

CEILING ANCHOR



PREMIUM EQUIPMENT BY **GORNATION**

THANK YOU FOR YOUR ORDER!

OUR TEAM

We are **GORNATION**, founded in 2015 in Germany with the goal to support calisthenics athletes worldwide in their training. With your purchase you support our vision to connect people through passion for calisthenics and functional fitness.



Learn more about
our mission:



MATCHING ACCESSORIES



Workout Rings

Ready to take your training to the next level? Rings challenge your strength and control through their instability – perfect for both skills and basics

Wall Mounted Pull Up Bar

Maximum versatility for your workout: this pull-up bar allows you to perform effective workouts at home with pull-ups, leg raises, and more.



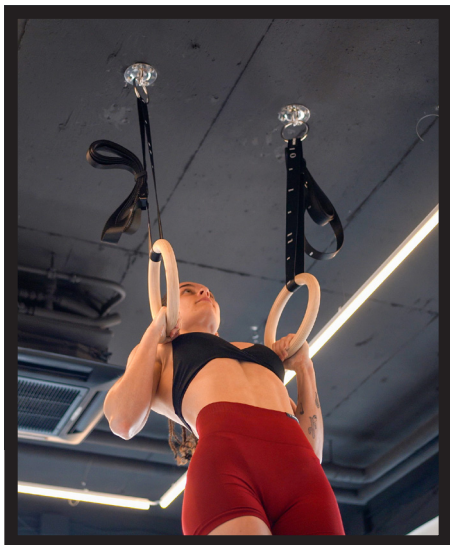
Pulley System

Train upper and lower body with multiple cable exercises, using three included handles and supporting up to 80kg on standard 50mm plates.

Discover this and more helpful equipment on:
www.GORNATION.com



BASIC EXERCISES

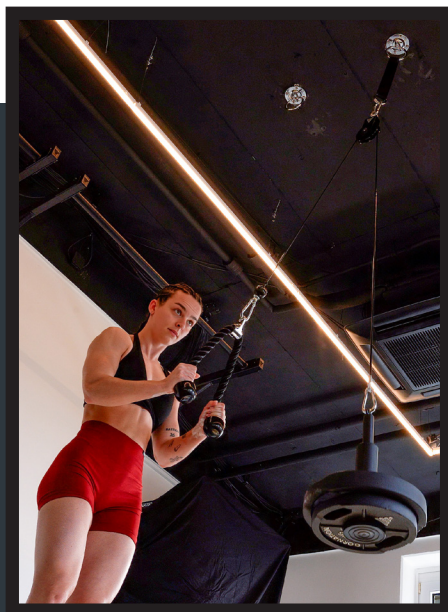


Ring Rows

Attach gymnastic rings to the ceiling anchor and lean back with your body in a straight line. Pull your chest toward the rings while keeping elbows close and core engaged, lowering yourself under control each rep.

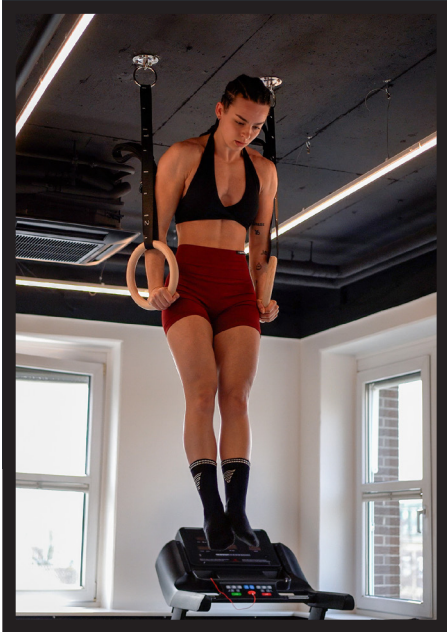
Rope Triceps Pushdowns

Attach a rope handle to the Pulley System and push it downward by extending your arms while keeping elbows close to your sides. Control the movement and focus on full triceps contraction throughout each rep.



The training content is for informational and inspirational purposes only and does not replace medical or individual advice. Training is at your own risk. If you have any health concerns, please consult a doctor in advance. **GORNATION** accepts no liability for injuries or damage.

BASIC EXERCISES



Ring Muscle Ups

Start by hanging from the rings and explosively pull your chest upward before transitioning into a deep dip position above the rings. Focus on a smooth transition, strong pull, and controlled lockout at the top.



Common Mistakes

- Install the ceiling anchor in solid materials like concrete or brick and secure it with all four anchors
- Check screws, carabiners, and straps regularly before training
- Perform exercises with controlled movement instead of excessive momentum
- Maintain full body tension on rings to improve stability and control

The training content is for informational and inspirational purposes only and does not replace medical or individual advice. Training is at your own risk. If you have any health concerns, please consult a doctor in advance. **GORNATION** accepts no liability for injuries or damage.

OUR TIPS

English

TIP

Note that the included concrete dowels and screws are not suitable for every ceiling. Since our community is active worldwide, we cannot provide mounting materials suitable for every type of wall.

TIP

Make sure that the ceiling is load-bearing. If in doubt, consult a fitter and/or specialist retailer.

TIP

The distance between Olympic rings is 50 cm. Depending on your preference, you can choose individual distances.



You can find more tips and inspiration for your training with the ceiling anchor at:

www.GORNATION.com/ceiling-anchor-guide

ASSEMBLY

English

1

Take a ceiling anchor and mark the drill holes at the desired position.

2

Mark the drill holes for the second ceiling anchor at a distance that suits your training needs.

3

Concrete ceiling:

Drill 60 mm deep holes at the marked positions using a 10 mm masonry drill bit.

Wooden ceiling:

Drill 60 mm deep holes at the marked positions using a 4 mm wood drill bit.

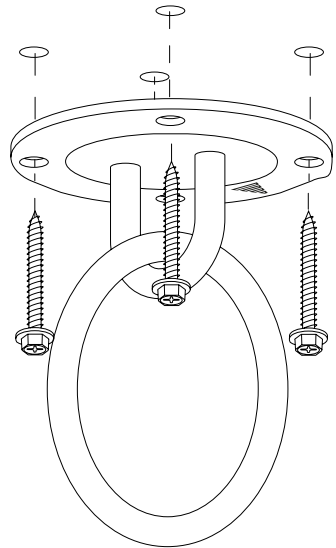
4

Concrete ceiling:

Insert the supplied plugs into the drilled holes. The plug must be flush with the ceiling surface.

5

Place your ceiling anchor over the holes and fasten it using the supplied screws. Tighten the screws evenly until they are hand-tight.



Content of delivery:**Single**

- 1 Ceiling Anchor
- 4 Fischer wall plugs
- 4 Screw

Pair

- 2 Ceiling Anchor
- 8 Fischer wall plugs
- 8 Screws

Material:

100% steel

Important:

Familiarize yourself with all instructions regarding use and care before first use.

Care Instructions:

Store in a dry, warm place away from the environment. Use a cloth moistened with water for cleaning. Do not use chemical cleaning agents. After contact with water, treat immediately with a dry cloth.

Safety instructions:

- The entire user manual must be read before the device is installed and used. Proper and safe use can only be achieved after proper installation, maintenance and use. It is your responsibility to ensure that all users of the device are aware of all precautions and warnings.
- Before you start exercising, consult a doctor. The doctor will determine whether there are any health or physical restrictions that could pose a risk to health and safety or prevent proper use. If you are taking medication that affects your cholesterol levels, blood pressure or heart rate, the advice of your doctor is important.
- The product is only suitable for sports purposes.
- Incorrect or excessive training can be harmful to your health. You must pay attention to your body's signals. Stop exercising if you experience the following symptoms: drowsiness, dizziness, nausea, pain, tightness in the chest, extreme shortness of breath or irregular heartbeat. If you experience any of these symptoms, you should consult a doctor.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health. Start your training lightly and intensify your training in appropriate stages. Even with advanced athletic expertise, it is important to start with light exercises to familiarize yourself with all subsequent exercises before moving on to more advanced variations.
- Warm up for a few minutes before your workout to avoid injuries. Stretch your body before and after exercises, this helps to prevent injuries or cramps.
- Suitable sports clothing must be worn. It should allow freedom of move-

ment and be comfortable. Sports shoes with non-slip soles and made of supportive material should also be worn.

- Pets and children must be kept away from the device. The device is intended for adults only.
- There should be no other objects, pets, people or children within a radius of at least one meter that could injure you or them.
- The device may only be used by one person at a time.
- Before each use, all visible parts must be checked for damage or wear.
- Before use, check that the product is correctly and properly installed.
- **The included Fischer DuoPower wall plugs are suitable for various ceiling materials (e.g. concrete, solid brick, hollow brick, or aerated concrete). The stated maximum load capacity of 250 kg (per Ceiling Anchor) refers to installation on solid concrete ceilings. Lower load limits may apply depending on the ceiling material. If you are unsure, please consult a professional installer and/or a specialist retailer.**
- Use ONLY for intended use (as described by the manufacturer). The device must not be modified and no additional parts must be used that are not recommended by the manufacturer.
- The product is not suitable for children under the age of 14. Children may only use the device if they are physically capable of doing so and only under the supervision of a responsible adult.

Disposal Instructions:

Please obtain information in advance and ensure environmentally sound disposal of packaging or product in accordance with local and area disposal regulations.

Warranty:

The warranty period is 2 years and starts from the date of invoice. Warranty service is provided when defects in the product are due to defects in materials or workmanship. If a defect is detected, the buyer is obliged to report it immediately to the manufacturer, who will repair it free of charge. Damage resulting from improper handling, failure to follow the instructions, use of force or normal wear and tear are not covered by the warranty. Furthermore, the warranty obligation and any warranty shall become void if the product is modified without authorization or is not used for the intended purpose. The manufacturer shall not be liable for any resulting, causal or consequential damages of any kind unless such limitation of liability is expressly prohibited by law. It is at the manufacturer's discretion to fulfill the warranty obligation by repairing or replacing the damaged product. There are no further claims. Statutory rights are not limited by this warranty.

UNSERE TIPPS

Deutsch

TIPP

Beachte, dass die beigelegten Dübel nicht für jede Decke geeignet sind. Da unsere Community weltweit aktiv ist, können wir nicht für jede Wandbeschaffenheit passendes Anbringungsmaterial zur Verfügung stellen.

TIPP

Stelle sicher, dass die Decke tragfähig ist. Bei Unsicherheit wende dich an einen Monteur und/oder Fachhändler.

TIPP

Die Distanz zwischen Olympischen Ringen ist 50 cm. Je nach deiner Präferenz kannst du individuelle Abstände wählen.



Weitere Tipps und Inspirationen für Ihr Training mit dem Deckenanker finden Sie unter:

www.GORNATION.com/ceiling-anchor-guide

1

Nimm dir eine Deckenbefestigung und markiere die Bohrlöcher an der gewünschten Position.

2

Markiere die Bohrlöcher der zweiten Deckenbefestigung in einem Abstand, der für dein Training passend ist.

3

Betondecke:

Bohre mit einem Steinbohrer (10 mm) jeweils 60mm tiefe Löcher an den markierten Stellen.

Decke aus Holz:

Bohre mit einem Holzbohrer (4 mm) jeweils 60 mm tiefe Löcher an den markierten Stellen.

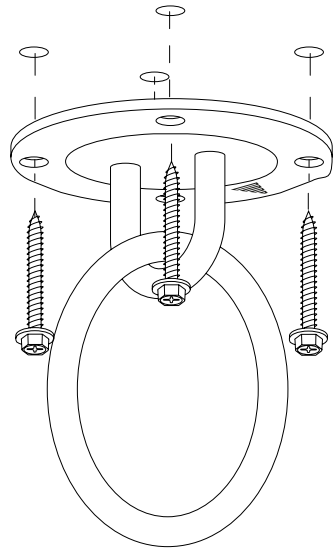
4

Betondecke:

Setze die beigelegten Dübel in die gebohrten Löcher ein. Der Dübel muss bündig mit der Decke abschließen.

5

Setze deine Deckenbefestigung auf die Löcher und befestige sie mit den beigelegten Schrauben. Ziehe die Schrauben dabei gleichmäßig handfest an.



Lieferumfang:**Single**

- 1 Deckenbefestigung
- 4 Fischer Dübel
- 4 Schrauben

Paar

- 2 Deckenbefestigungen
- 8 Fischer Dübel
- 8 Schrauben

Material:

100% Stahl

Wichtig:

Mache dich vor dem ersten Gebrauch mit allen Hinweisen bezüglich Nutzung und Pflege vertraut.

Pflegehinweis:

Trocken, warm und vor Umwelteinflüssen geschützt lagern. Zur Reinigung ein mit Wasser befeuchtetes Tuch nutzen. Keine chemischen Reinigungsmittel verwenden. Nach Kontakt mit Wasser unverzüglich mit einem trockenen Tuch behandeln.

Sicherheitshinweis:

- Bevor das Gerät montiert und benutzt wird, muss das gesamte Benutzerhandbuch gelesen werden. Ein ordnungsgemäßes und sicheres Nutzen kann nur nach ordnungsgemäßer Anbringung, Wartung und Verwendung erfolgen. Dass alle Benutzer des Gerätes über alle Vorsichtsmaßnahmen und Warnungen informiert sind, liegt in deiner Verantwortung.
- Bevor du mit dem Training beginnst, konsultiere einen Arzt. Dieser stellt fest, ob gesundheitliche oder körperliche Einschränkungen bestehen, welche eine Gefahr für Sicherheit und Gesundheit darstellen können oder eine ordnungsgemäße Verwendung verhindern. Sofern du Medikamente einnimmst, welche den Cholesterinwert, den Blutdruck oder deine Herzfrequenz beeinflussen, ist der Rat deines Arztes wichtig.
- Das Produkt ist ausschließlich für Sportzwecke geeignet.
- Falsches oder übertriebenes Training kann gesundheitsschädlich sein. Es muss auf die Signale deines Körpers geachtet werden. Beende das Training bei folgenden Symptomen: Benommenheit, Schwindel, Übelkeit, Schmerzen, Engegefühl in der Brust, extreme Kurzatmigkeit oder unregelmäßiger Herzschlag. Beim Auftreten eines Symptoms solltest du einen Arzt konsultieren.
- Bitte beachte, dass falsches und übermäßiges Training die Gesundheit gefährden kann. Starte dein Training leicht und intensiviere dein Training in angemessenen Stufen. Auch bei fortgeschrittener sportlicher Exper-

tise muss mit leichten Übungen begonnen werden, um sich mit allen anschließenden Übungen vertraut zu machen, bevor fortgeschrittene Variationen angestrebt werden.

- Wärme dich vor deinem Training ein paar Minuten auf, um Verletzungen zu meiden. Das Dehnen deines Körpers vor und nach den Übungen hilft, Verletzungen oder Krämpfen vorzubeugen.
- Geeignete Sportkleidung muss getragen werden. Sie sollte Bewegungsfreiheit erlauben und bequem sein. Sportschuhe mit rutschfesten Sohlen und aus stützendem Material sollten ebenfalls getragen werden.
- Tiere und Kinder müssen vom Gerät entfernt gehalten werden. Das Gerät ist nur für Erwachsene vorgesehen.
- Im Umkreis von mindestens einem Meter sollten sich keine anderen Gegenstände, Haustiere, Personen oder Kinder befinden, an denen du dich oder du sie verletzen könntest.
- Das Gerät ist nur von einer Person gleichzeitig zu benutzen.
- Vor jedem Gebrauch müssen alle sichtbaren Teile auf Beschädigungen oder Verschleiß geprüft werden.
- Stelle vor dem Gebrauch sicher, dass das Produkt fehlerfrei und ordnungsgemäß angebracht ist und teste die Belastbarkeit vor Nutzung.
- **Die mitgelieferten Fischer DuoPower Dübel sind für verschiedene Deckenmaterialien geeignet (z. B. Beton, Vollziegel, Lochziegel oder Porenbeton). Die angegebene maximale Belastungsgrenze von 250 kg (pro Deckenhalterung) bezieht sich auf die Montage an massiven Betondecken. Bei anderen Deckenmaterialien können geringere Belastungswerte gelten. Bei Unsicherheiten wende dich an einen Monteur und/oder Fachhändler.**
- NUR für bestimmungsgemäßen Gebrauch (wie vom Hersteller beschrieben) verwenden. Das Gerät darf nicht verändert und keine Zusatzteile verwendet werden, welche nicht vom Hersteller angeraten werden.
- Das Produkt ist für Kinder unter 14 Jahren nicht geeignet. Kinder dürfen nur mit entsprechender körperlicher Entwicklung und nur unter Aufsicht eines erwachsenen Verantwortlichen das Gerät nutzen.

Entsorgungshinweis:

Bitte informiere dich vorab und achte auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung oder des Produktes gemäß lokalen und örtlichen Entsorgungsvorschriften.

Garantie: 2 Jahre

NOS CONSEILS

Français

CONSEIL

Note que les chevilles et vis fournies ne conviennent pas à tous les types de plafonds. Comme notre communauté est présente partout dans le monde, on ne peut pas fournir de fixations adaptées à chaque type de mur.

CONSEIL

Assure-toi que le plafond est porteur. En cas de doute, demande conseil à un installateur ou à un spécialiste.

CONSEIL

La distance entre les anneaux olympiques est de 50 cm. Selon tes préférences, tu peux choisir des espacements à ta convenance.



Vous trouverez d'autres conseils et sources d'inspiration pour votre entraînement avec l'ancrage au plafond à l'adresse suivante:

www.GORNATION.com/ceiling-anchor-guide

MONTAGE

Français

1

Prends une fixation de plafond et marque les trous de perçage à l'endroit souhaité sur le mur.

2

Marque les trous de perçage de la deuxième fixation de plafond en respectant une distance adaptée à ton entraînement, pour que tu sois à l'aise pendant tes séances, sur tous les exercices que tu peux faire.

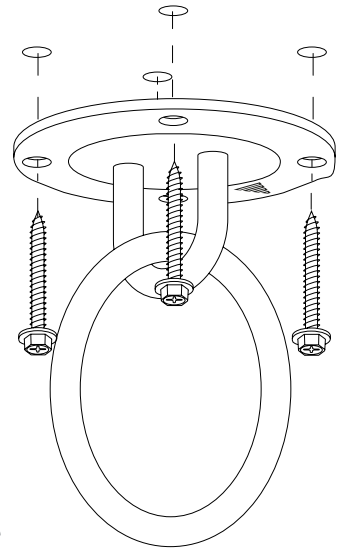
3

Plafond en béton:

Perce des trous de 60 mm de profondeur aux endroits marqués avec un foret pour pierre (10 mm).

Plafond en bois:

Perce des trous de 60 mm de profondeur aux endroits marqués avec un foret à bois (4 mm).



4

Plafond en béton :

Insère les chevilles fournies dans les trous percés. La cheville doit affleurer le plafond. La vis doit dépasser de quelques centimètres du trou. Si ce n'est pas le cas, tire-la légèrement à la main.

5

Placez votre fixation au plafond sur les trous et fixez-la à l'aide des vis fournies. Serrez les vis à la main de manière uniforme.

Contenu de le livraison:**Simple**

- 1 support de plafond
- 4 chevilles Fischer
- 4 vis

Paire

- 2 supports de plafond
- 8 chevilles Fischer
- 8 vis

Matériau:

100% acier

Important:

Familiarise-toi avec toutes les instructions concernant l'utilisation et l'entretien avant la première utilisation.

Conseils d'entretien:

Conserver au sec, au chaud et à l'abri de l'environnement. Pour le nettoyage, utiliser un chiffon humidifié avec de l'eau. Ne pas utiliser de produits chimiques. Après un contact avec l'eau, traiter immédiatement avec un chiffon sec.

Conseil de sécurité:

- Avant de monter et d'utiliser l'appareil, il convient de lire l'intégralité du manuel d'utilisation. Une utilisation correcte et sûre ne peut avoir lieu qu'après un montage, un entretien et une utilisation corrects. Il est de ta responsabilité de t'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés de toutes les précautions et de tous les avertissements.
- Avant de commencer à t'entraîner, consulte un médecin. Celui-ci déterminera s'il existe des problèmes de santé ou des restrictions physiques qui peuvent représenter un danger pour la sécurité et la santé ou empêcher une utilisation correcte. Si tu prends des médicaments qui influencent le taux de cholestérol, la tension artérielle ou la fréquence cardiaque, l'avis de ton médecin est important.
- Le produit est exclusivement destiné à des fins sportives.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut être dangereux pour la santé. Il convient d'être attentif aux signaux envoyés par ton corps. Arrête l'entraînement si tu ressens les symptômes suivants : étourdissement, vertiges, nausées, douleurs, oppression thoracique, essoufflement extrême ou battements de cœur irréguliers. En cas d'apparition d'un symptôme, consulte un médecin.
- N'oublie pas qu'un entraînement incorrect ou excessif peut être dangereux pour la santé. Commence ton entraînement de manière légère et intensifie ton entraînement par étapes raisonnables. Même en cas d'expertise sportive avancée, il faut commencer par des exercices légers

afin de se familiariser avec tous les exercices qui suivent avant de viser des variations avancées.

- Echauffe-toi quelques minutes avant ton entraînement afin d'éviter les blessures. L'étirement de ton corps avant et après les exercices aide à prévenir les blessures ou les crampes.
- Des vêtements de sport appropriés doivent être portés. Ils doivent permettre une liberté de mouvement et être confortables. Des chaussures de sport avec des semelles antidérapantes et un matériau de soutien doivent également être portées.
- Les animaux et les enfants doivent être tenus à l'écart de l'appareil. L'appareil est uniquement destiné aux adultes.
- Dans un rayon d'au moins un mètre, il ne doit pas y avoir d'autres objets, d'animaux domestiques, de personnes ou d'enfants sur lesquels tu pourrais te blesser ou les blesser.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Avant chaque utilisation, il faut vérifier que toutes les pièces visibles ne sont pas endommagées ou usées.
- Vérifie avant l'utilisation que le produit ne présente aucun défaut et qu'il est correctement fixé.
- **Les chevilles Fischer DuoPower fournies conviennent à différents types de plafonds (par ex. béton, brique pleine, brique creuse ou béton cellulaire). La charge maximale indiquée de 250 kg se réfère à une installation sur des plafonds en béton massif. Des charges maximales plus faibles peuvent s'appliquer selon le matériau du plafond. En cas de doute, veuillez consulter un installateur professionnel et/ou un revendeur spécialisé.**
- Utiliser UNIQUEMENT pour l'usage prévu (tel que décrit par le fabricant). L'appareil ne doit pas être modifié et aucune pièce supplémentaire ne doit être utilisée si elle n'est pas conseillée par le fabricant.
- Le produit ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. Les enfants ne peuvent utiliser l'appareil que s'ils ont un développement physique adéquat et sous la surveillance d'un adulte responsable.

Consignes d'élimination:

Renseigne-toi à l'avance et veille à ce que l'emballage ou le produit soit éliminé de manière écologique, conformément aux réglementations locales et nationales en matière d'élimination des déchets.

Garantie: 2 ans

NUESTROS CONSEJOS

CONSEJOS

Ten en cuenta que los tacos y tornillos incluidos no son adecuados para todos los techos. Como nuestra comunidad está activa en todo el mundo, no podemos proporcionar material de montaje adecuado para cada tipo de pared.

CONSEJOS

Asegúrese de que el techo sea resistente. En caso de duda, consulte a un instalador y/o a un distribuidor especializado.

CONSEJOS

La distancia entre los anillos olímpicos es de 50 cm. Dependiendo de tu preferencia, puedes elegir distancias individuales.

Español



Encontrarás más consejos e inspiración para tu entrenamiento con el anclaje de techo en:

www.GORNATION.com/ceiling-anchor-guide

MONTAJE

Español

1

Toma un soporte de techo y marca los agujeros de perforación en la posición deseada.

2

Marca los agujeros de perforación del segundo soporte de techo a una distancia adecuada para tu entrenamiento.

3

Techo de hormigón:

Taladre con una broca para piedra (10 mm) agujeros de 60 mm de profundidad en los puntos marcados.

Techo de madera:

Taladre con una broca para madera (4 mm) agujeros de 60 mm de profundidad en los puntos marcados.

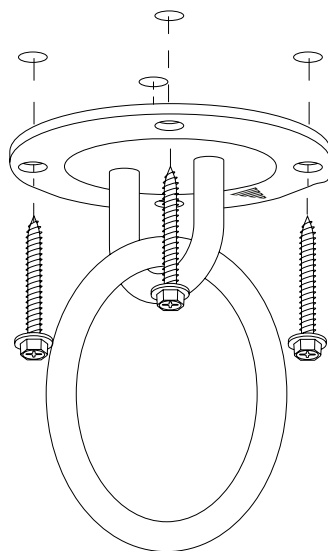
4

Techo de hormigón:

Inserta los tacos incluidos en los agujeros perforados. El taco debe quedar al ras de la pared.

5

Coloque el anclaje de techo sobre los orificios y fíjelo con los tornillos suministrados. Apriete los tornillos de manera uniforme hasta que queden bien ajustados.



Volumen de suministro:**Individual**

- 1 Fijación para techo
- 4 Tacos Fischer
- 4 Tornillos

Par

- 2 Fijaciones para techo
- 8 Tacos Fischer
- 8 Tornillos

Material:

100% acero

Importante:

Familiarízate con todas las instrucciones de uso y cuidado antes del primer uso.

Instrucciones de cuidado:

Guárdalo en un lugar seco, cálido y protegido de las influencias ambientales. Utiliza un paño humedecido con agua para limpiarla. No utilices productos de limpieza químicos. Después del contacto con el agua, trátalo inmediatamente con un paño seco.

Instrucciones de seguridad:

- Antes de instalar y utilizar el aparato, debe leerse todo el manual de instrucciones. El uso correcto y seguro sólo puede lograrse tras una instalación, mantenimiento y uso adecuados. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del aparato conozcan todas las precauciones y advertencias.
- Antes de empezar a hacer ejercicio, consulte a un médico. El médico determinará si existen restricciones físicas o de salud que puedan suponer un riesgo para la salud y la seguridad o impedir un uso adecuado. Si está tomando medicación que afecte a sus niveles de colesterol, tensión arterial o frecuencia cardíaca, es importante el consejo de su médico.
- El producto sólo es adecuado para fines deportivos.
- Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Preste atención a las señales de su cuerpo. Deje de hacer ejercicio si experimenta los siguientes síntomas: mareo, vértigo, náuseas, dolor, presión en el pecho, dificultad extrema para respirar o ritmo cardíaco irregular. Si experimenta alguno de estos síntomas, debe consultar a un médico.
- Tenga en cuenta que un entrenamiento incorrecto y excesivo puede poner en peligro su salud. Comience su entrenamiento de forma suave e intensifíquelo en las fases adecuadas. Incluso con conocimientos avanzados de atletismo, es importante empezar con ejercicios ligeros para familiarizarse con todos los ejercicios posteriores antes de pasar a variaciones más avanzadas.
- Calienta unos minutos antes del entrenamiento para evitar lesiones. Es-

tirar el cuerpo antes y después de los ejercicios ayuda a prevenir lesiones o calambres.

- Llevar ropa deportiva adecuada. Debe permitir libertad de movimientos y ser cómoda. También debe llevar calzado deportivo con suela anti-deslizante y de material de sujeción.
- Las mascotas y los niños deben mantenerse alejados del aparato. El aparato está destinado exclusivamente a adultos.
- No debe haber otros objetos, animales domésticos, personas o niños en un radio de al menos un metro que puedan herirle a usted o a ellos.
- El aparato sólo puede ser utilizado por una persona a la vez.
- Antes de cada uso, compruebe que todas las piezas visibles no estén dañadas o desgastadas.
- Antes de utilizarlo, compruebe que el producto está instalado correctamente y adecuadamente.
- **Los tacos Fischer DuoPower incluidos son adecuados para diferentes materiales de techo (por ejemplo, hormigón, ladrillo macizo, ladrillo hueco o hormigón celular). La carga máxima indicada de 250 kg (por Anclaje de Techo) se refiere a la instalación en techos de hormigón macizo. En otros materiales de techo pueden aplicarse límites de carga inferiores. Si tienes dudas, consulta con un instalador profesional y/o un distribuidor especializado**
- Utilízalo SÓLO para el uso previsto (según la descripción del fabricante). El aparato no debe modificarse y no deben utilizarse piezas adicionales no recomendadas por el fabricante.
- El producto no es adecuado para niños menores de 14 años. Los niños sólo pueden utilizar el dispositivo si son físicamente capaces de hacerlo y únicamente bajo la supervisión de un adulto responsable.

Instrucciones de eliminación:

Infórmate con antelación y asegúrate de que el embalaje o el producto se eliminen de forma respetuosa con el medio ambiente, de acuerdo con la normativa local y regional sobre eliminación.

Garantía: 2 años

I NOSTRI CONSIGLI

CONSIGLI

Nota che i tasselli e le viti inclusi non sono adatti a tutti i soffitti. Poiché la nostra comunità è attiva in tutto il mondo, non possiamo fornire materiali di montaggio adatti a ogni tipo di parete.

CONSIGLI

Assicurarsi che il soffitto sia portante. In caso di dubbio, consultare un installatore e/o un rivenditore specializzato.

CONSIGLI

La distanza consigliata tra gli anelli olimpici è di 50 cm, ma puoi personalizzarla in base alle tue preferenze.

Italiano



Puoi trovare ulteriori consigli e ispirazioni per il tuo allenamento con l'ancoraggio a soffitto all'indirizzo:

www.GORNATION.com/ceiling-anchor-guide

ASSEMBLAGGIO

1

Prendi un fissaggio a soffitto e segna i fori di perforazione nella posizione desiderata.

2

Segna i fori del secondo fissaggio a soffitto a una distanza adatta al tuo allenamento.

3

Soffitto in cemento:

Con una punta da muratura (10 mm) praticare dei fori profondi 60 mm nei punti contrassegnati.

Soffitto in legno:

Con una punta da legno (4 mm) praticare dei fori profondi 60 mm nei punti contrassegnati.

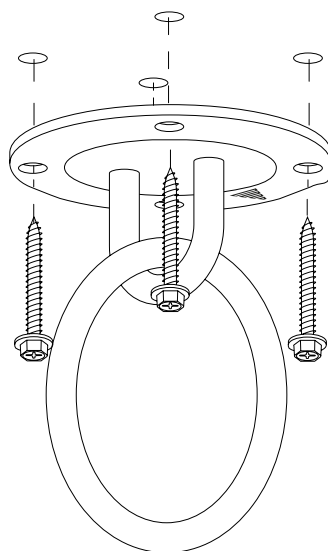
4

Soffitto in cemento:

Inserisci i tasselli inclusi nei fori. Il tassello deve essere a filo con la parete.

5

Posizionare l'ancoraggio a soffitto sui fori e fissarlo utilizzando le viti in dotazione. Serrare le viti in modo uniforme fino a quando non sono ben salde.



Contenuto della consegna:

Singolo

- 1 Fissaggio a soffitto
- 4 Tasselli Fischer
- 4 Viti

Coppia

- 2 Fissaggi a soffitto
- 8 Tasselli Fischer
- 8 Viti

Materiale:

100% acciaio

Importante:

Familiarizza con tutte le istruzioni per l'uso e la cura prima del primo utilizzo.

Istruzioni per la cura:

Conservalo all'asciutto, al caldo e al riparo dagli influssi ambientali. Per la pulizia, usa un panno inumidito con acqua. Non utilizzare detergenti chimici. Dopo il contatto con l'acqua, tratta immediatamente con un panno asciutto.

Avviso di sicurezza:

- Prima di installare e utilizzare il dispositivo, è necessario leggere l'intero manuale d'uso. Un uso corretto e sicuro può essere ottenuto solo dopo un'installazione, una manutenzione e un utilizzo adeguati. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utenti del dispositivo sono consapevoli di tutte le precauzioni e le avvertenze.
- Prima di iniziare l'attività fisica, consultare un medico. Il medico determinerà se esistono limitazioni fisiche o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire un uso corretto. Se si assumono farmaci che influiscono sui livelli di colesterolo, sulla pressione sanguigna o sulla frequenza cardiaca, è importante il parere del medico.
- Il prodotto è adatto solo per attività sportive.
- Un allenamento scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Interrompere l'allenamento se si avvertono i seguenti sintomi: giramenti di testa, vertigini, nausea, dolore, pressione toracica, mancanza di respiro o battito cardiaco irregolare. Se si avverte uno di questi sintomi, è necessario consultare un medico.
- Tenete presente che un allenamento scorretto ed eccessivo può compromettere la vostra salute. Iniziate l'allenamento in modo leggero e intensificatelo in fasi appropriate. Anche in presenza di competenze atletiche avanzate, è importante iniziare con esercizi leggeri per familiarizzare con tutti gli esercizi successivi prima di passare a variazioni più avanzate.

- Riscaldatevi per qualche minuto prima dell'allenamento per evitare lesioni. Lo stretching del corpo prima e dopo gli esercizi aiuta a prevenire lesioni o crampi.
- È necessario indossare un abbigliamento sportivo adeguato. Deve consentire libertà di movimento ed essere comodo. È inoltre necessario indossare scarpe sportive con suole antiscivolo e realizzate in materiale adeguato.
- Gli animali domestici e i bambini devono essere tenuti lontani dal dispositivo. Il dispositivo è destinato esclusivamente agli adulti.
- Nel raggio di almeno un metro non devono trovarsi altri oggetti, animali domestici, persone o bambini che possano ferire l'utente o gli altri.
- L'apparecchio può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Prima di ogni utilizzo, è necessario controllare che tutte le parti visibili non siano danneggiate o usurate.
- Prima dell'uso, verificare che il prodotto sia installato correttamente e a regola d'arte.
- **I tasselli Fischer DuoPower inclusi sono adatti a diversi materiali del soffitto (ad es. cemento, mattone pieno, mattone forato o calcestruzzo cellulare). Il carico massimo indicato di 250 kg (per Gancio a Soffitto) si riferisce al montaggio su soffitti in calcestruzzo pieno. Per altri materiali del soffitto possono essere applicati valori di carico inferiori. In caso di dubbi, si consiglia di consultare un installatore professionista e/o un rivenditore specializzato.**
- Utilizzare SOLO per l'uso previsto (come descritto dal produttore). Il dispositivo non deve essere modificato e non devono essere utilizzate parti aggiuntive non raccomandate dal produttore.
- Il prodotto non è adatto a bambini di età inferiore ai 14 anni. I bambini possono utilizzare il dispositivo solo se sono fisicamente in grado di farlo e solo sotto la supervisione di un adulto responsabile.

Istruzioni per lo smaltimento:

Informati in anticipo e assicurati che l'imballaggio o il prodotto vengano smaltiti nel rispetto dell'ambiente, in conformità alle normative locali e regionali in materia di smaltimento.

Garanzia: 2 anni



INSPIRATION

EXERCISE DATABASE

CALISTHENICS PULL EXERCISES



BEGINNER LEVEL
Australian Pull Up



INTERMEDIATE LEVEL
Pull Up



ADVANCED LEVEL
Weighted Pull Up



EXPERT LEVEL
Frontlever



ELITE LEVEL
Touch Frontlever



DISCOVER MORE
Pull Exercises

OUR PRODUCTS

CALISTHENICS
EQUIPMENT
BY **GORNATION**



PREMIUM DIP BARS



WORKOUT RINGS



PULL UP STATION



RESISTANCE BANDS



ELITE WEIGHT VEST



PREMIUM PARALLETES

Discover the entire product range at
www.GORNATION.com



OUR SOCIALS

JOIN THE COMMUNITY



Instagram
@GORNATION



Youtube
@GORNATION



Website
GORNATION.com



GORNATION