# DIP EXTENSION

## FOR DOOR PULL UP BARS

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

## Door Pull Up Bar Extend-it

Adjustable pull-up bar for standard door frames with secure hold, quick installation, and compact design for flexible home workouts.

## Door Pull Up Bar Hook-it

Stable hook-on Pull Up Bar with multiple grip positions, foldable construction, and comfortable handles for versatile bodyweight training at home.

## Resistance Bands

Resistance bands are a versatile tool to increase difficulty, assist movements, and improve strength across Skills & Basics.

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

# BASIC EXERCISES

## Dips

Start with controlled reps and gradually increase range of motion while keeping shoulders stable and elbows tucked throughout the movement.

## L-Sit

Begin with short holds and progressively extend duration while maintaining straight legs, active core, and shoulder stability.

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

## Knee Raises

Strengthen your core with controlled knee raises, focusing on smooth movement, active shoulders, and full-body tension throughout each repetition.

## Common Mistakes

- Keep elbows slightly tucked to protect the shoulders
- Maintain tight abs and glutes to ensure core stability
- Actively press down through the shoulders to avoid shrugging
- Use grip tape or liquid chalk to prevent slipping and improve hand stability

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

**Assembly tip:**
When installing the Dip extension, please note that it can only be used in combination with the "Extend-it" or "Hook-it" doorway pull-up bars. The assembly must be carried out correctly according to the respective model (see assembly section).

TIP

**Important:**
Before installation, make sure that your door frame is stable and capable of bearing the load. When installing your Hook-It or Extend-It, follow the specific manufacturer's instructions. Ensure that there is at least 50 cm of space on both the left and right side, measured from the center of your door frame to the nearest wall.

TIP

The Dip extension can be flexibly attached to your doorway pull-up bar and removed again at any time if needed. This allows you to quickly adapt your setup and store it away in a space-saving manner.

You can find more tips and inspiration for your workout at:

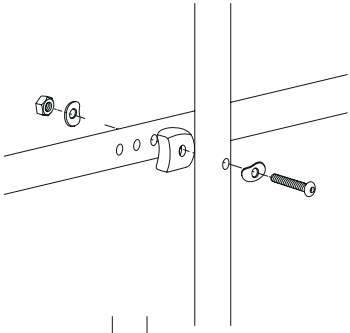
# ASSEMBLY

English

## 1

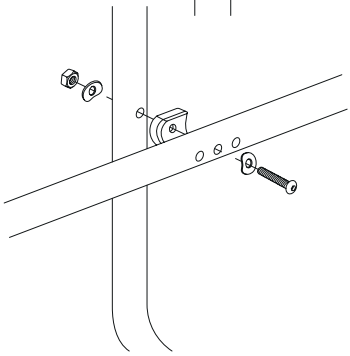
**Pull Up Bar Hook-It setup:**

Place the Dip Bar **in front of** the stabilizing bar with the rubber spacer in between. Connect the parts using the screws, washers, and nuts. Repeat this for the other side.



**Pull Up Bar Extend-It setup:**

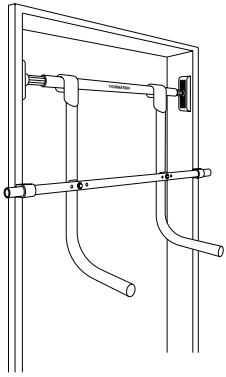
Place the Dip Bar **behind** the stabilizing bar with the rubber spacer in between. Connect the parts using the screws, washers, and nuts. Repeat this for the other side.



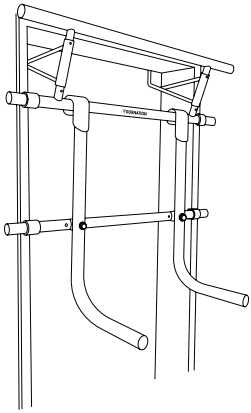
## 2

Place the Dip Extension in your doorway and hook it onto your pull-up bar. Make sure to adjust the rubber pads so that they rest on the door frame, and ensure that the pads are properly positioned.

**Pull Up Bar Extend-It setup:**



**Pull Up Bar Hook-It setup:**



**Content of delivery:**

- 1x Dip Extension for Door Pull Up Bars
- Allen key and tool

**Material:**

Steel (powder-coated)

**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 movement 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.
- Maximum load: 130 kg
- 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.
- Misuse of the device is at your own risk.
- 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.

English

**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

**Aufbautipp:**
Bei der Montage der Dip Erweiterung ist darauf zu achten, dass sie ausschließlich in Kombination mit den Türklimmzugstangen „Extend-it“ oder „Hook-it“ verwendet werden kann. Der Aufbau muss dabei entsprechend dem jeweiligen Modell korrekt ausgeführt werden (siehe Punkt Aufbau).

TIPP

**Wichtig:**
Stelle vor der Installation sicher, dass dein Türrahmen stabil und belastbar ist. Orientiere dich bei der Installation deiner Hook-It oder Extend-It an den spezifischen Herstellerangaben. Stelle sicher, dass du links und rechts jeweils mindestens 50 cm Abstand bis zur nächsten Wand hast, ausgehend von der Mitte deines Türrahmens.

TIPP

Die Dip Erweiterung lässt sich flexibel an deiner Türklimmzugstange befestigen und bei Bedarf jederzeit wieder abnehmen. So kannst du dein Setup schnell anpassen und platzsparend verstauen.

Weitere Tipps und Inspiration für dein Training findest du unter:

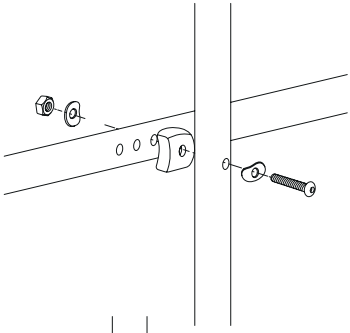
# AUFBAU

Deutsch

## 1

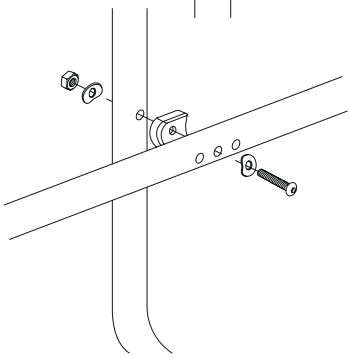
**Klimmzugstange Hook-It Aufbau:**

Platziere die Dip Barren **vor** der Stabilisierungsstange, mit dem Gummispacer dazwischen. Verbinde die Teile mit Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern. Wiederhole den Vorgang auf der anderen Seite.



**Klimmzugstange Extend-It Aufbau:**

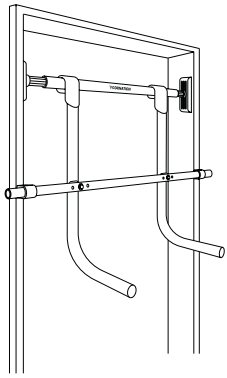
Platziere die Dip Barren **hinter** der Stabilisierungsstange, mit dem Gummispacer dazwischen. Verbinde die Teile mit Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern. Wiederhole den Vorgang auf der anderen Seite.



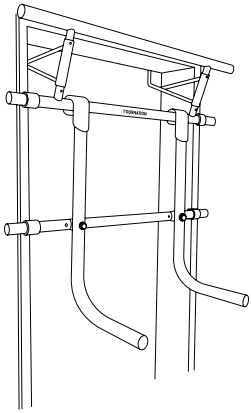
## 2

Platziere die Dip Erweiterung im Türrahmen und hänge sie in deine Pull-Up Bar ein. Achte darauf, die Gummipads so auszurichten, dass sie auf dem Türrahmen aufliegen und korrekt positioniert sind.

**Klimmzugstange Extend-It Aufbau:**



**Klimmzugstange Hook-It Aufbau:**



**Lieferumfang:**

- 1 × Dip Erweiterung für Türrahmen
- Inbusschlüssel und Werkzeug

**Material:**

Stahl (pulverbeschichtet)

**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:**

- Das gesamte Benutzerhandbuch muss vor Installation und Nutzung des Geräts gelesen werden. Eine sichere und korrekte Nutzung ist nur nach fachgerechter Installation, Wartung und Verwendung gewährleistet. Es liegt in deiner Verantwortung, dass alle Nutzer des Geräts über alle Vorsichtsmaßnahmen und Warnhinweise informiert sind.
- Konsultiere vor dem Training einen Arzt. Der Arzt kann feststellen, ob gesundheitliche oder körperliche Einschränkungen bestehen, die die Sicherheit gefährden oder eine korrekte Nutzung verhindern könnten. Wenn du Medikamente einnimmst, die Cholesterin, Blutdruck oder Herzfrequenz beeinflussen, ist der Rat deines Arztes besonders wichtig.
- Das Produkt ist ausschließlich für sportliche Zwecke geeignet.
- Falsches oder übermäßiges Training kann gesundheitsschädlich sein. Achte auf die Signale deines Körpers. Beende das Training bei folgenden Symptomen: Müdigkeit, Schwindel, Übelkeit, Schmerzen, Engegefühl in der Brust, extreme Kurzatmigkeit oder unregelmäßiger Herzschlag. In solchen Fällen solltest du einen Arzt konsultieren.
- Beachte, dass falsches oder übermäßiges Training deine Gesundheit gefährden kann. Beginne dein Training leicht und steigere die Intensität in angemessenen Schritten. Auch bei fortgeschrittener sportlicher Erfahrung ist es wichtig, zunächst leichte Übungen durchzuführen, um dich auf nachfolgende, anspruchsvollere Varianten vorzubereiten.
- Wärm dich vor dem Training einige Minuten auf, um Verletzungen zu vermeiden. Dehne deinen Körper vor und nach den Übungen, um Verletzungen oder Krämpfe zu verhindern.
- Geeignete Sportkleidung muss getragen werden. Sie sollte Bewegungsfreiheit bieten und bequem sein. Trage außerdem Sportschuhe mit rutschfesten Sohlen aus stützenden Materialien.
- Haustiere und Kinder müssen vom Gerät ferngehalten werden. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene vorgesehen.

- Innerhalb eines Radius von mindestens einem Meter dürfen sich keine Gegenstände, Haustiere, Personen oder Kinder befinden, die dich oder andere verletzen könnten.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person genutzt werden.
- Vor jeder Nutzung müssen alle sichtbaren Teile auf Schäden oder Abnutzung geprüft werden.
- Prüfe vor der Nutzung, dass das Produkt korrekt und ordnungsgemäß installiert ist.
- Maximale Belastung: 130 kg
- Nur bestimmungsgemäß verwenden (wie vom Hersteller beschrieben). Das Gerät darf nicht verändert werden und es dürfen keine zusätzlichen Teile verwendet werden, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
- Missbrauch des Geräts erfolgt auf eigene Verantwortung.
- Das Produkt ist nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet. Kinder dürfen das Gerät nur nutzen, wenn sie körperlich dazu in der Lage sind und nur unter Aufsicht eines verantwortlichen Erwachsenen.



**Garantie:**

Die Garantiezeit beträgt 2 Jahre und beginnt ab Rechnungsdatum.

Garantieleistungen werden erbracht, wenn Mängel am Produkt auf Material- oder Herstellungsfehler zurückzuführen sind. Wird ein Defekt festgestellt, ist der Käufer verpflichtet, diesen umgehend beim Hersteller zu melden, der den Mangel kostenlos behebt. Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung, Nichtbeachtung der Anweisungen, Einsatz von Gewalt oder normale Abnutzung entstehen, sind von der Garantie ausgeschlossen.

Darüber hinaus erlöschen Garantieansprüche, wenn das Produkt ohne Genehmigung verändert wird oder nicht bestimmungsgemäß verwendet wird. Der Hersteller haftet nicht für daraus resultierende, kausale oder Folgeschäden jeglicher Art, sofern eine solche Haftungsbeschränkung gesetzlich nicht ausdrücklich verboten ist.

Der Hersteller entscheidet, ob die Garantie durch Reparatur oder Austausch des beschädigten Produkts erfüllt wird. Weitere Ansprüche bestehen nicht. Gesetzliche Rechte des Käufers werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

# NOS CONSEILS

Français

**CONSEIL**

**Conseil de montage:** Lors du montage de l'extension Dip, veuillez noter qu'elle peut uniquement être utilisée en combinaison avec les barres de traction de porte « Extend-it » ou « Hook-it ». Le montage doit être effectué correctement selon le modèle concerné (voir section montage).

**CONSEIL**

**Important:** Avant l'installation, assurez-vous que votre cadre de porte est stable et suffisamment résistant. Lors de l'installation de votre Hook-It ou Extend-It, suivez les instructions spécifiques du fabricant. Veillez à disposer d'au moins 50 cm d'espace libre à gauche et à droite, mesurés depuis le centre de votre cadre de porte jusqu'au mur le plus proche.

**CONSEIL**

L'extension Dip peut être fixée de manière flexible à votre barre de traction de porte et retirée à tout moment si nécessaire. Vous pouvez ainsi adapter rapidement votre installation et la ranger de manière peu encombrante.

D'autres conseils et idées pour on entraînement sont là :

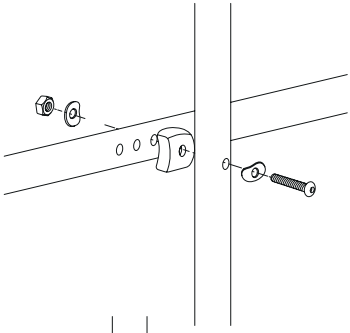
# MONTAGE

Français

## 1

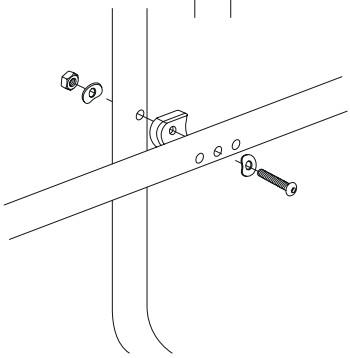
**Montage Barre de Traction Hook-It:**

Place la barre de dips **devant** la barre de stabilisation, avec l'entretoise en caoutchouc entre les deux. Relie les pièces avec des vis, des rondelles et des écrous. Répète l'opération de l'autre côté.



**Montage Barre de Traction Extend-It:**

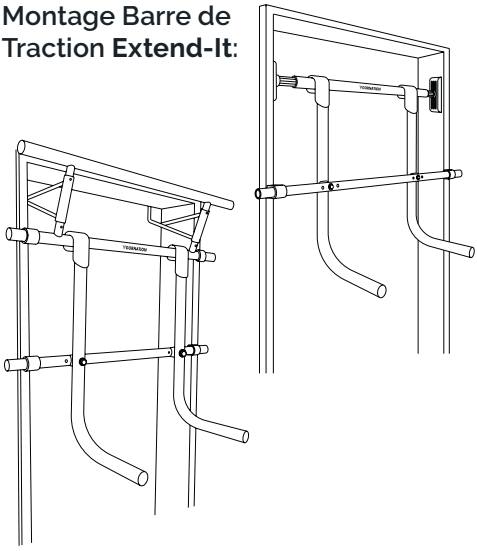
Place la barre de dips **derrière** la barre de stabilisation, avec l'entretoise en caoutchouc entre les deux. Relie les pièces avec des vis, des rondelles et des écrous. Répète l'opération de l'autre côté.



## 2

Place l'extension de dips dans l'encadrement de la porte et accroche-la à ta barre de traction. Veille à aligner les patins en caoutchouc de manière à ce qu'ils reposent sur l'encadrement de la porte et soient correctement positionnés.

**Montage Barre de Traction Extend-It:**



**Montage Barre de Traction Hook-It:**

**Contenu de le livraison:**

- 1 × Extension de Dips pour Barres de Traction de Porte
- Clé Allen et outil

**Matériau:**

Acier (revêtu noir)

**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:**

- Le manuel complet doit être lu avant l'installation et l'utilisation de l'appareil. Une utilisation correcte et sûre n'est possible qu'après une installation, un entretien et une utilisation appropriés. Il est de ta responsabilité de t'assurer que tous les utilisateurs connaissent toutes les précautions et avertissements.
- Avant de commencer ton entraînement, consulte un médecin. Il déterminera si des restrictions de santé ou physiques peuvent présenter un risque ou empêcher une utilisation correcte. Si tu prends des médicaments affectant le cholestérol, la tension artérielle ou le rythme cardiaque, l'avis de ton médecin est important.
- Le produit est uniquement destiné à un usage sportif.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à ta santé. Écoute les signaux de ton corps. Arrête l'exercice si tu ressens somnolence, vertiges, nausées, douleur, oppression thoracique, essoufflement extrême ou rythme cardiaque irrégulier. Consulte un médecin si ces symptômes apparaissent.
- Commence ton entraînement progressivement et augmente l'intensité par étapes. Même avec une expertise avancée, il est important de débuter par des exercices légers pour te familiariser avant de passer à des variantes plus avancées.
- Échauffe-toi quelques minutes avant ton entraînement pour éviter les blessures. Étire ton corps avant et après les exercices pour prévenir blessures ou crampes.
- Porte des vêtements de sport adaptés, offrant liberté de mouvement et confort. Des chaussures de sport avec semelles antidérapantes et matériau de soutien sont également nécessaires.
- Les animaux et enfants doivent être tenus éloignés de l'appareil, réservé aux adultes.

- Aucun objet, animal ou personne ne doit se trouver à moins d'un mètre autour de l'appareil.
- L'appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Avant chaque utilisation, vérifie toutes les pièces visibles pour détecter tout dommage ou usure.
- Vérifie que le produit est correctement installé avant usage.
- Charge maximale : 130 kg
- Utilise UNIQUEMENT l'appareil pour l'usage prévu (tel que décrit par le fabricant). L'appareil ne doit pas être modifié et aucun accessoire non recommandé ne doit être utilisé.
- Toute mauvaise utilisation se fait à tes risques et périls.
- Le produit n'est pas adapté aux enfants de moins de 14 ans. Les enfants ne peuvent l'utiliser que s'ils en ont la capacité physique et sous la supervision d'un adulte responsable.



**Garantie:**

La période de garantie est de 2 ans à partir de la date de facture.

La garantie s'applique si le produit présente un défaut de matériau ou de fabrication. Si tu constates un défaut, signale-le immédiatement au fabricant afin qu'il puisse réparer le produit gratuitement.

La garantie ne couvre pas les dommages causés par une mauvaise utilisation, le non-respect des instructions, l'utilisation de la force ou l'usure normale. Elle devient également nulle si le produit est modifié sans autorisation ou utilisé pour un autre usage que celui prévu.

Le fabricant n'est pas responsable des dommages directs ou indirects liés à l'utilisation du produit, sauf si la loi l'interdit. Il se réserve le droit de remplir son obligation de garantie en réparant ou en remplaçant le produit défectueux. Aucun autre recours n'est possible.

Tes droits légaux ne sont pas limités par cette garantie.

# I NOSTRI CONSIGL

CONSIGL

**Suggerimento per il montaggio:** Durante il montaggio dell'estensione Dip, assicurarsi che possa essere utilizzata esclusivamente in combinazione con le sbarre per trazioni da porta "Extend-it" o "Hook-it". Il montaggio deve essere eseguito correttamente in base al modello corrispondente (vedere sezione montaggio).

CONSIGL

**Importante:** Prima dell'installazione, assicurati che il telaio della porta sia stabile e sufficientemente resistente al carico.
Per l'installazione della tua Hook-It o Extend-It, segui le istruzioni specifiche del produttore. Assicurati di avere almeno 50 cm di spazio libero sia a sinistra che a destra, misurati dal centro del telaio della porta fino alla parete più vicina.

CONSIGL

L'estensione Dip può essere fissata facilmente alla tua sbarra per trazioni da porta e rimossa in qualsiasi momento se necessario. In questo modo puoi adattare rapidamente il tuo setup e riporlo occupando poco spazio.

Altri consigli e spunti per il tuo allenamento li trovi qui:

Italiano

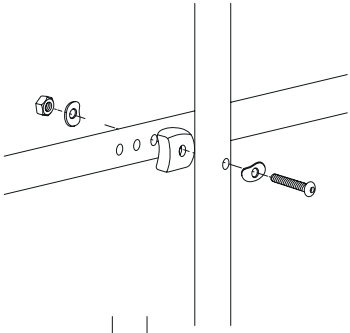
# ASSEMBLAGGIO

Italiano

## 1

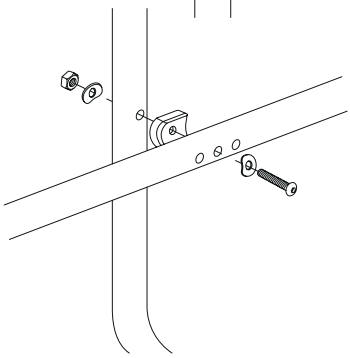
**Montaggio Sbarra per Trazioni Hook-It:**

Posiziona la dip bar **davanti** alla barra di stabilizzazione, con il distanziale in gomma tra le due parti. Collega i componenti con viti, rondelle e dadi. Ripeti l'operazione sull'altro lato.



**Montaggio Sbarra per Trazioni Extend-It:**

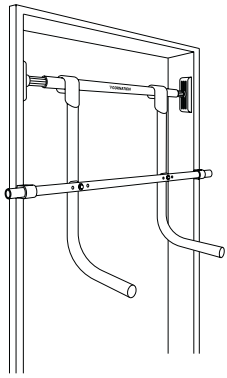
Posiziona la dip bar **dietro** la barra di stabilizzazione, con il distanziale in gomma tra le due parti. Collega i componenti con viti, rondelle e dadi. Ripeti l'operazione sull'altro lato.



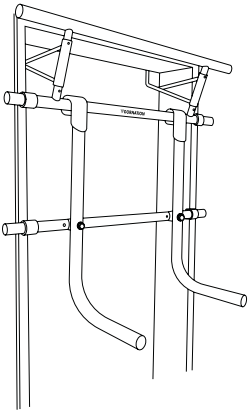
## 2

Posiziona l'estensione per dip nel telaio della porta e agganciala alla tua barra per trazioni. Assicurati di allineare i cuscinetti in gomma in modo che poggino sul telaio della porta e siano posizionati correttamente.

**Montaggio Sbarra per Trazioni Extend-It:**



**Montaggio Sbarra per Trazioni Hook-It:**



**Contenuto della consegna:**

- 1 × Estensione per dips di Sbarra per Trazioni da Porta
- Chiave a brugola e utensile

**Materiale:**

Acciaio (rivestito di nero)

**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:**

- Leggi attentamente l'intero manuale prima di installare e utilizzare il dispositivo. Un utilizzo corretto e sicuro è possibile solo dopo un'installazione, manutenzione e uso adeguati. È tua responsabilità assicurarti che tutti gli utilizzatori conoscano precauzioni e avvertenze.
- Prima di iniziare ad allenarti consulta un medico. Il medico può verificare se esistono limitazioni fisiche o di salute che potrebbero rappresentare un rischio o impedire un utilizzo corretto. Se assumi farmaci che influenzano colesterolo, pressione sanguigna o frequenza cardiaca, il parere del medico è particolarmente importante.
- Il prodotto è adatto esclusivamente a scopi sportivi.
- Un allenamento scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Ascolta sempre i segnali del tuo corpo. Interrompi l'allenamento se avverti sonnolenza, vertigini, nausea, dolore, pressione al petto, forte mancanza di respiro o battito cardiaco irregolare. In questi casi consulta un medico.
- Un allenamento scorretto o troppo intenso può mettere a rischio la tua salute. Inizia con esercizi leggeri e aumenta l'intensità gradualmente. Anche se hai già esperienza sportiva, è importante iniziare con movimenti semplici per familiarizzare con gli esercizi prima di passare a varianti più avanzate.
- Riscaldati per alcuni minuti prima dell'allenamento per ridurre il rischio di infortuni. Allunga il corpo prima e dopo gli esercizi per prevenire contratture e crampi.
- Indossa abbigliamento sportivo adeguato che permetta libertà di movimento e sia comodo. Si consiglia anche di utilizzare scarpe sportive con suola antiscivolo e materiali di supporto.
- Tieni animali domestici e bambini lontani dal dispositivo. Il prodotto è destinato esclusivamente agli adulti.
- Non devono esserci oggetti, animali, persone o bambini nel raggio di almeno un metro che possano causare o subire infortuni.

- Il dispositivo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Prima di ogni utilizzo controlla che tutte le parti visibili non presentino danni o segni di usura.
- Prima dell'uso verifica che il prodotto sia installato correttamente e in modo sicuro.
- Carico massimo: 130 kg
- Utilizza il prodotto solo per lo scopo previsto (come indicato dal produttore). Il dispositivo non deve essere modificato e non devono essere utilizzate parti aggiuntive non raccomandate dal produttore.
- Qualsiasi utilizzo improprio del dispositivo avviene a tuo rischio.
- Il prodotto non è adatto a bambini sotto i 14 anni. I bambini possono utilizzarlo solo se fisicamente in grado e sotto la supervisione di un adulto responsabile.



**Garanzia:**

Il periodo di garanzia è di 2 anni e inizia dalla data della fattura.

La garanzia viene applicata quando i difetti del prodotto sono dovuti a difetti dei materiali o di fabbricazione. In caso di difetto, l'acquirente è tenuto a segnalarlo immediatamente al produttore, che provvederà alla riparazione gratuita.

I danni derivanti da uso improprio, mancato rispetto delle istruzioni, utilizzo di forza o normale usura non sono coperti dalla garanzia. Inoltre, l'obbligo di garanzia e qualsiasi diritto correlato decadono se il prodotto viene modificato senza autorizzazione o utilizzato per scopi diversi da quelli previsti.

Il produttore non è responsabile per eventuali danni diretti, indiretti o consequenziali di qualsiasi tipo, salvo nei casi in cui tale limitazione di responsabilità sia espressamente vietata dalla legge.

È a discrezione del produttore adempiere all'obbligo di garanzia tramite riparazione o sostituzione del prodotto danneggiato. Non sono previsti ulteriori diritti o richieste. I diritti legali previsti dalla normativa vigente non sono limitati da questa garanzia.

# NUESTROS CONSEJOS

CONSEJOS

**Consejo de montaje:** Al montar la extensión Dip, ten en cuenta que solo puede utilizarse en combinación con las barras de dominadas para puerta “Extend-it” o “Hook-it”. El montaje debe realizarse correctamente según el modelo correspondiente (véase sección de montaje).

CONSEJOS

**Importante:** Antes de la instalación, asegúrate de que el marco de tu puerta sea estable y capaz de soportar la carga.
Para la instalación de tu Hook-It o Extend-It, sigue las instrucciones específicas del fabricante. Asegúrate de disponer de al menos 50 cm de espacio libre tanto a la izquierda como a la derecha, medidos desde el centro del marco de la puerta hasta la pared más cercana.

CONSEJOS

La extensión Dip puede fijarse de forma flexible a tu barra de dominadas para puerta y retirarse en cualquier momento si es necesario. Así podrás adaptar rápidamente tu configuración y guardarla ocupando poco espacio.

Más consejos e ideas para tu entrenamiento los puedes ver aquí:

Español

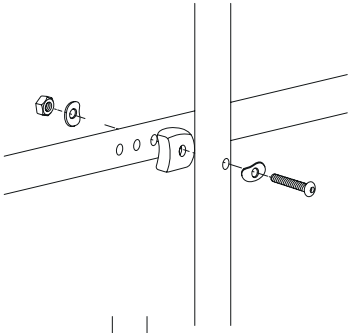
# MONTAJE



## 1

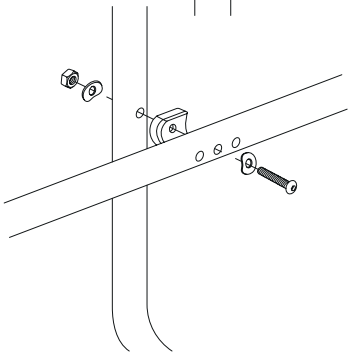
**Montaje barra de dominadas Hook-It:**

Coloca la barra de fondos **delante** de la barra de estabilización, con el separador de goma entre ambas. Une las piezas con tornillos, arandelas y tuercas. Repite el proceso en el otro lado.



**Montaje barra de dominadas Extend-It:**

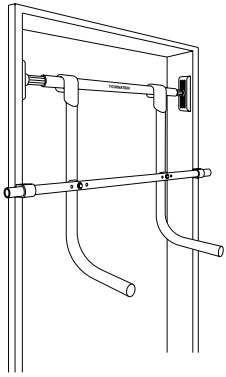
Coloca la barra de fondos **detrás** de la barra de estabilización, con el separador de goma entre ambas. Une las piezas con tornillos, arandelas y tuercas. Repite el proceso en el otro lado.



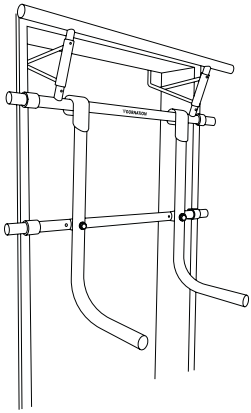
## 2

Coloca la extensión para fondos en el marco de la puerta y engánchala a tu barra de dominadas. Asegúrate de alinear las almohadillas de goma de modo que apoyen sobre el marco de la puerta y estén correctamente posicionadas.

**Montaje barra de dominadas Extend-It:**



**Montaje barra de dominadas Hook-It:**



**Volumen de suministro:**

- 1 × Extension para fondos de Barra de Dominadas
- Llave Allen y herramienta

**Material:**

Acero (recubierto de negro)

**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:**

- Lee todo el manual de usuario antes de instalar y utilizar el equipo. Un uso correcto y seguro solo puede garantizarse tras una instalación, mantenimiento y uso adecuados. Es tu responsabilidad asegurarte de que todos los usuarios conozcan las precauciones y advertencias.
- Antes de empezar a entrenar, consulta con un médico. El médico determinará si existen limitaciones de salud o físicas que puedan representar un riesgo para tu seguridad o impedir un uso adecuado. Si tomas medicación que afecta al colesterol, la presión arterial o la frecuencia cardíaca, el consejo de tu médico es importante.
- El producto está diseñado únicamente para fines deportivos.
- Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para tu salud. Presta atención a las señales de tu cuerpo. Detén el entrenamiento si experimentas los siguientes síntomas: somnolencia, mareos, náuseas, dolor, presión en el pecho, falta de aire extrema o latidos irregulares. Si ocurre alguno de estos síntomas, consulta con un médico
- Ten en cuenta que un entrenamiento incorrecto o excesivo puede poner en riesgo tu salud. Empieza con una intensidad baja y aumenta progresivamente. Incluso si tienes experiencia deportiva, es importante comenzar con ejercicios básicos para familiarizarte antes de pasar a variaciones más avanzadas.
- Calienta durante unos minutos antes de entrenar para evitar lesiones. Estira el cuerpo antes y después de los ejercicios para ayudar a prevenir lesiones o calambres.
- Utiliza ropa deportiva adecuada que permita libertad de movimiento y sea cómoda. También debes usar zapatillas deportivas con suela antideslizante y material que ofrezca buen soporte.
- Mantén a mascotas y niños alejados del equipo. El producto está destinado únicamente para adultos.

- No debe haber objetos, mascotas, personas o niños en un radio de al menos un metro que puedan provocar lesiones.
- El equipo solo puede ser utilizado por una persona a la vez.
- Antes de cada uso, comprueba todas las partes visibles para detectar posibles daños o desgaste.
- Antes de utilizarlo, asegúrate de que el producto esté correctamente instalado.
- Carga máxima: 130 kg
- Utiliza el producto solo para el uso previsto (según lo describe el fabricante). El equipo no debe modificarse ni utilizarse con piezas adicionales no recomendadas por el fabricante.
- El uso indebido del equipo es bajo tu propia responsabilidad.
- El producto no es adecuado para niños menores de 14 años. Los niños solo pueden utilizar el equipo si son físicamente capaces y siempre bajo la supervisión de un adulto responsable.

**Garantia:**

El período de garantía es de 2 años y comienza a partir de la fecha de la factura.

La garantía se aplica cuando los defectos del producto se deben a fallos de material o de fabricación. Si se detecta un defecto, el comprador está obligado a informarlo inmediatamente al fabricante, quien realizará la reparación de forma gratuita.

Los daños derivados de un uso inadecuado, de no seguir las instrucciones, del uso de fuerza excesiva o del desgaste normal no están cubiertos por la garantía. Además, la obligación de garantía quedará anulada si el producto se modifica sin autorización o si no se utiliza para el fin previsto.

El fabricante no será responsable de ningún daño resultante, causal o consecuente de cualquier tipo, salvo cuando dicha limitación de responsabilidad esté expresamente prohibida por la ley.

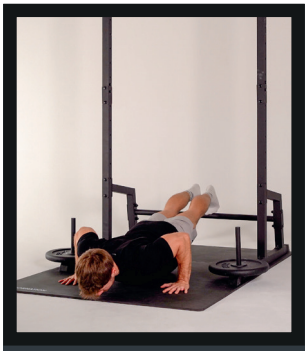
Queda a discreción del fabricante cumplir con la garantía mediante la reparación o la sustitución del producto dañado. No existen reclamaciones adicionales.

Los derechos legales del consumidor no se ven limitados por esta garantía.

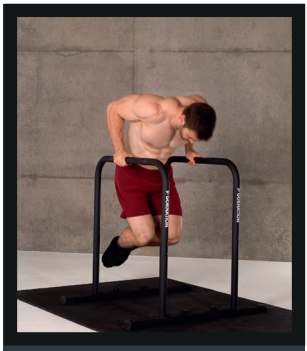
# INSPIRATION

# EXERCISE DATABASE

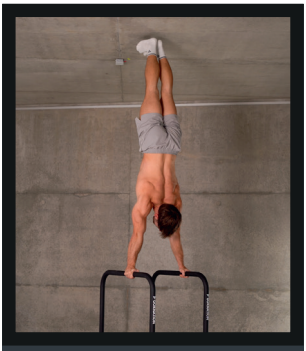
## CALISTHENICS PUSH EXERCISES



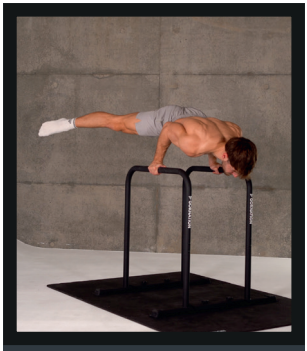
**BEGINNER LEVEL**
Push Up



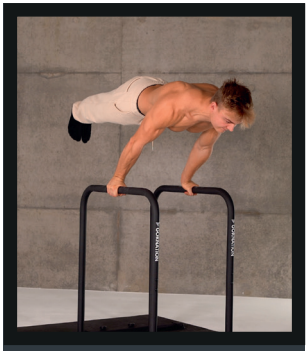
**INTERMEDIATE LEVEL**
Dip



**ADVANCED LEVEL**
Handstand



**EXPERT LEVEL**
Bent Arm Planche



**ELITE LEVEL**
Planche

**DISCOVER MORE**
Push Exercises

# OUR PRODUCTS

CALISTHENICS
EQUIPMENT
BY **GORNATION**

PREMIUM DIP BARS

DIP BELT

PULL UP STATION

RESISTANCE BANDS

ELITE WEIGHT VEST

PREMIUM PARALLETTES

Discover the entire product range at
www.**GORNATION**.com

DESIGNED IN GERMANY
GORNATION

# OUR SOCIALS

# JOIN THE COMMUNITY

Instagram
@GORNATION

Youtube
@GORNATION

Website
GORNATION.com

GORNATION