

DOOR PULL UP BAR HOOK-IT

OUR TEAM

WE ARE GORNATION,

founded in 2015 in Germany with the goal to support calisthenics athletes worldwide in their training. We're thrilled that you're part of our mission to connect 1,000,000 people through calisthenics by 2025.



Learn more about our mission:
www.GORNATION.com/pages/about



MATCHING ACCESSORIES

Resistance Bands

Get the support you need for faster progress in your goals.

Dip Bars

Want to take your workout to the next level? The Dip Bars are a versatile tool to diversify your training with a maximum variety of exercises.

Parallettes

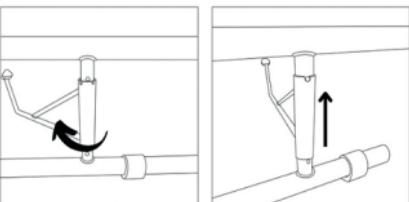
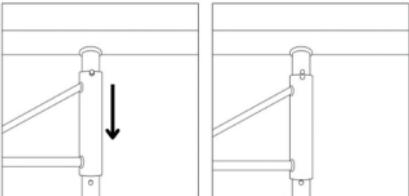
Enhance your training with Parallettes. They boost strength, balance, and flexibility through an increased Range of Motion and support for your wrists.

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

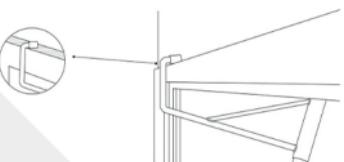
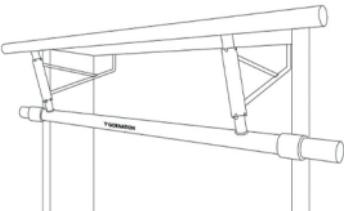


IMPORTANT: avant de procéder au montage, assure-toi que le cadre de ta porte est stable et peut supporter une charge importante

- 1** Tire les parties latérales vers le bas pour les libérer de l'ancrage. Tourne les parties latérales vers l'arrière et assure-toi qu'elles sont perpendiculaires à la barre et qu'elles s'enclenchent à nouveau dans l'ancrage.



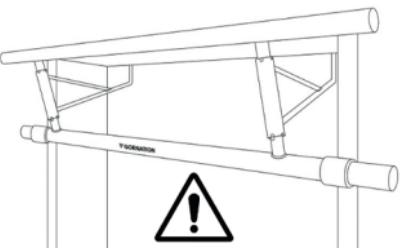
- 2** Place la Barre de Traction de la porte dans l'embrasure de ta porte. Veille à ajuster les patins en caoutchouc de façon à ce qu'ils reposent sur le cadre de la porte et que les patins en caoutchouc des panneaux latéraux soient correctement fixés au haut du cadre de la porte.



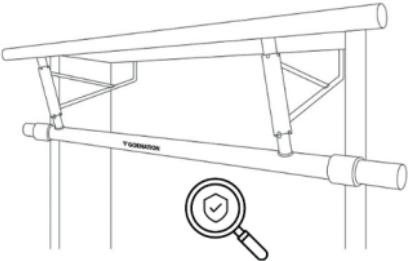
MONTAGE

Français

- 3** Teste si le cadre de la porte cède et si le Door Pull Up Bar est stable.



- 4** La stabilité de la Door Pull up Bar, du cadre de la porte et du mur doit être contrôlée après le montage et avant chaque entraînement.



Contenu de la livraison:

- 1 Door Pull Up Bar Hook-it

Matériel:

acier revêtu noir

plastique

Important:

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

Conseil 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.

Conseil pour l'élimination:

- 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.

Conseil pour l'élimination:

- Echaaffe-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 : 130 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.

Conseil pour l'élimination:

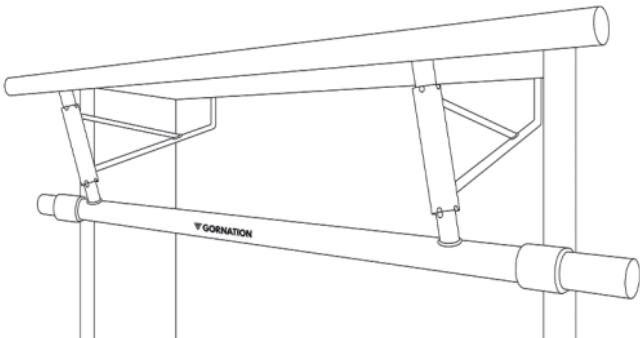
- Assure-toi que ton cadre de porte résiste aux charges. L'utilisation de la Door Pull Up Bar exerce des forces importantes sur ton cadre de porte.
- Ton cadre de porte doit avoir un diamètre intérieur d'au moins 70 cm et un diamètre extérieur de 100 cm maximum.
- Le cadre de la porte doit dépasser d'au moins 1,5 cm et d'au maximum 2 cm du mur (profondeur du cadre) afin que les ancrages de la barre Pull Up soient suffisamment solides.
- La hauteur du cadre de porte doit être de 8,5 cm maximum. La profondeur de l'encadrement de la porte doit être de 12 cm minimum à 21 cm maximum.
- Veille à ne pas dépasser la charge maximale de 130 kg.
- Les mouvements saccadés ainsi que les sauts vers le haut sur la Door Pull Up Bar sont à proscrire pour ne pas mettre en danger la stabilité de l'appareil.
- Ne te suspends à la Door Pull Up Bar qu'avec les mains.
- Ne te suspends pas à la Door Pull Up Bar avec les jambes ou les pieds.
- Ne te suspends pas à la Door Pull Up Bar la tête en bas.
- Ne fais les exercices qu'avec des mouvements contrôlés. Veille à ne pas te balancer, à ne pas faire de mouvements brusques et à effectuer tes exercices en position droite.
- GORNATION GmbH décline toute responsabilité en cas de montage incorrect, de surcharge ou d'utilisation.

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.

Félicitations !

Tu es devant ta Door Pull Up Bar Hook-it montée - prêt à commencer ton entraînement !



Mais nous ne serions pas GORNATION si nous te laissions seul avec ton nouveau produit. Nous avons réuni des conseils importants pour l'entraînement avec la Door Pull Up Bar Hook-it, spécialement pour nos clients.

Nous t'offrons les incitations et l'inspiration pour les meilleurs exercices que tu peux utiliser directement lors de ton premier entraînement avec ta nouvelle GORNATION Door Pull Up Bar Hook-it. Retrouve tout cela en cliquant sur le lien suivant :

<https://www.gornation.com/door-pull-up-bar-hook-it>



Exercices et conseils pour ton Door Pull Up Bar Hook-it!

Si tu as des questions, des commentaires ou d'autres préoccupations, n'hésite pas à nous contacter.

GORNATION GmbH

Hüfferstraße 22

48149 Münster

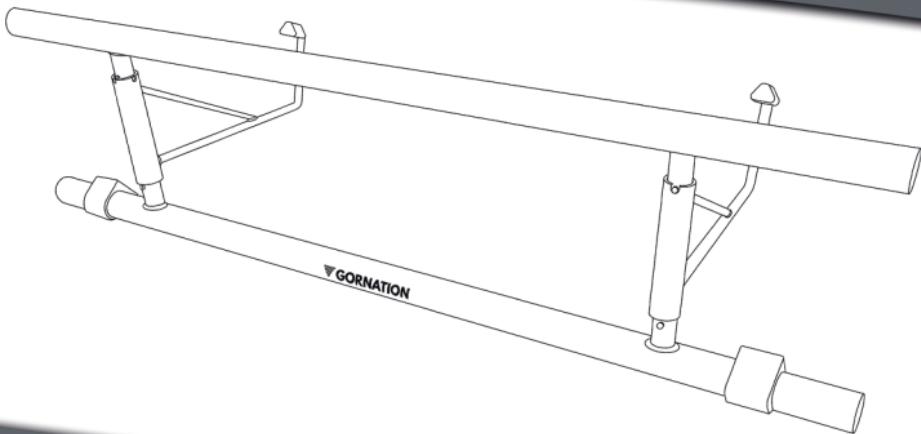
- GERMANY -

support@gornation.com

UST-ID DE 362839762

Les conditions générales de vente du site s'appliquent :

www.GORNATION.com



Pour plus de Street Workout, suis-nous sur



OUR PRODUCTS



Elbow
Sleeves



Dip Belt



Resistance
Bands



Weight
Vest



Wrist
Wraps



Clothing &
Accessories



Workout
Rings



Parallettes



Dip Bars

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

