

DUMBBELL



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



Home Gym Mats

Protect your floor and upgrade your training experience with shock-absorbing mats for your home gym.

Foldable Bench

perfect for bench presses, dumbbell exercises and many more. Featuring a sturdy steel frame, premium padding, space-saving foldable design, and support for up to 300 kg.



Weight Plates

Weight plates made from solid cast iron (1.25–20 kg) are perfectly compatible with all standard barbells.

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



BASIC EXERCISES



Bulgarian Split Squats

Hold a dumbbell in each hand and place one foot behind you on a bench. Lower into a lunge while keeping your chest upright and front knee aligned over the toes. Focus on balance and controlled motion as you gradually increase weight.

Dumbbell Rows

Place one knee and hand on a bench, holding a dumbbell in the other hand. Pull the weight toward your torso while keeping your back flat and core engaged. Lower slowly and maintain control throughout the movement.



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

The key to long-term progress lies in the continuous increase of load – known as progressive overload. Start with a weight you can move safely and with proper form, and gradually increase it over weeks and months. This way, you keep challenging your body with new stimuli without overstraining it, building strength and muscle in a healthy and sustainable way.

TIP

Make sure the weight plates are properly seated and securely fastened. Use a suitable collar to secure each side and check that everything is tight before each session. This helps prevent the weights from shifting during your workout.

TIP

Track your progress: record the weight, reps, and how you felt during each exercise. Even small increases add up over time to major achievements and give you extra motivation to keep going.



More tips and inspiration for your dumbbell training can be found at:

www.GORNATION.com/dumbbell-guide

Content of delivery:

- 1 Dumbbell
- 2× Magnetic Barbell Clips

Material:

100% steel

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. Clean the support surface regularly.

Safety instructions:

- The dumbbell is designed for a maximum load of 100 kg.
- The product is only suitable for sporting purposes.
- Before each use, all visible parts must be checked for damage or wear.
- Please note that incorrect and excessive training can be hazardous to your health.
- Use only on level surfaces.
- The product is not suitable for children under 14 years of age. Children may only use the equipment if they are physically developed enough and under the supervision of a responsible adult.

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

Der Schlüssel zu langfristigem Fortschritt liegt in der kontinuierlichen Steigerung der Belastung – dem sogenannten progressive Overload. Beginne mit einem Gewicht, das du sicher und sauber bewegen kannst, und erhöhe es schrittweise über Wochen und Monate. So setzt du deinem Körper immer wieder neue Reize, ohne ihn zu überlasten, und baust Kraft und Muskulatur auf gesunde Weise auf.

TIPP

Stelle sicher, dass die Gewichtsscheiben sauber aufliegen und fest sitzen. Sichere jede Seite mit einem passenden Hantelverschluss und kontrolliere den Halt vor jeder Einheit. So vermeidest du ein Verrutschen der Gewichte während des Trainings.

TIPP

Halte deine Entwicklung fest: notiere Gewicht, Wiederholungen und dein Gefühl bei den Übungen. Schon kleine Steigerungen summieren sich über die Zeit zu großen Erfolgen und motivieren dich zusätzlich, dranzubleiben.



Weitere Tipps und Inspiration für dein Training mit der Kurzhantel findest du unter:

www.GORNATION.com/dumbbell-guide

Lieferumfang:

- 1 Kurzhantel
- 2× Magnetischer Hantelverschluss

Material:

100% Stahl

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. Die Auflagefläche ist regelmäßig zu reinigen.

Sicherheitshinweis:

- Die Kurzhantel ist für eine maximale Belastung von 100 kg ausgelegt.
- Das Produkt ist ausschließlich für Sportzwecke geeignet.
- Vor jedem Gebrauch müssen alle sichtbaren Teile auf Beschädigungen oder Verschleiß geprüft werden.
- Bitte beachte, dass falsches und übermäßiges Training die Gesundheit gefährden kann.
- Verwendung nur auf ebenmäßigen Untergrund.
- 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.

Garantie:

Die Garantiezeit beträgt 2 Jahre und beginnt mit dem Tag des Rechnungsdatums. Die Garantieleistung tritt dann ein, wenn Mangel am Produkt auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels ist der Käufer verpflichtet diesen unverzüglich beim Hersteller zu melden, der diesen kostenfrei behebt. Schäden infolge von unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Anleitung, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter die Garantie. Weiterhin verliert die Garantiepflicht und jegliche Gewährleistung an Wirkung, wenn das Produkt eigenmächtig modifiziert wird oder nicht für den beabsichtigten Zweck verwendet wird. Der Hersteller haftet nicht für daraus resultierende, ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedglicher Art, außer eine derartige Haftungsbegrenzung ist vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt. Es liegt im Ermessen des Herstellers die Garantiepflicht durch Reparatur oder durch Ersetzen des beschädigten Produkts zu erfüllen. Es bestehen keine weitergehenden Ansprüche. Die gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

NOS CONSEILS

Français

CONSEIL

La clé du progrès sur le long terme, c'est d'augmenter progressivement la charge, c'est ce qu'on appelle la surcharge progressive. Commence avec un poids que tu peux soulever en toute sécurité, avec une bonne technique, puis augmente-le petit à petit, semaine après semaine. Tu continues ainsi à challenger ton corps sans te blesser, en construisant de la force et du muscle de façon saine et durable.

CONSEIL

Assure-toi d'avoir assez d'espace pour bouger librement. On recommande au minimum 2,5 mètres de long sur 1,5 mètre de large. Entraîne-toi aussi sur une surface plate et solide, comme des tapis en caoutchouc. Ça t'apporte de la stabilité, plus de sécurité, et ça protège aussi ton sol.

CONSEIL

Suis tes progrès : note la charge utilisée, le nombre de reps, et comment tu t'es senti pendant chaque exercice. Même les petites améliorations s'accumulent avec le temps et te rapprochent de vrais résultats. C'est aussi une super source de motivation pour rester régulier.



Tu veux plus de conseils et d'inspiration pour ton entraînement avec barre?
Rends-toi ici :

www.GORNATION.com/dumbbell-guide

Contenu de le livraison:

- 1 Haltère
- 2× Clips Magnétiques pour Barre

Matériau:

100 % acier

Conseils d'entretien:

Garde le produit au sec, au chaud et protégé de l'humidité. Pour le nettoyage, utilise un chiffon légèrement humide avec de l'eau, sans produits chimiques. Si le produit entre en contact avec de l'eau, sèche-le tout de suite avec un chiffon sec. Pense aussi à nettoyer régulièrement les embouts sous les pieds.

Conseil de sécurité:

- La barre est conçue pour supporter une charge maximale de 100 kg.
- Ce produit est uniquement destiné à un usage sportif.
- Avant chaque utilisation, il faut vérifier que toutes les pièces visibles ne sont pas endommagées ou usées.
- Attention : un entraînement incorrect ou excessif peut être dangereux pour ta santé.
- Utilise-le uniquement sur une surface plane.
- Ce produit ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. Les enfants ne doivent l'utiliser que s'ils sont physiquement aptes et sous la surveillance d'un adulte responsable

Garantie:

La période de garantie est de 2 ans et commence le jour de la date de la facture. La garantie s'applique lorsque les défauts du produit sont dus à un défaut de matériel ou de fabrication. Si un défaut est constaté, l'acheteur est tenu de le signaler immédiatement au fabricant qui le réparera gratuitement. Les dommages résultant d'une mauvaise manipulation, du non-respect des instructions, de l'utilisation de la force ou de l'usure normale ne sont pas couverts par la garantie. En outre, l'obligation de garantie et toute garantie perdent leur effet si le produit est modifié de manière arbitraire ou utilisé à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu. Le fabricant n'est pas responsable des dommages causaux ou consécutifs de toute nature qui en résultent, sauf si une telle limitation de responsabilité est expressément interdite par la loi. Le fabricant est libre de remplir l'obligation de garantie en réparant ou en remplaçant le produit endommagé. Il n'existe pas d'autres droits. Les droits légaux ne sont pas limités par cette garantie.

NUESTROS CONSEJOS

Español

CONSEJOS

La clave para el progreso a largo plazo reside en el aumento continuo de la carga, lo que se conoce como sobrecarga progresiva. Empieza con un peso que puedas mover de forma segura y con la postura adecuada, y ve aumentándolo gradualmente a lo largo de semanas y meses. De esta forma, seguirás desafiando a tu cuerpo con nuevos estímulos sin sobreesfuerzo, desarrollando fuerza y músculo de una manera saludable y sostenible.

CONSEJOS

Asegúrate de que los discos de peso estén bien colocados y bien sujetos. Usa un cierre bloqueador adecuado para asegurar cada lado y revisa que todo esté bien ajustado antes de cada sesión. Esto ayuda a evitar que las pesas se muevan durante tu entrenamiento.

CONSEJOS

Lleva un registro de tu progreso: anota el peso, las repeticiones y cómo te sentiste durante cada ejercicio. Incluso los pequeños aumentos se acumulan con el tiempo y se convierten en grandes logros, lo que te da una motivación adicional para seguir adelante.



Más consejos e inspiración para tu entrenamiento con mancuernas los encontrarás en:

www.GORNATION.com/dumbbell-guide

Volumen de suministro:

- 1 Macuerna
- 2× Abrazaderas magnéticas para barra

Material:

100 % Acero

Instrucciones de cuidado:

Guárdalo en un lugar seco, cálido y protegido de la humedad. Utiliza un paño humedecido con agua para limpiarla. No utilices productos químicos de limpieza. Después del contacto con el agua, sécalo inmediatamente con un paño seco. La superficie de la base debe limpiarse con regularidad.

Instrucciones de seguridad:

- La barra está diseñada para una carga máxima de 100 kg.
- El producto está diseñado exclusivamente para uso deportivo.
- Antes de cada uso, compruebe que todas las piezas visibles no estén dañadas o desgastadas.
- Ten en cuenta que un entrenamiento incorrecto y excesivo puede poner en peligro la salud.
- Utilizar solo sobre superficies planas.
- El producto no es adecuado para niños menores de 14 años. Los niños solo pueden utilizar el aparato si tienen el desarrollo físico adecuado y bajo la supervisión de un adulto responsable.

Garantía:

El periodo de garantía es de 2 años y comienza a partir de la fecha de la factura. La garantía se aplicará si los defectos del producto se deben a fallos del material o de fabricación. Si se descubre un defecto, el comprador está obligado a comunicarlo inmediatamente al fabricante, que lo subsanará gratuitamente. La garantía no cubre los daños derivados de una manipulación incorrecta, de la inobservancia de las instrucciones, del uso de la fuerza o del desgaste normal. Además, la obligación de garantía y cualquier garantía quedarán anuladas si el producto se modifica sin autorización o no se utiliza para el fin previsto. El fabricante no será responsable de ningún daño resultante, causal o consecuente de ningún tipo, a menos que dicha limitación de responsabilidad esté expresamente prohibida por la ley. Queda a discreción del fabricante cumplir la obligación de garantía reparando o sustituyendo el producto dañado. No existen otras reclamaciones. Los derechos legales no están limitados por esta garantía.

I NOSTRI CONSIGLI

CONSIGLI

La chiave per ottenere progressi a lungo termine risiede nell'aumento continuo del carico, noto come sovraccarico progressivo. Inizia con un peso che puoi sollevare in modo sicuro e con la tecnica corretta, aumentandolo gradualmente nel corso delle settimane e dei mesi. In questo modo continuerai a stimolare il tuo corpo con nuovi impulsi senza sovraccaricarlo, sviluppando forza e muscoli in modo sano e sostenibile.

CONSIGLI

Assicurati che i dischi siano posizionati correttamente e fissati saldamente. Utilizza una chiusura adeguata per fissare ciascun lato e controlla che tutto sia ben saldo prima di ogni sessione. Questo aiuta a evitare che i pesi si spostino durante l'allenamento.

CONSIGLI

Tieni traccia dei tuoi progressi: registra il peso, le ripetizioni e come ti sei sentito durante ogni esercizio. Anche piccoli aumenti nel tempo si sommano fino a diventare grandi risultati e ti danno una motivazione in più per continuare.

Italiano



Altri consigli e ispirazioni per il tuo allenamento con i manubri li trovi su:

www.GORNATION.com/dumbbell-guide

Contenuto della consegna:

- 1 Manubrio
- 2× Ferma Dischi Magnetici

Materiale:

100% Acciaio

Istruzioni per la cura:

Conservarlo all'asciutto, al caldo e al riparo dall'umidità. Per la pulizia, usa un panno inumidito con acqua. Non utilizzare detergenti chimici. Dopo il contatto con l'acqua, asciugare immediatamente con un panno asciutto. Le basi devono essere puliti regolarmente.

Avviso di sicurezza:

- Il bilanciante è progettato per un carico massimo di 100 kg.
- Il prodotto è adatto esclusivamente per scopi sportivi.
- Prima di ogni utilizzo, è necessario controllare che tutte le parti visibili non siano danneggiate o usurate.
- Si prega di notare che un allenamento scorretto ed eccessivo può mettere a rischio la salute.
- Utilizzare solo su superfici piane.
- Il prodotto non è adatto a bambini di età inferiore ai 14 anni. I bambini possono utilizzare l'attrezzo solo se hanno raggiunto uno sviluppo fisico adeguato e solo sotto la supervisione di un adulto responsabile.

Garanzia:

Il periodo di garanzia è di 2 anni e decorre dalla data della fattura. La garanzia si applica se i difetti del prodotto sono dovuti a difetti di materiale o di fabbricazione. Nel caso in cui venga riscontrato un difetto, l'acquirente è tenuto a segnalarlo immediatamente al produttore, che vi porrà rimedio gratuitamente. I danni derivanti da un uso improprio, dalla mancata osservanza delle istruzioni, dall'uso della forza o dalla normale usura non sono coperti dalla garanzia. Inoltre, l'obbligo di garanzia e qualsiasi garanzia decade se il prodotto viene modificato senza autorizzazione o non viene utilizzato per lo scopo previsto. Il produttore non sarà responsabile per eventuali danni conseguenti, causali o consequenziali di qualsiasi tipo, a meno che tale limitazione di responsabilità non sia espressamente vietata dalla legge. È a discrezione del produttore adempiere all'obbligo di garanzia riparando o sostituendo il prodotto danneggiato. Non sono previsti ulteriori reclami. I diritti previsti dalla legge non sono limitati dalla presente garanzia.

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