,6 kg · Léger (orange) : env. 2,9 kg · Modéré (rouge) : env. 4,0 kg · Moyen (vert) : env. 4,9 kg · Fort (bleu) : env. 6,7 kg · Extra fort (noir) : env. 7,2 kg

CONTENU DE LA LIVRAISON

- 2 × ChiroGun Loop Band dans les résistances choisies

COMMENT FAIRE

1 Choisir la bande

Choisissez la résistance selon l'exercice et votre niveau. Commencez avec une bande plus légère et passez à la suivante lorsque vous réussissez 15 répétitions correctes.

2 Mettre en place

Avant chaque séance, vérifiez que la bande ne présente ni déchirures ni zones amincies. Placez-la à plat, sans torsion – selon l'exercice, au-dessus des genoux, autour des chevilles ou des pieds.

3 S'entraîner

Bougez lentement et de façon contrôlée, gardez la bande légèrement tendue en permanence et respirez régulièrement. Pour commencer, 2–3 séries de 10–15 répétitions sont idéales.

À RETENIR

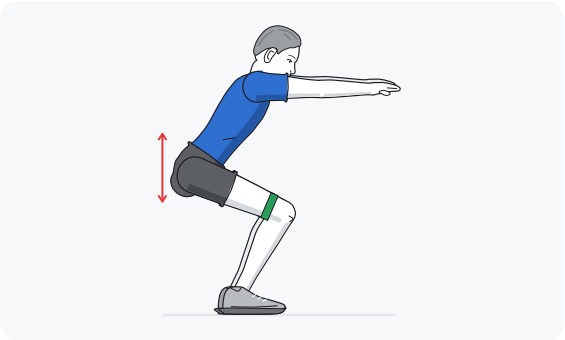
- Plus la bande est éloignée des hanches, plus l'exercice est difficile.
- Les genoux restent dans l'axe des pieds et ne rentrent pas vers l'intérieur.
- Ne pas étirer la bande brusquement ni la lâcher sous tension.
- En cas de douleur aux articulations ou au dos, arrêter immédiatement l'exercice.

IMPORTANT

Lisez les consignes de sécurité avant la première utilisation. En cas de troubles de santé, de maladies préexistantes ou de grossesse, consultez d'abord votre médecin ou votre kinésithérapeute.

EXERCICES

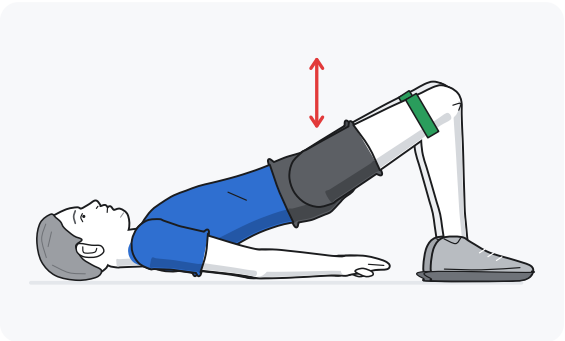
Les flèches rouges indiquent le sens du mouvement. Répétez chaque exercice 10–15 fois par côté.



1 SQUAT

Bande juste au-dessus des genoux, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez les fesses vers l'arrière comme pour vous asseoir sur une chaise, en poussant les genoux vers l'extérieur contre la bande. Remontez lentement.

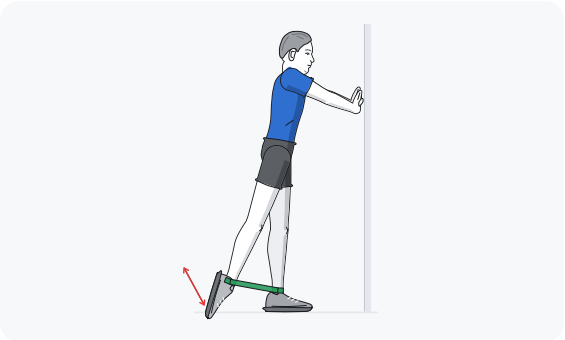
Gardez le dos droit, les talons restent au sol.



2 PONT FESSIER

Sur le dos, bande au-dessus des genoux, pieds à plat à la largeur des hanches. Poussez légèrement les genoux vers l'extérieur contre la bande et soulevez le bassin jusqu'à aligner buste et cuisses. Redescendez lentement.

En haut, contractez brièvement les fessiers, sans creuser le bas du dos.

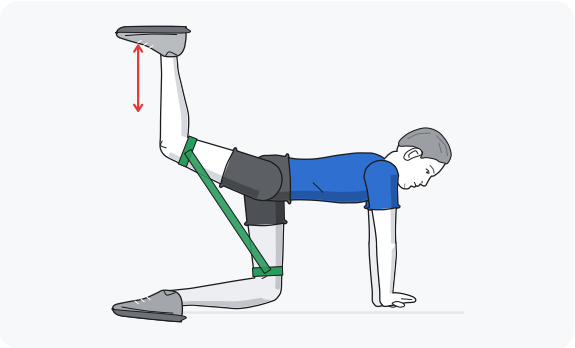


3 KICKBACK DEBOUT

Bande autour des chevilles, mains en appui contre un mur. Portez lentement une jambe tendue vers l'arrière, puis ramenez-la de façon contrôlée. Changez ensuite de côté.

Gardez le buste immobile, sans creuser le bas du dos.

EXERCICES (SUITE)



4 KICKBACK À QUATRE PATTES

À quatre pattes, bande au-dessus des genoux. Poussez une jambe fléchie vers l'arrière et le haut jusqu'à ce que la cuisse soit horizontale, puis ramenez-la lentement. Changez ensuite de côté.

Dos droit, regard vers le sol.

5 MONTÉE DE GENOU

Bande autour des deux pieds, tenez-vous droit. Montez un genou contre la résistance jusqu'à hauteur de hanche, puis redescendez lentement. Changez ensuite de côté.

Tenez-vous à un mur ou à un dossier de chaise.

ENTRETIEN ET RANGEMENT

- Si besoin, laver en machine jusqu'à 60 °C, idéalement dans un filet à linge.
- Laisser sécher à l'air – pas au sèche-linge ni sur un radiateur.
- Ranger au frais et au sec, à l'abri du soleil direct, sans la laisser étirée en permanence.
- Tenir à l'écart des objets pointus et tranchants.

MISE AU REBUT

Les bandes sont en tissu (polyester/nylon) avec une âme en caoutchouc naturel. Jetez-les avec les ordures ménagères, sauf règle contraire de votre commune. Veuillez trier l'emballage par matériau.

GARANTIE

La garantie légale s'applique. Veuillez conserver votre preuve d'achat. Pour toute question sur le produit, contactez-nous à info@mineshop.de.

FABRICANT ET CONTACT

Fabricant
mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Suisse
info@mineshop.ch

Personne responsable dans l'UE
mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Allemagne
info@mineshop.de

Version : 10/2026

IL TUO PRODOTTO

Il set contiene 2 Loop Band ChiroGun antiscivolo in tessuto con anima elastica, in resistenze diverse. Con esse alleni in modo mirato gambe, glutei e fianchi – per il riscaldamento, per esercizi di forza o per una maggiore stabilità. Il colore indica la resistenza.

A COSA SERVE?

- Per riscaldamento e attivazione prima dell'allenamento
- Per esercizi di forza per gambe, glutei e fianchi
- A casa, in palestra o in viaggio

DATI TECNICI

Lunghezza	ca. 33 cm (ad anello)
Peso	ca. 25–30 g per banda
Materiale	esterno: tessuto poliestere/nylon; interno: gomma naturale (lattice)
Cura	lavabile fino a 60 °C
Trazione (allungamento 100 %)	Extra leggera (giallo): ca. 2,6 kg · Leggera (arancione): ca. 2,9 kg · Moderata (rosso): ca. 4,0 kg · Media (verde): ca. 4,9 kg · Forte (blu): ca. 6,7 kg · Extra forte (nero): ca. 7,2 kg

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- 2 × ChiroGun Loop Band nelle resistenze scelte

COME SI USA

1. **Scelta della banda**

   Scegli la resistenza in base all'esercizio e al tuo livello di allenamento. Inizia con una banda più leggera e passa alla successiva quando riesci a fare 15 ripetizioni corrette.

2. **Posizionamento**

   Prima di ogni allenamento controlla che la banda non abbia strappi o punti sottili. Indossala distesa, senza torsioni – a seconda dell'esercizio sopra le ginocchia, alle caviglie o ai piedi.

3. **Allenamento**

   Muoviti in modo lento e controllato, tieni la banda sempre leggermente in tensione e respira in modo regolare. Per iniziare sono ideali 2–3 serie da 10–15 ripetizioni.

DA RICORDARE

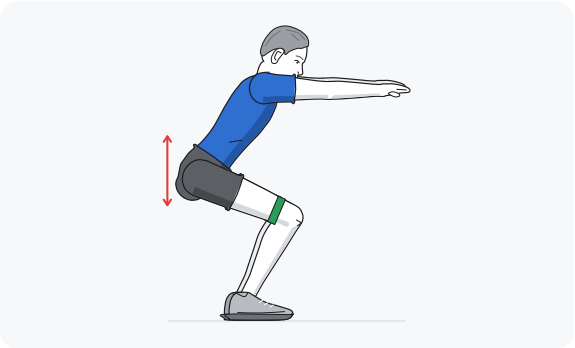
- Più la banda è lontana dall'anca, più l'esercizio è impegnativo.
- Le ginocchia puntano verso le punte dei piedi e non cedono verso l'interno.
- Non tendere la banda di scatto e non lasciarla andare quando è in tensione.
- Se senti dolore ad articolazioni o schiena, interrompi subito l'esercizio.

IMPORTANTE

Prima del primo utilizzo leggi le informazioni di sicurezza. In caso di disturbi, malattie preesistenti o gravidanza, consulta prima il tuo medico o fisioterapista.

ESERCIZI

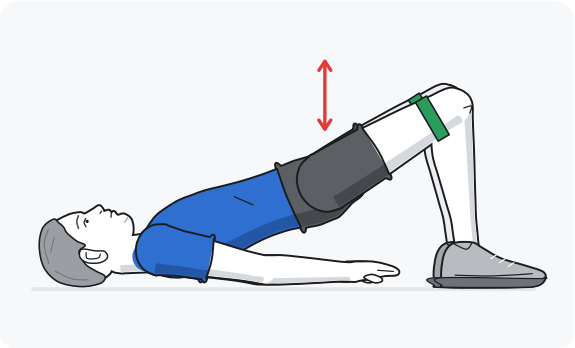
Le frecce rosse indicano la direzione del movimento. Ripeti ogni esercizio 10–15 volte per lato.



1 SQUAT

Banda appena sopra le ginocchia, piedi alla larghezza delle anche. Spingi i glutei indietro e in basso, come per sederti su una sedia, e premi le ginocchia verso l'esterno contro la banda. Risali lentamente.

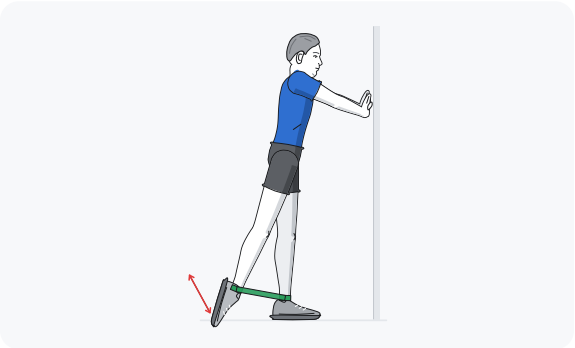
Tieni la schiena dritta, i talloni restano a terra.



2 PONTE GLUTEI

Sdraiati sulla schiena, banda sopra le ginocchia, piedi a terra alla larghezza delle anche. Spingi leggermente le ginocchia verso l'esterno contro la banda e solleva il bacino finché busto e cosce sono in linea. Scendi lentamente.

In alto contrai brevemente i glutei, senza inarcare la zona lombare.

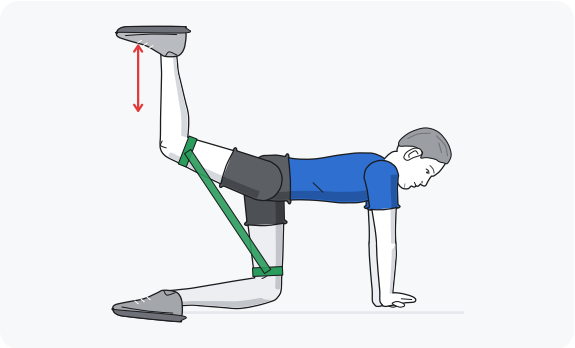


3 KICKBACK IN PIEDI

Metti la banda intorno alle caviglie e appoggia le mani a un muro. Porta lentamente indietro una gamba tesa e riportala in modo controllato. Poi cambia lato.

Tieni fermo il busto, senza inarcare la zona lombare.

ESERCIZI (CONTINUAZIONE)



4 KICKBACK IN QUADRUPEDIA

In quadrupedia, banda sopra le ginocchia. Spingi una gamba piegata indietro e verso l'alto finché la coscia è orizzontale e riportala lentamente. Poi cambia lato.

Schiena dritta, sguardo a terra.

5 SOLLEVAMENTO GINOCCHIO

Banda intorno a entrambi i piedi, busto eretto. Solleva un ginocchio contro la resistenza fino all'altezza dell'anca e riabbassalo lentamente. Poi cambia lato.

Per reggerti, usa il muro o uno schienale.

CURA E CONSERVAZIONE

- Se necessario, lava in lavatrice fino a 60 °C, meglio se in un sacchetto per il bucato.
- Lascia asciugare all'aria – non in asciugatrice e non sul termosifone.
- Conserva al fresco e all'asciutto, lontano dal sole diretto e non tesa a lungo.
- Tieni lontano da oggetti appuntiti e taglienti.

SMALTIMENTO

Le bande sono in tessuto (poliestere/nylon) con anima in gomma naturale. Smaltiscile nei rifiuti indifferenziati, salvo diverse indicazioni del tuo comune. Smaltisci l'imballaggio separandolo per materiale.

GARANZIA

Si applica la garanzia legale. Conserva la prova d'acquisto. Per domande sul prodotto puoi contattarci a info@mineshop.de.

FABBRICANTE E CONTATTI

Fabbricante
mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Svizzera
info@mineshop.ch

Persona responsabile nell'UE
mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Germania
info@mineshop.de

Versione: 10/2026

TU PRODUCTO

El set incluye 2 ChiroGun Loop Band textiles y antideslizantes, con núcleo elástico y de distintas resistencias. Con ellas entrenas de forma específica piernas, glúteos y cadera: para calentar, para ejercicios de fuerza o para ganar estabilidad. El color indica la resistencia.

USOS

- Para calentar y activar antes de entrenar
- Para ejercicios de fuerza de piernas, glúteos y cadera
- Para casa, el gimnasio o los viajes

DATOS TÉCNICOS

Longitud	aprox. 33 cm (en forma de aro)
Peso	aprox. 25–30 g por banda
Material	exterior de tejido de poliéster/nailon, interior de caucho natural (látex)
Cuidado	lavable hasta 60 °C
Tensión (al 100 % de estiramiento)	Extra ligera (amarillo): aprox. 2,6 kg · Ligera (naranja): aprox. 2,9 kg · Moderada (rojo): aprox. 4,0 kg · Media (verde): aprox. 4,9 kg · Fuerte (azul): aprox. 6,7 kg · Extra fuerte (negro): aprox. 7,2 kg

CONTENIDO DEL PAQUETE

- 2 × ChiroGun Loop Band en las resistencias elegidas

CÓMO SE USA

1 Elegir la banda

Elige la resistencia según el ejercicio y tu nivel de entrenamiento. Empieza con una banda más ligera y pasa a la siguiente cuando hagas 15 repeticiones con buena técnica.

2 Colocar

Antes de cada entrenamiento, revisa si la banda tiene desgarros o zonas finas. Colócala lisa, sin torcer: según el ejercicio, por encima de las rodillas, en los tobillos o en los pies.

3 Entrenar

Muévete despacio y con control, mantén la banda siempre algo tensa y respira de forma regular. Para empezar, lo ideal son 2–3 series de 10–15 repeticiones.

PARA RECORDAR

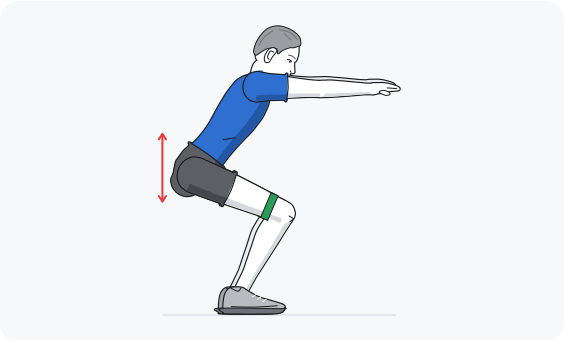
- Cuanto más lejos de la cadera esté la banda, más difícil será el ejercicio.
- Las rodillas apuntan hacia las puntas de los pies y no se van hacia dentro.
- No estires la banda de golpe ni la sueltes cuando esté tensa.
- Si notas dolor en articulaciones o espalda, para de inmediato.

IMPORTANTE

Lee la información de seguridad antes del primer uso. Si tienes molestias, enfermedades previas o estás embarazada, consulta antes con tu médico o fisioterapeuta.

EJERCICIOS

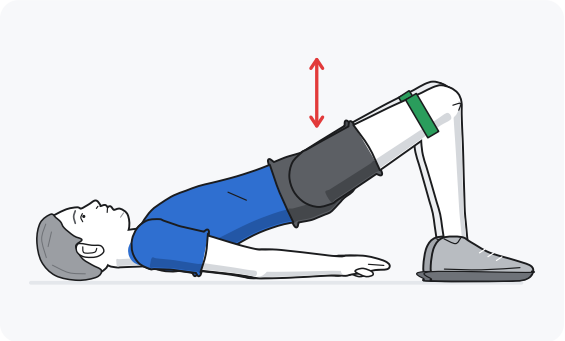
Las flechas rojas indican la dirección del movimiento. Repite cada ejercicio 10–15 veces por lado.



1 SENTADILLA

Coloca la banda justo por encima de las rodillas, con los pies a la anchura de la cadera. Lleva los glúteos hacia atrás y abajo, como si fueras a sentarte en una silla, y empuja las rodillas hacia fuera contra la banda. Sube despacio.

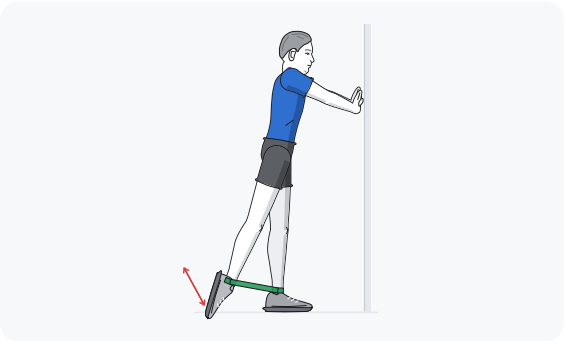
Mantén la espalda recta y los talones en el suelo.



2 PUENTE DE GLÚTEOS

Túmbate boca arriba con la banda por encima de las rodillas y los pies apoyados a la anchura de la cadera. Empuja un poco las rodillas hacia fuera contra la banda y eleva la pelvis hasta que tronco y muslos formen una línea. Baja despacio.

Arriba, contrae un momento los glúteos; no arquees la zona lumbar.

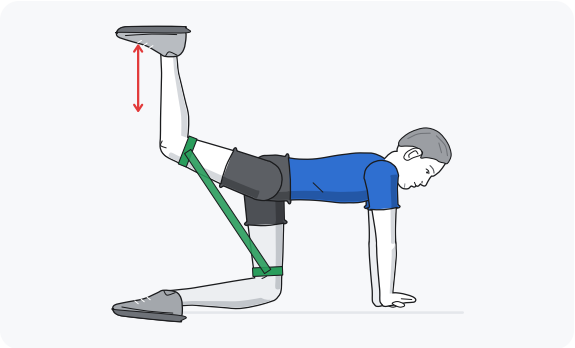


3 KICKBACK DE PIE

Coloca la banda alrededor de los tobillos y apóyate con las manos en una pared. Lleva despacio una pierna estirada hacia atrás y vuelve con control. Luego cambia de lado.

Mantén el tronco quieto; no arquees la zona lumbar.

EJERCICIOS (CONTINUACIÓN)



4 KICKBACK EN CUADRUPEDIA

Colócate en cuadrupedia con la banda por encima de las rodillas. Empuja una pierna flexionada hacia atrás y arriba hasta que el muslo quede horizontal y vuelve despacio. Luego cambia de lado.

Espalda recta, mirada al suelo.

5 ELEVACIÓN DE RODILLA

Con la banda alrededor de ambos pies, ponte de pie con el tronco erguido. Sube una rodilla contra la resistencia hasta la cadera y bájala despacio. Luego cambia de lado.

Sujétate a una pared o a una silla.

CUIDADO Y ALMACENAMIENTO

- Si hace falta, lávala en la lavadora a 60 °C como máximo, mejor dentro de una bolsa de lavado.
- Déjala secar al aire: no la metas en la secadora ni la pongas sobre el radiador.
- Guárdala en un lugar fresco y seco, sin sol directo y sin dejarla estirada mucho tiempo.
- Mantenla alejada de objetos puntiagudos y cortantes.

ELIMINACIÓN

Las bandas son de tejido textil (poliéster/nailon) con un núcleo de caucho natural. Deséchalas en el contenedor de resto, salvo que tu municipio indique otra cosa. Separa el embalaje por materiales al desecharlo.

GARANTÍA

Se aplica la garantía legal. Guarda tu justificante de compra. Si tienes preguntas sobre el producto, escríbenos a info@mineshop.de.

FABRICANTE Y CONTACTO

Fabricante
mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Suiza
info@mineshop.ch

Persona responsable en la UE
mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Alemania
info@mineshop.de

Versión: 10/2026

JOUW PRODUCT

De set bevat 2 antislip ChiroGun Loop Bands van textiel met een elastische kern in verschillende sterktes. Daarmee train je gericht benen, billen en heupen – als warming-up, voor krachtoefeningen of voor meer stabiliteit. De kleur geeft de sterkte aan.

WAARVOOR?

- Als warming-up en activatie vóór de training
- Voor krachtoefeningen voor benen, billen en heupen
- Voor thuis, in de sportschool of onderweg

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	ca. 33 cm (als ring)
Gewicht	ca. 25–30 g per band
Materiaal	buitenkant polyester-/nylonweefsel, binnenkant natuurrubber (latex)
Onderhoud	wasbaar tot 60 °C
Trekkracht (bij 100 % rek)	Extra licht (geel): ca. 2,6 kg · Licht (oranje): ca. 2,9 kg · Matig (rood): ca. 4,0 kg · Medium (groen): ca. 4,9 kg · Zwaar (blauw): ca. 6,7 kg · Extra zwaar (zwart): ca. 7,2 kg

INHOUD VAN DE VERPAKKING

- 2 × ChiroGun Loop Band in de gekozen sterktes

ZO WERKT HET

1. **Band kiezen**

   Kies de sterkte die past bij de oefening en je trainingsniveau. Begin met een lichtere band en neem de volgende als je 15 correcte herhalingen haalt.

2. **Omdoen**

   Controleer de band vóór elke training op scheuren en dunne plekken. Doe hem vlak en zonder draaiing om – afhankelijk van de oefening boven je knieën, om je enkels of om je voeten.

3. **Trainen**

   Beweeg langzaam en gecontroleerd, houd de band steeds licht gespannen en adem regelmatig. Om te beginnen zijn 2–3 sets van 10–15 herhalingen ideaal.

OM TE ONTHOUDEN

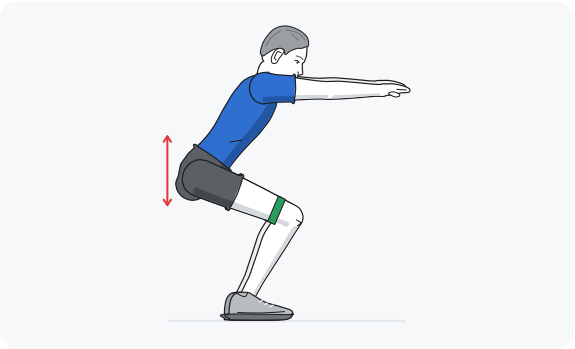
- Hoe verder de band van je heupen zit, hoe zwaarder de oefening.
- Je knieën wijzen in de richting van je tenen en knikken niet naar binnen.
- De band niet met een ruk uitrekken en niet loslaten als hij gespannen is.
- Bij pijn in gewrichten of rug de oefening direct stoppen.

BELANGRIJK

Lees vóór het eerste gebruik de veiligheidsinformatie. Bij klachten, bestaande aandoeningen of zwangerschap overleg je eerst met je arts of fysiotherapeut.

OEFENINGEN

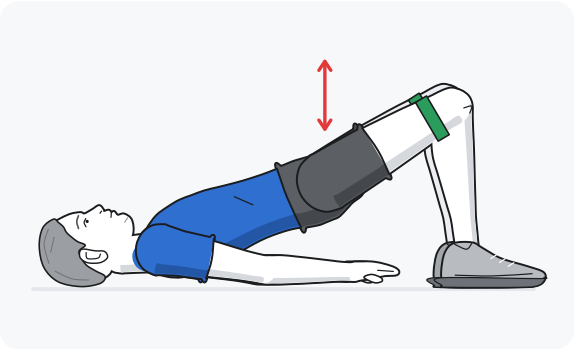
De rode pijlen geven de bewegingsrichting aan. Herhaal elke oefening 10–15 keer per kant.



1 SQUAT

Leg de band net boven je knieën, voeten op heupbreedte. Duw je billen naar achteren en omlaag alsof je op een stoel gaat zitten, en druk je knieën daarbij naar buiten tegen de band. Kom langzaam weer omhoog.

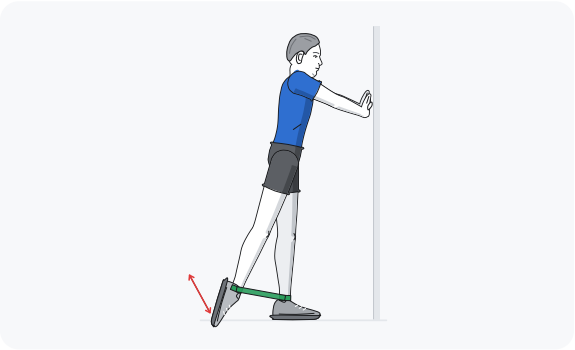
Houd je rug recht, je hielen blijven op de grond.



2 BEKKENLIFT

Rugligging, band boven je knieën, voeten op heupbreedte plat op de grond. Druk je knieën licht naar buiten tegen de band en til je bekken op tot bovenlichaam en dijen één lijn vormen. Langzaam laten zakken.

Span bovenaan kort je bilspieren aan, maak geen holle rug.

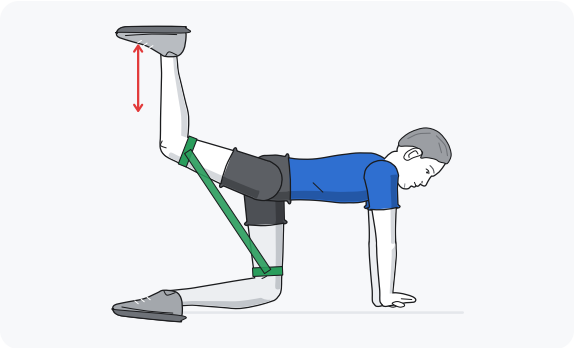


3 KICKBACK STAAND

Leg de band om je enkels en steun met je handen tegen een muur. Breng één gestrekt been langzaam naar achteren en haal het gecontroleerd terug. Wissel dan van kant.

Houd je bovenlichaam stil, maak geen holle rug.

OEFENINGEN (VERVOLG)



4 KICKBACK OP HANDEN EN KNIEËN

Op handen en knieën, band boven je knieën. Duw één gebogen been naar achteren en omhoog tot je dij horizontaal is, en breng het langzaam terug. Wissel dan van kant.

Rug recht, blik naar de grond.

5 KNIEHEFFEN

Leg de band om beide voeten en ga rechtop staan. Til één knie tegen de weerstand in op tot heuphoogte en laat hem langzaam zakken. Wissel dan van kant.

Houd je vast aan een muur of stoelleuning.

ONDERHOUD & OPSLAG

- Zo nodig in de wasmachine wassen op maximaal 60 °C, bij voorkeur in een waszakje.
- Aan de lucht laten drogen – niet in de wasdroger en niet op de verwarming leggen.
- Koel en droog bewaren, zonder direct zonlicht en niet langdurig uitgerekt.
- Uit de buurt houden van puntige en scherpe voorwerpen.

AFVALVERWERKING

De banden bestaan uit textielweefsel (polyester/nylon) met een kern van natuurrubber. Gooi ze bij het restafval, tenzij je gemeente iets anders voorschrijft. Scheid de verpakking per materiaal bij het weggooien.

GARANTIE

De wettelijke garantie is van toepassing. Bewaar je aankoopbewijs goed. Heb je vragen over het product? Je bereikt ons via info@mineshop.de.

FABRIKANT & CONTACT

Fabrikant
mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Zwitserland
info@mineshop.ch

Verantwoordelijke persoon in de EU
mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Duitsland
info@mineshop.de

Versie: 10/2026

TWÓJ PRODUKT

Zestaw zawiera 2 antypoślizgowe tekstylne taśmy ChiroGun Loop Band z elastycznym rdzeniem, o różnym oporze. Dzięki nim trenujesz celowo nogi, pośladki i biodra – na rozgrzewkę, w ćwiczeniach siłowych lub dla lepszej stabilizacji. Kolor oznacza poziom oporu.

ZASTOSOWANIE

- Do rozgrzewki i aktywacji przed treningiem
- Do ćwiczeń siłowych nóg, pośladków i bioder
- W domu, na siłowni lub w podróży

DANE TECHNICZNE

Długość	ok. 33 cm (w formie pętli)
Waga	ok. 25–30 g na taśmę
Materiał	na zewnątrz tkanina poliestrowo-nylonowa, wewnątrz kauczuk naturalny (lateks)
Pielęgnacja	można prać do 60 °C
Siła naciągu (przy rozciągnięciu 100 %)	Bardzo lekki (żółty): ok. 2,6 kg · Lekki (pomarańczowy): ok. 2,9 kg · Umiarkowany (czerwony): ok. 4,0 kg · Średni (zielony): ok. 4,9 kg · Mocny (niebieski): ok. 6,7 kg · Bardzo mocny (czarny): ok. 7,2 kg

ZAWARTOŚĆ ZESTAWU

- 2 × ChiroGun Loop Band o wybranych poziomach oporu

JAK UŻYWAĆ

1 Wybór taśmy

Dobierz opór do ćwiczenia i swojego poziomu wytrenowania. Zacznij od lżejszej taśmy i przejdź na kolejną, gdy wykonasz 15 poprawnych powtórzeń.

2 Zakładanie

Przed każdym treningiem sprawdź, czy taśma nie ma rozdarć i cienkich miejsc. Załóż ją płasko, bez skręcania – zależnie od ćwiczenia nad kolanami, wokół kostek lub wokół stóp.

3 Trening

Poruszaj się powoli i kontrolowanie, utrzymuj taśmę cały czas lekko napiętą i oddychaj równomiernie. Na początek idealne są 2–3 serie po 10–15 powtórzeń.

W SKRÓCIE

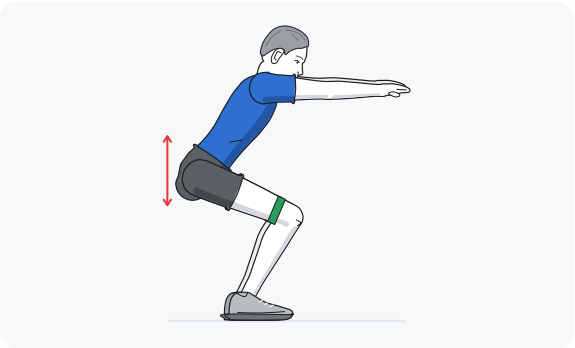
- Im dalej od bioder znajduje się taśma, tym trudniejsze ćwiczenie.
- Kolana wskazują w stronę palców stóp i nie uciekają do środka.
- Nie rozciągaj taśmy gwałtownie i nie puszczaj jej, gdy jest napięta.
- W razie bólu stawów lub pleców natychmiast przerwij ćwiczenie.

WAŻNE

Przed pierwszym użyciem przeczytaj informacje o bezpieczeństwie. Przy dolegliwościach, istniejących schorzeniach lub w ciąży skonsultuj się wcześniej z lekarzem lub fizjoterapeutą.

ĆWICZENIA

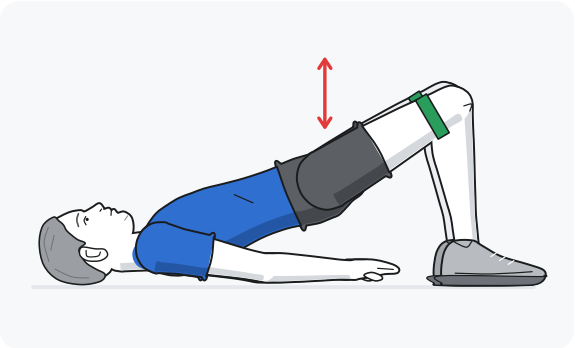
Czerwone strzałki pokazują kierunek ruchu. Powtórz każde ćwiczenie 10–15 razy na stronę.



1 PRZYSIAD

Taśma tuż nad kolanami, stopy na szerokość bioder. Przesuń pośladki w tył i w dół jak przy siadaniu na krześle, wypychając przy tym kolana na zewnątrz przeciw oporowi taśmy. Powoli się wyprostuj.

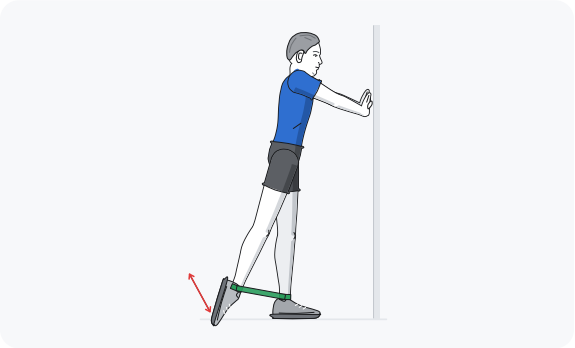
Trzymaj plecy prosto, pięty pozostają na podłodze.



2 UNOSZENIE BIODER

Leżenie na plecach, taśma nad kolanami, stopy na podłodze na szerokość bioder. Lekko wypchnij kolana na zewnątrz przeciw taśmie i unieś miednicę, aż tułów i uda utworzą linię. Powoli opuść.

Na górze na chwilę napnij pośladki, nie wyginaj się w lędźwiach.

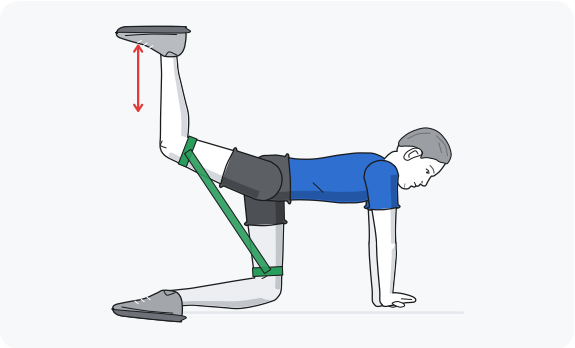


3 KICKBACK NA STOJĄCO

Załóż taśmę wokół kostek i oprzyj dłonie o ścianę. Powoli odprowadź wyprostowaną nogę w tył i w kontrolowany sposób wróć. Potem zmień stronę.

Utrzymuj tułów nieruchomo, nie wyginaj się w lędźwiach.

ĆWICZENIA (CIĄG DALSZY)



4 KICKBACK W KLĘKU PODPARTYM

Klęk podparty, taśma nad kolanami. Wypchnij zgiętą nogę w tył i w górę, aż udo znajdzie się w poziomie, i powoli wróć. Potem zmień stronę.

Plecy proste, wzrok skierowany w podłogę.

5 UNOSZENIE KOLAN

Załóż taśmę wokół obu stóp i stań prosto. Unieś jedno kolano przeciw oporowi do wysokości biodra i powoli opuść. Potem zmień stronę.

Przytrzymuj się ściany lub oparcia krzesła.

PIELĘGNACJA I PRZECHOWYWANIE

- W razie potrzeby prać w pralce w temperaturze do 60 °C, najlepiej w worku do prania.
- Suszyć na powietrzu – nie wkładać do suszarki bębnowej ani nie kłaść na grzejniku.
- Przechowywać w chłodnym, suchym miejscu, bez bezpośredniego słońca i nie w stanie rozciągniętym.
- Trzymać z dala od spiczastych i ostrych przedmiotów.

UTYLIZACJA

Taśmy są wykonane z tkaniny (poliester/nylon) z rdzeniem z kauczuku naturalnego. Wyrzuć je do odpadów zmieszanych, chyba że Twoja gmina przewiduje inaczej. Opakowanie posegreguj według rodzaju materiału.

RĘKOJMIA

Obowiązuje ustawowa rękojmia. Zachowaj dowód zakupu. Pytania dotyczące produktu kieruj na adres info@mineshop.de.

PRODUCENT I KONTAKT

Producent
mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Szwajcaria
info@mineshop.ch

Osoba odpowiedzialna w UE
mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Niemcy
info@mineshop.de

Wersja: 10/2026

VÁŠ VÝROBEK

Sada obsahuje 2 protiskluzové textilní posilovací gumy ChiroGun Loop Band s elastickým jádrem v různých silách. Cíleně s nimi procvičíte nohy, hýždě a kyčle – k rozcvičení, pro silová cvičení nebo pro větší stabilitu. Barva udává sílu.

K ČEMU?

- K rozcvičení a aktivaci před tréninkem
- Pro silová cvičení nohou, hýždí a kyčlí
- Doma, ve fitness centru nebo na cestách

TECHNICKÉ ÚDAJE

Délka	cca 33 cm (uzavřený kruh)
Hmotnost	cca 25–30 g na gumu
Materiál	vně tkanina z polyesteru/nylonu, uvnitř přírodní kaučuk (latex)
Péče	lze prát do 60 °C
Tažná síla (při protažení o 100 %)	Extra lehká (žlutá): cca 2,6 kg · Lehká (oranžová): cca 2,9 kg · Mírná (červená): cca 4,0 kg · Střední (zelená): cca 4,9 kg · Silná (modrá): cca 6,7 kg · Extra silná (černá): cca 7,2 kg

OBSAH BALENÍ

- 2 × ChiroGun Loop Band ve zvolených silách

JAK NA TO

1. **Výběr gumy**

   Zvolte sílu podle cviku a své kondice. Začněte s lehčí gumou a k další přejděte, až zvládnete 15 technicky správných opakování.

2. **Nasazení**

   Před každým tréninkem zkontrolujte, zda guma nemá trhliny nebo ztenčená místa. Nasaďte ji rovně a nepřekroucenou – podle cviku nad kolena, kolem kotníků nebo kolem chodidel.

3. **Trénink**

   Pohybujte se pomalu a kontrolovaně, gumu mějte stále mírně napnutou a dýchejte rovnoměrně. Pro začátek jsou ideální 2–3 série po 10–15 opakováních.

V KOSTCE

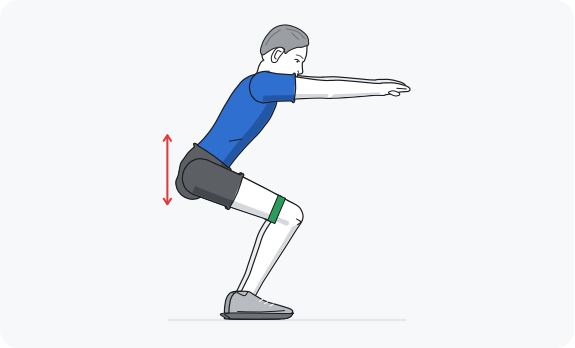
- Čím dál od kyčlí je guma nasazena, tím je cvik těžší.
- Kolena míří ve směru špiček a nepadají dovnitř.
- Gumu nenatahujte trhavě a nepouštějte ji, když je napnutá.
- Při bolesti kloubů nebo zad cvik okamžitě ukončete.

DŮLEŽITÉ

Před prvním použitím si přečtěte bezpečnostní informace. Při zdravotních potížích, stávajících onemocněních nebo v těhotenství se předem poraďte se svým lékařem nebo fyzioterapeutem.

CVIKY

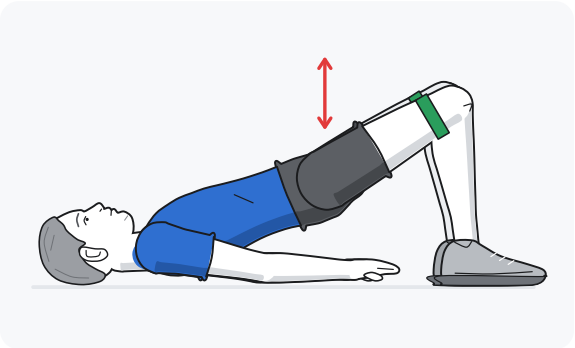
Červené šipky ukazují směr pohybu. Každý cvik opakujte 10–15× na každou stranu.



1 DŘEP

Gumu nasaďte těsně nad kolena, chodidla na šířku kyčlí. Hýždě posouvejte dozadu a dolů jako při sedání na židli a kolena přitom tlačte proti gumě ven. Pomalu se opět narovnejte.

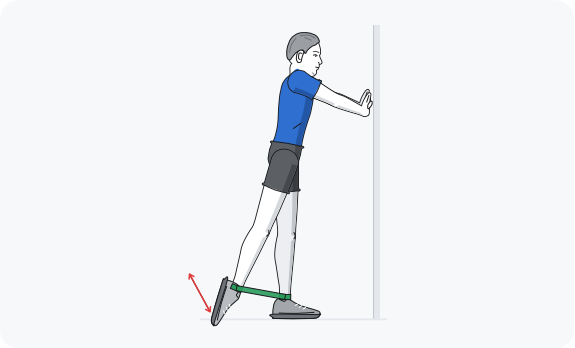
Záda držte rovně, paty zůstávají na zemi.



2 ZVEDÁNÍ PÁNVE

Lehněte si na záda, guma nad koleny, chodidla na šířku kyčlí opřená o zem. Kolena lehce tlačte proti gumě ven a zvedejte pánev, až trup a stehna tvoří přímku. Pomalu ji spusťte.

Nahoře krátce zpevněte hýždě, neprohýbejte se v bedrech.

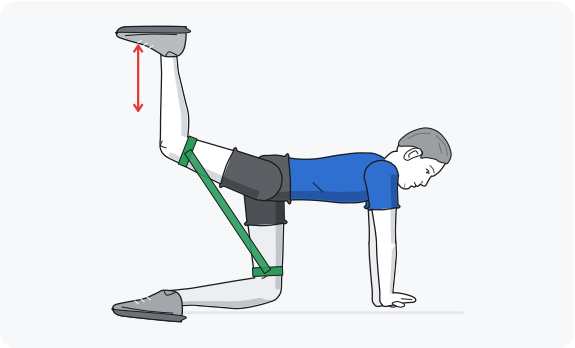


3 ZANOŽOVÁNÍ VE STOJE

Gumu nasaďte kolem kotníků a opřete se rukama o zeď. Jednu nataženou nohu pomalu veďte dozadu a kontrolovaně ji vraťte. Pak stranu vyměňte.

Trup držte v klidu, neprohýbejte se v bedrech.

CVIKY (POKRAČOVÁNÍ)



4 ZANOŽOVÁNÍ NA VŠECH ČTYŘECH

Klekněte si na všechny čtyři, guma nad koleny. Jednu pokrčenou nohu tlačte dozadu nahoru, až je stehno vodorovně, a pomalu ji vraťte. Pak stranu vyměňte.

Záda rovně, pohled k zemi.

5 ZVEDÁNÍ KOLEN

Gumu nasaďte kolem obou chodidel a postavte se zpříma. Jedno koleno zvedněte proti odporu do výše kyčle a pomalu ho spusťte. Pak stranu vyměňte.

Přidržte se zdi nebo opěradla židle.

PÉČE A SKLADOVÁNÍ

- V případě potřeby perte v pračce do 60 °C, nejlépe v pracím sáčku.
- Nechte uschnout na vzduchu – nedávejte do sušičky ani na topení.
- Skladujte v chladu a suchu, mimo přímé slunce a ne dlouhodobě napnuté.
- Chraňte před špičatými a ostrými předměty.

LIKVIDACE

Gumy jsou vyrobeny z textilní tkaniny (polyester/nylon) s jádrem z přírodního kaučuku. Pokud vaše obec nestanoví jinak, vyhoďte je do směsného odpadu. Obal prosím zlikvidujte odděleně podle druhu materiálu.

ZÁRUKA

Platí zákonná záruka. Uschovejte si prosím doklad o koupi. S dotazy k výrobku se na nás obraťte na info@mineshop.de.

VÝROBCE A KONTAKT

Výrobce
mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Švýcarsko
info@mineshop.ch

Odpovědná osoba v EU
mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Německo
info@mineshop.de

Verze: 10/2026

SK Slovenčina · ChiroGun Loop Band – sada 2 ks

VÁŠ VÝROBOK

Sada obsahuje 2 protišmykové textilné odporové gumy ChiroGun Loop Band s elastickým jadrom, každú s iným odporom. Cielene s nimi precvičíte nohy, sedacie svaly a bedrá – na zahriatie, pri silových cvikoch alebo pre väčšiu stabilitu. Farba označuje odpor.

NA ČO SLÚŽI?

- Na zahriatie a aktiváciu pred tréningom
- Na silové cviky pre nohy, sedacie svaly a bedrá
- Doma, vo fitnescentre alebo na cestách

TECHNICKÉ ÚDAJE

Dĺžka	cca 33 cm (kruh)
Hmotnosť	cca 25–30 g na kus
Materiál	zvonka polyesterová/nylonová tkanina, vnútri prírodný kaučuk (latex)
Údržba	pranie do 60 °C
Ťahová sila (pri 100 % natiahnutí)	Extra ľahký (žltá): cca 2,6 kg · Ľahký (oranžová): cca 2,9 kg · Mierny (červená): cca 4,0 kg · Stredný (zelená): cca 4,9 kg · Silný (modrá): cca 6,7 kg · Extra silný (čierna): cca 7,2 kg

OBSAH BALENIA

- 2 × ChiroGun Loop Band so zvoleným odporom

AKO NA TO

1 Výber gumy

Odpor zvoľte podľa cviku a svojej trénovanosti. Začnite s ľahšou gumou a na ďalšiu prejdite, keď zvládnete 15 správne vykonaných opakovaní.

2 Nasadenie

Pred každým tréningom skontrolujte, či guma nemá trhliny a stenčené miesta. Nasaďte ju vyrovnanú a neprekrútenú – podľa cviku nad kolená, okolo členkov alebo okolo chodidiel.

3 Tréning

Pohybujte sa pomaly a kontrolovane, gumu držte celý čas mierne napnutú a dýchajte rovnomerne. Na začiatok sú ideálne 2–3 série po 10–15 opakovaní.

V SKRATKE

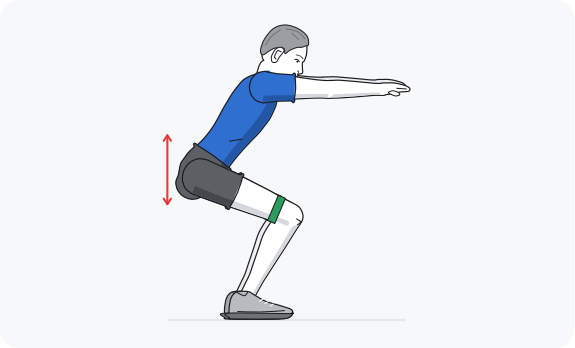
- Čím ďalej od bedier je guma nasadená, tým je cvik ťažší.
- Kolená smerujú k špičkám chodidiel a nepadajú dovnútra.
- Gumu nenaťahujte trhavo a nepúšťajte ju, keď je napnutá.
- Pri bolesti kĺbov alebo chrbta cvik okamžite ukončite.

DÔLEŽITÉ

Pred prvým použitím si prečítajte bezpečnostné informácie. Pri zdravotných ťažkostiach, existujúcich ochoreniach alebo v tehotenstve sa vopred poraďte so svojím lekárom alebo fyzioterapeutom.

CVIKY

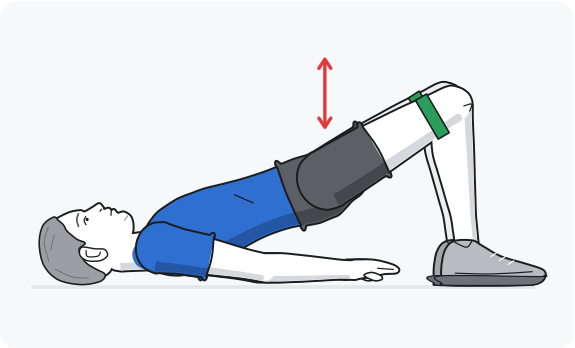
Červené šípky ukazujú smer pohybu. Každý cvik opakujte 10–15-krát na každú stranu.



1 DREP

Gumu nasaďte tesne nad kolená, chodidlá na šírku bedier. Zadok posúvajte dozadu a dole, ako keby ste si sadali na stoličku, a kolená pritom tlačte proti gume von. Pomaly sa vzpriamte.

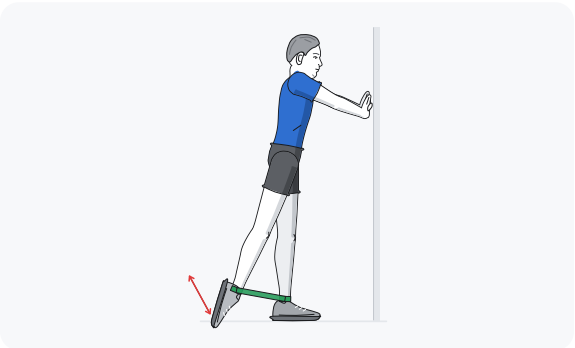
Chrbát držte rovno, päty zostávajú na zemi.



2 ZDVÍHANIE PANVY

Ľahnite si na chrbát, guma nad kolenami, chodidlá na zemi na šírku bedier. Kolená mierne tlačte von proti gume a zdvihnite panvu, kým trup a stehná nevytvoria priamku. Pomaly spustite.

Hore krátko zatnite sedacie svaly, neprehýbajte sa v krížoch.

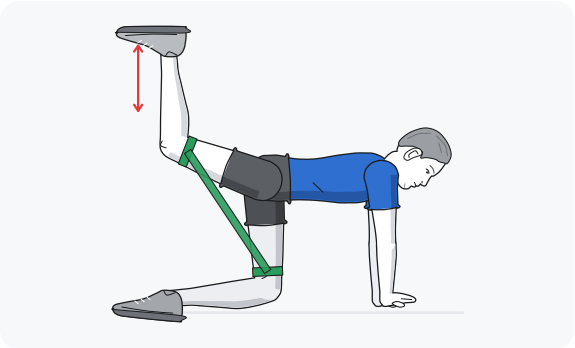


3 ZANOŽOVANIE V STOJI

Gumu nasaďte okolo členkov a rukami sa oprite o stenu. Vystretú nohu pomaly zanožte a kontrolovane vráťte späť. Potom stranu vymeňte.

Trup držte stabilne, neprehýbajte sa v krížoch.

CVIKY (POKRAČOVANIE)



4 ZANOŽOVANIE NA ŠTYROCH

Poloha na štyroch, guma nad kolenami. Pokrčenú nohu tlačte dozadu a hore, kým stehno nie je vodorovne, a pomaly ju vráťte. Potom stranu vymeňte.

Chrbát rovno, pohľad k zemi.

5 ZDVÍHANIE KOLIEN

Gumu nasaďte okolo oboch chodidiel a postavte sa vzpriamene. Jedno koleno zdvihnite proti odporu do výšky bedier a pomaly spustite. Potom stranu vymeňte.

Pridržte sa steny alebo operadla stoličky.

ÚDRŽBA A SKLADOVANIE

- V prípade potreby perte v práčke do 60 °C, najlepšie vo vrecku na pranie.
- Nechajte vyschnúť na vzduchu – nedávajte do sušičky ani na radiátor.
- Skladujte v chlade a suchu, mimo priameho slnka a nie trvalo natiahnuté.
- Chráňte pred špicatými a ostrými predmetmi.

LIKVIDÁCIA

Gumy sú z textilnej tkaniny (polyester/nylon) s jadrom z prírodného kaučuku. Zlikvidujte ich, prosím, v zmesovom odpade, ak vaša obec neurčuje inak. Obal, prosím, zlikvidujte triedene podľa materiálu.

ZÁRUKA

Platí zákonná záruka. Doklad o kúpe si, prosím, uschovajte. Ak máte otázky k výrobku, kontaktujte nás na info@mineshop.de.

VÝROBCA A KONTAKT

Výrobca
mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Švajčiarsko
info@mineshop.ch

Zodpovedná osoba v EÚ
mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Nemecko
info@mineshop.de

Verzia: 10/2026