

DOOR PULL UP BAR EXTEND-IT



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

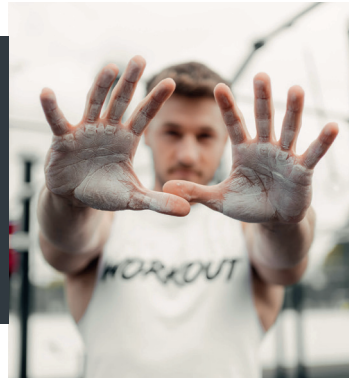


Resistance Bands

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

Liquid Chalk

Liquid chalk keeps your hands dry and secure, helping you stay focused and perform at your best.



Workout Rings

Want to take your workout to the next level? Rings, with their instability, offer a new challenge in training by increasing difficulty in Skills & Basics.

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



BASIC EXERCISES



EXTEND-IT

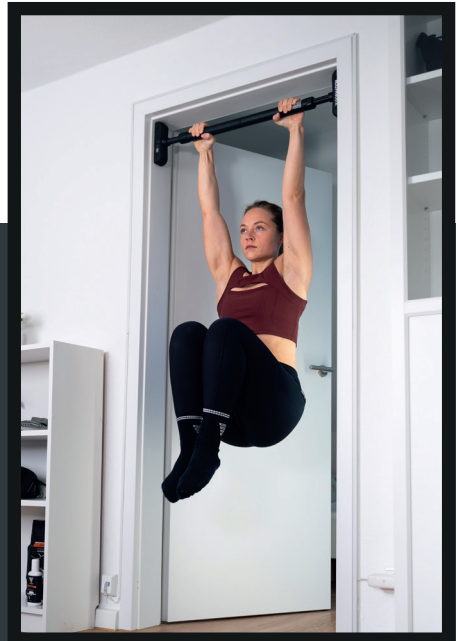
Pull-Ups

Start from a controlled dead-hang position and pull yourself up until your chin clears the bar while keeping shoulders down and core engaged throughout the movement.

EXTEND-IT

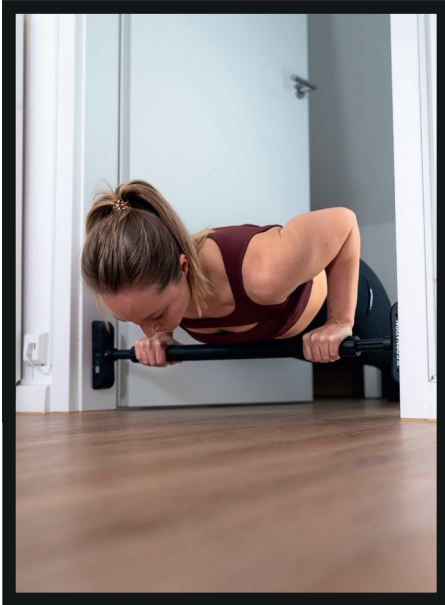
Hanging Leg Raises

Begin hanging from the bar with straight arms and lift your legs upward by engaging your core, aiming for straight legs and controlled motion 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.

BASIC EXERCISES



EXTEND-IT

Elevated Push-Ups

Adjust the Extend-it to a low position in the door frame and perform push-ups with elevated hands while maintaining a straight body line and controlled tempo.



Common Mistakes

- Not maintaining control and using body swing instead of strict movement
- Failing to engage the core, leading to ineffective reps or loss of stability
- Incomplete range of motion (chin not above the bar / legs not lifted fully)
- Elbows flaring and losing shoulder alignment
- Not checking bar and door frame stability before training

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.

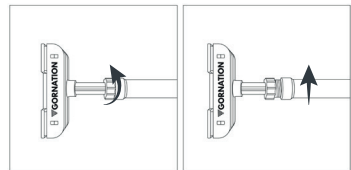
ASSEMBLY

English

Important: Before installation, make sure that your door frame is stable and able to bear weight.

1

Loosen the Door Pull Up Bar by unscrewing the locking screw and turn the loosened bar until the required length is almost reached.



Note: The ends should be extended equally.

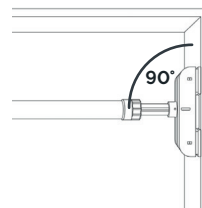
2

Go to your door frame and continue turning the door pull-up bar.



3

Make sure that the ends are aligned vertically in the door frame. Now turn until the Door Pull Up Bar is firmly attached to the frame.



ASSEMBLY

English

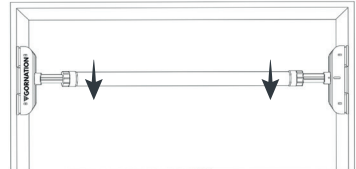
4

Now tighten the locking screw so that the Door Pull Up Bar does not turn on its own.



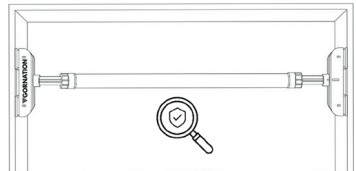
5

Check whether the door frame gives way or the Door Pull Up Bar slips. If this is the case, you will need to read-just.



6

The stability of the Door Pull Up Bar and the door frame must be checked after installation and before each workout.



7

To remove the Door Pull Up Bar, the locking screws must first be loosened before the Door Pull Up Bar can be loosened and removed from the frame.



You can find more tips and inspiration for your training with Extend-It at:

www.GORNATION.com/door-pull-up-bar-extend-it

Content of delivery:

- 1 Door Pull Up Bar Extend-it

Material:

black coated steel
plastic

Safety instructions:**Warranty:** 2 years

- 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.
- Make sure that the door frame is stable. If you are unsure, contact an installer and/or specialist dealer. This is the only way to ensure that the attachment will hold the weight.
- **Maximum load: 150 kg when used according to instructions.**
- 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.

- Not for the attachment of e.g. Suitable and usable for children's swings, etc. 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. only under the supervision of an adult responsible person.

Instructions for use:

- Make sure that your door frame can withstand the loads. Using the Door Pull Up Bar will put strong forces on your door frame.
- The door frame's inner diameter must be at least 74 cm and no more than 90 cm.
- **Make sure not to exceed the maximum load of 150 kg.**
- Avoid jerky movements and do not jump on the Door Pull Up Bar to avoid endangering the stability of the device.
- Only hang on the Door Pull Up Bar with your hands.
- Do not hang on the Door Pull Up Bar with your legs or feet.
- Do not hang upside down from the Door Pull Up Bar.
- Only perform the exercises with controlled movements. Make sure that you do not swing, move jerkily or bend your back while exercising.
- **GORNATION** GmbH does not assume any liability for improper assembly, overloading and use.

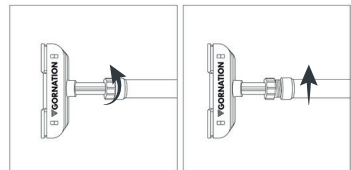
Care instructions:

- The device should be stored indoors. Direct sunlight and exposure to moisture should be avoided. Proximity to heat sources should also be avoided.
- You can clean the device with a clean, soft and damp cloth. Take care not to use any acidic, alkaline, abrasive or corrosive substances when cleaning to avoid damaging the surface of the appliance and causing scratches.

WICHTIG: Stelle vor der Montage sicher, dass dein Türrahmen stabil und tragfähig ist.

1

Lockere die Door Pull Up Bar, indem du die Sicherungsschrauben aufschraubst und drehst an der gelösten Stange, solange bis die erforderliche Länge fast erreicht ist.



Hinweis: Die Enden sollen gleich weit ausgefahren sein.

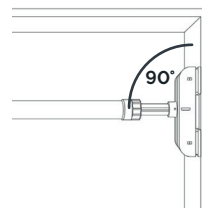
2

Begib dich zu deinem Türrahmen und drehe weiter an der Door Pull Up Bar.



3

Achte darauf, dass die Enden senkrecht im Türrahmen ausgerichtet sind. Drehe nun weiter bis die Door Pull Up Bar fest im Rahmen angebracht ist.



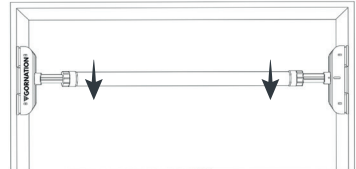
4

Drehe nun die Sicherungsgewinde zu, damit sich die Door Pull Up Bar nicht eigenständig dreht.



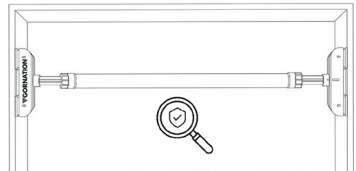
5

Teste, ob der Türrahmen nachgibt oder die Door Pull Up Bar rutscht. Ist dies der Fall, musst du nachjustieren.



6

Die Stabilität der Door Pull Up Bar und des Türrahmens muss nach der Montage und vor jedem Training kontrolliert werden.



7

Für das Entfernen der Door Pull Up Bar müssen die Sicherungsgewinde zunächst gelöst werden, bevor die Door Pull Up Bar gelockert und aus dem Rahmen entnommen werden kann.



Weitere Tipps und Inspiration für dein Training mit Extend-It findest du unter:

www.GORNATION.com/door-pull-up-bar-extend-it

Lieferumfang:

- 1 Door Pull Up Bar Extend-it

Material:

schwarz beschichteter Stahl
Kunststoff

Sicherheitshinweis:**Garantie:** 2 Jahre

- 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 Expertise muss mit leichten Übungen begonnen werden, um sich mit allen anschließenden Übungen vertraut zu machen, bevor fortgeschrittene Variationen angestrebt werden.
- Wärm 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.
- Versichere dich, dass der Türrahmen tragfähig und stabil ist. Bei Unsicherheit wende dich an einen Monteur und/oder Fachhändler. Nur so kann gewährleistet werden, dass die Anbringung hält und das Gewicht gehalten wird.
- **Maximale Belastung: 150 kg bei Nutzung nach Anleitung.**
- 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.
- Nicht für die Anbringung von z.B.: Kinderschaukeln ö.ä. geeignet und verwendbar. Eine missbräuchliche Nutzung des Gerätes erfolgt auf eigene Gefahr.
- 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.

Nutzungshinweise:

- Achte darauf, dass dein Türrahmen den Belastungen standhält. Durch die Nutzung der Door Pull up Bar wirken starke Kräfte auf deinen Türrahmen ein.
- Der Türrahmen Innendurchmesser muss mindestens 74 cm und darf maximal 90 cm betragen.
- **Achte darauf, dass die maximale Belastung von 150 kg nicht überschritten wird.**
- Ruckartige Bewegungen sowie das Hochspringen an die Door Pull Up Bar sind zu unterlassen, um die Stabilität des Gerätes nicht zu gefährden.
- Hänge nur mit den Händen an der Door Pull Up bar.
- Hänge nicht mit den Beinen oder den Füßen an der Door Pull Up Bar.
- Hänge nicht kopfüber an der Door Pull Up Bar.
- Führe die Übungen nur mit kontrollierten Bewegungen aus. Achte dabei darauf, dass du nicht schwingst, dich nicht ruckartig bewegst und führe deine Übungen in gerader Haltung durch.
- Für unsachgemäße Montage, Überlastung und Benutzung übernimmt die GORNATION GmbH keine Haftung.

Care instructions:

- Die Aufbewahrung des Geräts erfolgt im Innenbereich. Direkte Sonneneinstrahlung und die Aussetzung von Feuchtigkeit sollten vermieden werden. Auch die Nähe zu Hitzequellen sollte vermieden werden.
- Das Gerät kannst du mit einem sauberen, weichen und angefeuchteten Tuch reinigen. Achte darauf, keine sauren, basischen, scheuernden oder ätzenden Stoffe bei der Reinigung zu verwenden, um die Oberfläche des Gerätes nicht zu beschädigen und Schrammen zu verursachen.

MONTAGE

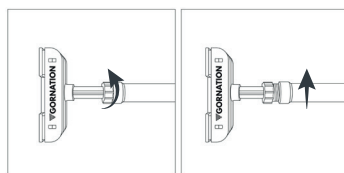
IMPORTANT: Avant de procéder à l'installation, assure-toi que le cadre de ta porte est stable et capable de supporter du poids.

Français

1

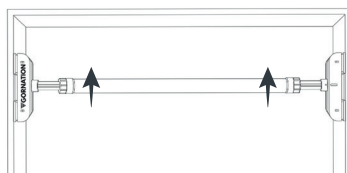
Desserre la Barres de Traction de la porte en dévissant la vis de blocage et tourne la barre desserrée jusqu'à ce que la longueur requise soit presque atteinte.

Remarque: les extrémités doivent être allongées de manière égale.



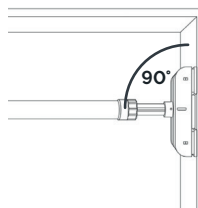
2

Va jusqu'au cadre de ta porte et continue à t'entraîner à la Barre de Tractions de la porte.



3

Assure-toi que les extrémités sont alignées verticalement dans le cadre de la porte. Tourne maintenant jusqu'à ce que la Barre de Traction de la porte soit fermement fixée au cadre.



MONTAGE

Français

4

Serre maintenant la vis de blocage de manière à ce que la Barre de Traction de la porte ne tourne pas toute seule.



5

Vérifie si le cadre de la porte cède ou si la Barre de Traction de la porte glisse. Si c'est le cas, tu devras procéder à un nouveau réglage.



6

La stabilité de la Barre de Traction de la porte et du cadre de la porte doit être vérifiée après l'installation et avant chaque séance d'entraînement.



7

Pour retirer la Barre de Traction de la porte, il faut d'abord desserrer les vis de blocage avant de pouvoir desserrer la Barre de Traction de la porte et la retirer du cadre.



Tu trouveras d'autres conseils et de l'inspiration pour ton entraînement avec Extend-It sur:

www.GORNATION.com/door-pull-up-bar-extend-it

Contenu de le livraison:

- 1 Door Pull Up Bar Extend-it

Matériau:

acier revêtu noir
plastique

Conseil de sécurité:**Garantie:** 2 ans

- 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.
- Assure-toi que le cadre de la porte est solide et stable. En cas d'incertitude, adresse-toi à un installateur et/ou à un revendeur spécialisé. C'est la seule façon de garantir que la fixation tiendra et que le poids sera maintenu.
- **Charge maximale : 150 kg en cas d'utilisation selon les instructions.**
- 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.
- Ne pas utiliser pour fixer par exemple : des balançoires pour enfants, etc. Toute utilisation abusive de l'appareil se fait aux risques et périls de l'utilisateur.
- 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.

Conseils d'utilisation:

- Assure-toi que le cadre de ta porte peut supporter les charges. L'utilisation de la Barre de Traction de la porte exercera de fortes forces sur ton cadre de porte.
- Le diamètre intérieur du cadre de la porte doit être d'au moins 74 cm et de 90 cm au maximum.
- **Veille à ne pas dépasser la charge maximale de 150 kg.**
- Évite les mouvements saccadés et ne saute pas sur la Door Pull Up Barre pour ne pas mettre en danger la stabilité de l'appareil.
- Ne t'accroche à la Barre de Traction de la porte qu'avec les mains.
- Ne te suspend pas à la Barre de Traction avec tes jambes ou tes pieds.
- Ne te suspend pas à la Barre de Traction la tête en bas.
- N'effectue les exercices qu'avec des mouvements contrôlés. Veille à ne pas te balancer, à ne pas faire de mouvements saccadés et à ne pas courber le dos pendant l'exercice.
- **GORNATION GmbH** n'assume aucune responsabilité en cas de montage, de surcharge et d'utilisation incorrects.

Conseils d'entretien:

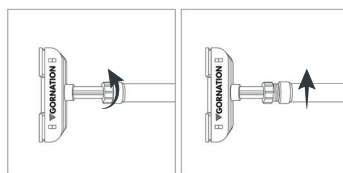
- L'appareil doit être conservé à l'intérieur. Il convient d'éviter la lumière directe du soleil et l'exposition à l'humidité. Il convient également d'éviter la proximité de sources de chaleur.
- Tu peux nettoyer l'appareil avec un chiffon propre, doux et humidifié. Veille à ne pas utiliser de substances acides, basiques, abrasives ou corrosives lors du nettoyage afin de ne pas endommager la surface de l'appareil et de ne pas provoquer de rayures.

ASSEMBLAGGIO

IMPORTANTE: prima dell'installazione, assicurati che il telaio della porta sia stabile e in grado di sopportare il peso.

1

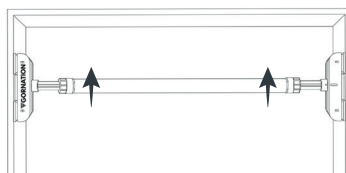
Allenta la Sbarra Trazioni della porta svitando la vite di bloccaggio e ruota la barra allentata fino a raggiungere la lunghezza desiderata.



Nota: le estremità devono essere estese in modo uguale.

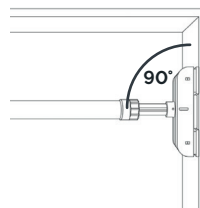
2

Vai al telaio della porta e continua ad allenarti alla Sbarra Trazioni della porta.



3

Assicurati che le estremità siano allineate verticalmente nel telaio della porta. Ora gira finché la Sbarra Trazioni non è fissata saldamente al telaio.



ASSEMBLAGGIO

4

Ora stringi la vite di bloccaggio in modo che la Sbarra Trazioni non giri da sola.



5

Controlla se il telaio della porta cede o se la Sbarra Trazioni scivola. In questo caso, dovrai effettuare una nuova regolazione.



6

La stabilità della Sbarre Trazioni e del telaio della porta deve essere verificata dopo l'installazione e prima di ogni allenamento.



7

Per rimuovere la Sbarra Trazioni, è necessario allentare le viti di bloccaggio prima che la Sbarra Trazioni possa essere allentata e rimossa dal telaio.



Per ulteriori consigli e ispirazioni per il tuo allenamento con Extend-It, vai su:

www.GORNATION.com/door-pull-up-bar-extend-it

italiano

Contenuto della consegna:

- 1 Door Pull Up Bar Extend-it

Materiale:

Acciaio rivestito di nero
Plastica

Avviso di sicurezza:**Garanzia:** 2 anni

- 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.
- Assicurarsi che il telaio della porta sia portante e stabile. In caso di dubbi, rivolgersi a un montatore e/o a un rivenditore specializzato. Solo in questo modo è possibile garantire la tenuta dell'installazione e il sostegno del peso.
- **Carico massimo: 150 kg se utilizzato secondo le istruzioni.**
- 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.
- Non per l'aggancio di, ad es: Altalene per bambini, ecc. L'uso improprio del dispositivo è a rischio dell'utente.
- 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.

Istrucciones per l'uso:

- Assicurati che il telaio della porta sia in grado di sopportare i carichi. L'utilizzo della Sbarra Trazioni esercita una forte pressione sul telaio della porta.
- Il diametro interno del telaio della porta deve essere di almeno 74 cm e non superiore a 90 cm.
- Assicurati di non superare il carico massimo di 150 kg.
- Evita i movimenti bruschi e non saltare sulla Sbarra Trazioni per non mettere a rischio la stabilità del dispositivo.
- Appendi la Sbarra Trazioni solo con le mani.
- Non aggrapparti alla Sbarra Trazioni con le gambe o con i piedi.
- Non appenderti alla Sbarra Trazioni a testa in giù.
- Esegui gli esercizi solo con movimenti controllati. Assicurati di non oscillare, muoverti a scatti o piegare la schiena durante l'esercizio.
- **GORNATION** GmbH non si assume alcuna responsabilità in caso di montaggio, sovraccarico e uso improprio.

Istruzioni per la cura:

- Il dispositivo deve essere conservato in ambienti chiusi. Evitare la luce diretta del sole e l'esposizione all'umidità. Evitare anche la vicinanza a fonti di calore.
- È possibile pulire il dispositivo con un panno pulito, morbido e umido. Durante la pulizia, fare attenzione a non utilizzare sostanze acide, alcaline, abrasive o corrosive per evitare di danneggiare la superficie dell'apparecchio e di provocare graffi.

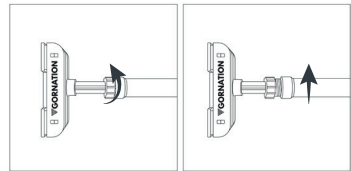
MONTAJE

IMPORTANTE: Antes de la instalación, asegúrate de que el marco de tu puerta es estable y capaz de soportar peso.

1

Afloja la Door Pull Up Bar desenroscando el tornillo de bloqueo y gira la barra aflojada hasta alcanzar casi la longitud deseada.

Nota: Los extremos deben extenderse por igual.



Español

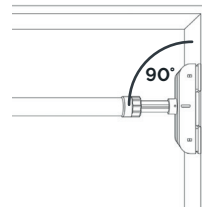
2

Ve al marco de tu puerta y sigue entrenándote en la Door Pull Up Bar.



3

Asegúrate de que los extremos están alineados verticalmente en el marco de la puerta. Ahora gira hasta que la Door Pull Up Bar quede firmemente sujeta al marco.



MONTAJE

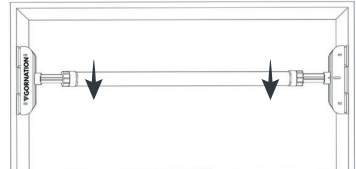
4

Aprieta ahora el tornillo de bloqueo para que el Door Pull Up Bar no gire por sí solo.



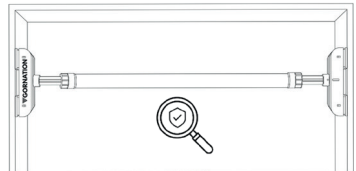
5

Comprueba si el marco de la puerta cede o si la Door Pull Up Bar resbala. Si es así, tendrás que reajustarla.



6

La estabilidad de la Door Pull Up Bar y del marco de la puerta debe comprobarse después de la instalación y antes de cada entrenamiento.



7

Para retirar la Door Pull Up Bar, primero hay que aflojar los tornillos de bloqueo antes de poder aflojar la Door Pull Up Bar y retirarla del marco.



Español



Para obtener más consejos e inspiración para tu entrenamiento con Extend-It, visita:

www.GORNATION.com/door-pull-up-bar-extend-it

Volumen de suministro:

- 1 Door Pull Up Bar Extend-it

Material:

Acero recubierto de negro
Plástico

Instrucciones de seguridad:

Garantía: 2 años

- 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. Estirar 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 antideslizante 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 correcta y

adecuadamente.

- Asegúrese de que el marco de la puerta es portante y estable. Si no está seguro, póngase en contacto con un instalador y/o un distribuidor especializado. Sólo así podrá estar seguro de que la instalación se mantendrá y soportará el peso.
- **Carga máxima: 150 kg si se utiliza según las instrucciones.**
- Utilícelo 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.
- No para la fijación de, por ejemplo: para columpios infantiles, etc. El uso indebido del dispositivo es por cuenta y riesgo del usuario.
- 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 uso:

- Asegúrate de que el marco de tu puerta puede soportar las cargas. El uso de la Barra de tracción de la puerta ejercerá una gran fuerza sobre el marco de la puerta.
- El diámetro interior del marco de la puerta debe ser como mínimo de 74 cm y como máximo de 90 cm.
- **Asegúrate de no superar la carga máxima de 150 kg.**
- Evita los movimientos bruscos y no saltes sobre la Barra Elevadora de Puertas para no poner en peligro la estabilidad del dispositivo.
- Cuélgate de la Barra de tracción de la puerta sólo con las manos.
- No te cuelgues de la Barra de tracción de puerta con las piernas o los pies.
- No te cuelgues boca abajo de la Barra de Elevación de Puerta.
- Realiza los ejercicios sólo con movimientos controlados. Asegúrate de no balancearte, moverte bruscamente o doblar la espalda durante el ejercicio.
- **GORNATION GmbH** no asume ninguna responsabilidad por el montaje, la sobrecarga y el uso inadecuados.

Instrucciones de cuidado:

- El aparato debe almacenarse en interiores. Debe evitarse la luz solar directa y la exposición a la humedad. También debe evitarse la proximidad a fuentes de calor.
- Puede limpiar el aparato con un paño limpio, suave y húmedo. Procure no utilizar sustancias ácidas, alcalinas, abrasivas o corrosivas al limpiarlo para evitar dañar la superficie del aparato y provocar arañazos.



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



PREMIUM DIP BELT



PREMIUM PARALLETES

Discover the entire product range at
www.GORNATION.com



OUR SOCIALS

JOIN THE COMMUNITY



Instagram
@GORNATION



Youtube
@GORNATION



Website
GORNATION.com



GORNATION