

FOLDABLE BENCH



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



Pull Up Station

Want to take your training to the next level? The Pull Up Station is the all-in-one solution for your home gym, designed for maximum progress.

Barbell (with clips)

Perfect for classic strength training as well as for building strength and supporting your calisthenics training.



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



Bench Press

Press the dumbbells up with control and keep your shoulders pulled back and down for a stable movement.



Bulgarian Split Squats

Stay upright, drive through your front heel, and keep your knee tracking over your toes.

Common Mistakes

- Shrugging shoulders up
- Bouncing at the bottom
- Flaring elbows too wide
- Adding weight too fast
- Shortening the ROM
- Losing control on the way

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 foldable bench offers more exercise variety than may be apparent at first glance. In addition to bench presses, bench dips, or core exercises, you can use the bench for Bulgarian split squats, step-ups, or dumbbell rows. This gives you a complete full-body workout with just one piece of equipment and weights.

TIP

After your workout, you can fold up the bench in just a few simple steps and store it away to save space—ideal for small rooms or home gyms. Instructions on how to quickly fold up the legs can be found below, so that the bench is ready for transport or storage in no time at all.

TIP

The foldable bench is designed for a maximum load of 300 kg. Place the bench on a flat, non-slip surface to prevent it from wobbling during exercises. For indoor use, a mat can provide additional support and protect your floor at the same time. Make sure that the legs of the bench are fully locked in place.



You can find more tips and inspiration for your training with the foldable bench at:

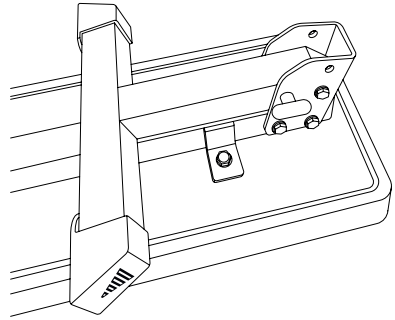
www.GORNATION.com/dip-station-guide

ASSEMBLY

English

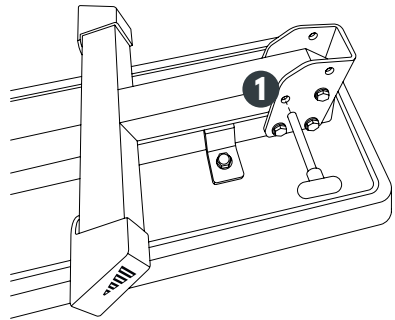
1

Place the bench on its back for unfolding, with the underside facing upwards. In this position, the legs can be unfolded and secured most easily.



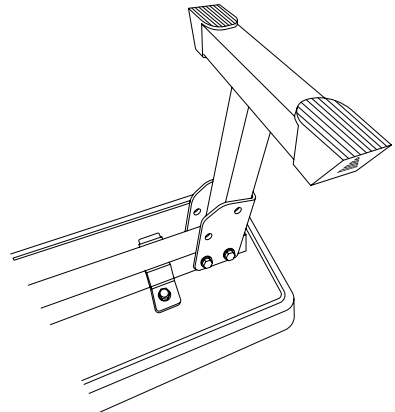
2

Pull out the locking pin from Position 1 (transport/folded position).



3

Swing the leg outwards until it is fully extended.

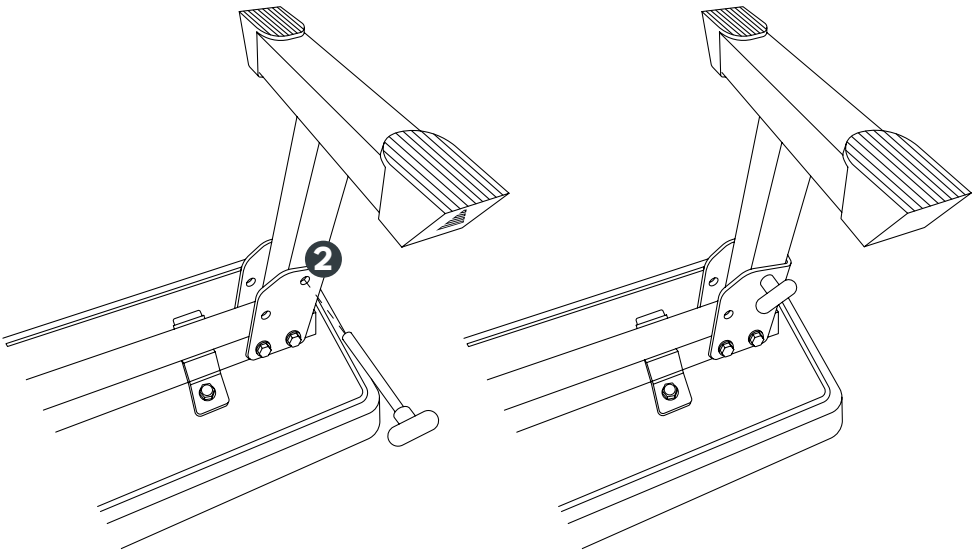


ASSEMBLY

English

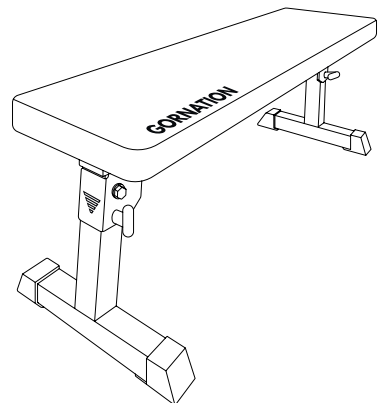
4

Insert the locking pin into Position 2 (working position).



5

Make sure that the balls on the bolt fully engage in the bore. A slight "click" can be felt; this prevents the bolt from falling out on its own.



Content of delivery:

- 1 × Bench
- 2 × Pins

Material:

Steel (powder-coated), PU & foam

Important:

Use the weight bench only if all parts are complete and undamaged.

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.

Disposal note:

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

Warranty:

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

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: 300 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.
- 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.

UNSERE TIPPS

Deutsch

TIPP

Die klappbare Hantelbank bietet mehr Übungsvielfalt, als auf den ersten Blick offensichtlich sein kann. Neben Bankdrücken, Bench Dips oder Core-Übungen kannst du die Bank für Bulgarian Split Squats, Step-Ups oder Kurzhantelrudern nutzen. So erhältst du mit einem Gerät und Gewichten ein komplettes Ganzkörpertraining.

TIPP

Nach dem Training kannst du die Bank mit wenigen Handgriffen zusammenklappen und platzsparend verstauen – ideal für kleine Räume oder Home Gyms. Die Anleitung zum schnellen Einklappen der Beine findest du weiter unten, damit die Bank im Handumdrehen transportbereit oder verstaut ist.

TIPP

Die klappbare Hantelbank ist für eine maximale Belastung von 300 kg ausgelegt. Stelle die Bank auf einen ebenen, rutschfesten Untergrund, um ein Wackeln bei Übungen zu vermeiden. Für den Indoor-Gebrauch kann eine Unterlage zusätzlichen Halt geben und gleichzeitig deinen Boden schützen. Stelle sicher, dass die Beine der Bank vollständig arretiert sind.



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

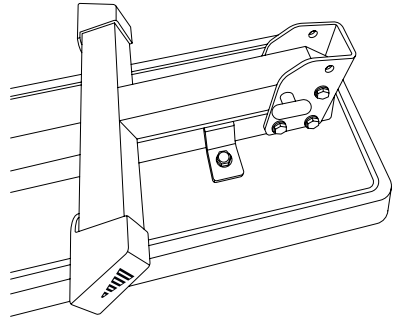
www.GORNATION.com/foldable-bench-guide

AUFBAU

Deutsch

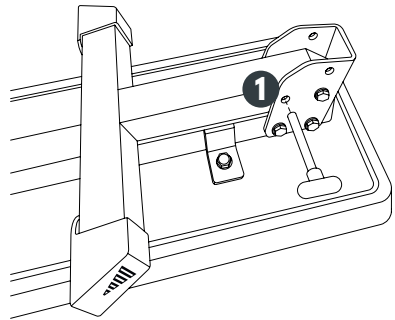
1

Lege die Hantelbank zum Aufklappen am besten auf die Rückseite, sodass die Unterseite nach oben zeigt. In dieser Position lassen sich die Beine am einfachsten herausklappen und fixieren.



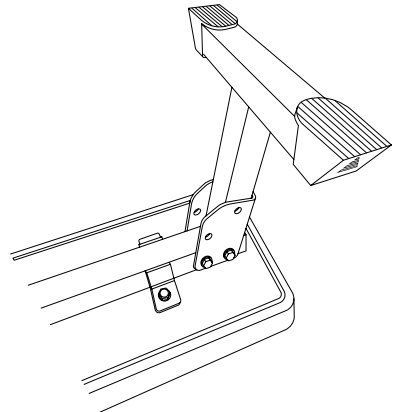
2

Ziehe den Kugelsperbolzen aus Position 1 (Transport-/Klappstellung) heraus.



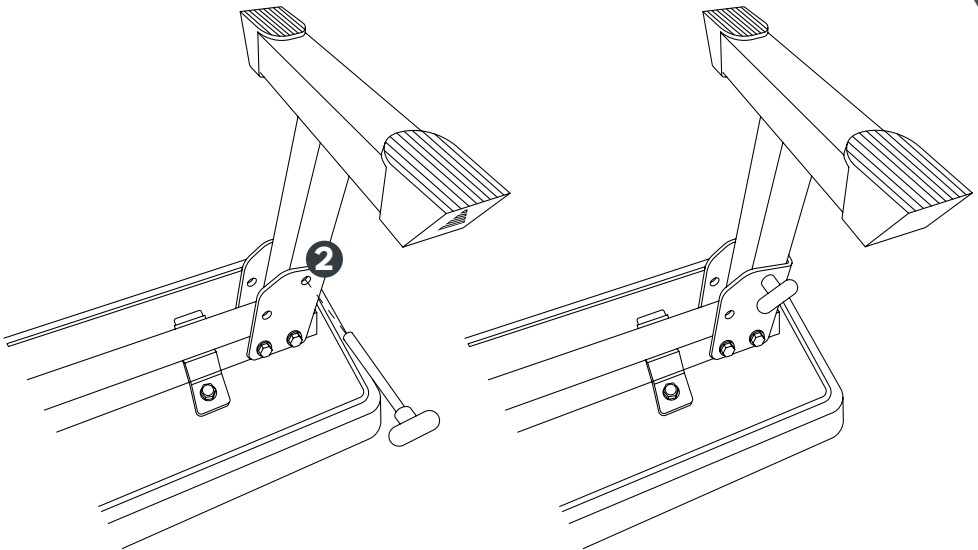
3

Klappe das Bein nach außen, bis es vollständig ausgefahren ist.



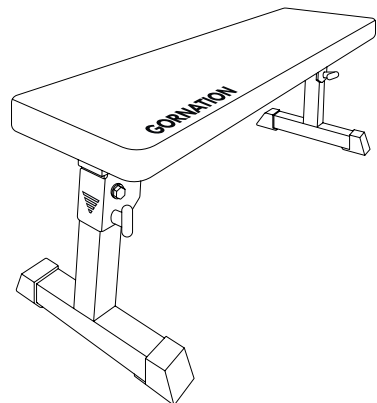
4

Stecke den Kugelsperrbolzen in Position 2 (Arbeitsstellung) ein.



5

Achte darauf, dass die Kugeln am Bolzen vollständig in der Bohrung einrasten. Ein leichtes „Einrasten“ ist spürbar; der Bolzen fällt so nicht von selbst heraus.



Lieferumfang:

- 1 × Hantelbank
- 2 × Pins

Material:

Stahl (pulverbeschichtet),
PU & Schaumstoff

Wichtig:

Verwende die Hantelbank nur, wenn alle Teile vollständig vorhanden und unbeschädigt sind.

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.

Entsorgungshinweis:

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

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.

Sicherheitshinweis:

- Bevor das Gerät montiert und benutzt wird, muss das gesamte Benutzerhandbuch gelesen werden. Ein ordnungsgemäßes und sicheres Nutzen kann nur nach ordnungsgemäßer Anbringung, Wartung und Verwendung erfolgen. Dass alle Benutzer des Gerätes über alle Vorsichtsmaßnahmen und Warnungen informiert sind, liegt in deiner Verantwortung.
- Bevor du mit dem Training beginnst, konsultiere einen Arzt. Dieser stellt fest, ob gesundheitliche oder körperliche Einschränkungen bestehen,

welche eine Gefahr für Sicherheit und Gesundheit darstellen können oder eine ordnungsgemäße Verwendung verhindern. Sofern du Medikamente einnimmst, welche den Cholesterinwert, den Blutdruck oder deine Herzfrequenz beeinflussen, ist der Rat deines Arztes wichtig.

- Das Produkt ist ausschließlich für Sportzwecke geeignet.
- Falsches oder übertriebenes Training kann gesundheitsschädlich sein. Es muss auf die Signale deines Körpers geachtet werden. Beende das Training bei folgenden Symptomen: Benommenheit, Schwindel, Übelkeit, Schmerzen, Engegefühl in der Brust, extreme Kurzatmigkeit oder unregelmäßiger Herzschlag. Beim Auftreten eines Symptoms solltest du einen Arzt konsultieren.
- Bitte beachte, dass falsches und übermäßiges Training die Gesundheit gefährden kann. Starte dein Training leicht und intensiviere dein Training in angemessenen Stufen. Auch bei fortgeschrittener sportlicher Expertise muss mit leichten Übungen begonnen werden, um sich mit allen anschließenden Übungen vertraut zu machen, bevor fortgeschrittene Variationen angestrebt werden.
- Wärme dich vor deinem Training ein paar Minuten auf, um Verletzungen zu meiden. Das Dehnen deines Körpers vor und nach den Übungen hilft, Verletzungen oder Krämpfen vorzubeugen.
- Geeignete Sportkleidung muss getragen werden. Sie sollte Bewegungsfreiheit erlauben und bequem sein. Sportschuhe mit rutschfesten Sohlen und aus stützendem Material sollten ebenfalls getragen werden.
- Tiere und Kinder müssen vom Gerät entfernt gehalten werden. Das Gerät ist nur für Erwachsene vorgesehen.
- Im Umkreis von mindestens einem Meter sollten sich keine anderen Gegenstände, Haustiere, Personen oder Kinder befinden, an denen du dich oder du sie verletzen könntest.
- Das Gerät ist nur von einer Person gleichzeitig zu benutzen.
- Vor jedem Gebrauch müssen alle sichtbaren Teile auf Beschädigungen oder Verschleiß geprüft werden.
- Stelle vor dem Gebrauch sicher, dass das Produkt fehlerfrei und ordnungsgemäß angebracht ist und teste die Belastbarkeit vor Nutzung.
- Maximale Belastung: 300 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.
- 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.

NOS CONSEILS

Français

CONSEIL

Le banc pliable offre plus de variété d'exercices qu'il n'y paraît au premier coup d'œil. En plus du développé couché, des bench dips ou des exercices pour le gainage, tu peux utiliser le banc pour des Bulgarian split squats, des step-ups ou des rowing avec haltères. Avec un seul équipement et des poids, tu disposes ainsi d'un entraînement complet pour tout le corps.

CONSEIL

Après ton entraînement, tu peux plier le banc en seulement quelques gestes et le ranger facilement. Idéal pour les petites pièces ou un home gym. Tu trouveras ci-dessous les instructions pour replier rapidement les pieds, afin que le banc soit prêt à être transporté ou stocké en un rien de temps.

CONSEIL

Le banc pliable est conçu pour supporter jusqu'à 300 kg. Place-le sur une surface plate et antidérapante pour éviter qu'il ne bouge pendant les exercices. En intérieur, un tapis peut offrir un soutien supplémentaire tout en protégeant ton sol. Assure-toi que les pieds du banc soient bien verrouillés.



Tu peux trouver plus de conseils et l'inspiration pour ton entraînement avec le banc pliable sur

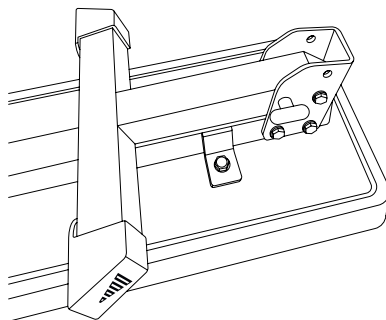
www.GORNATION.com/foldable-bench-guide

MONTAGE

Français

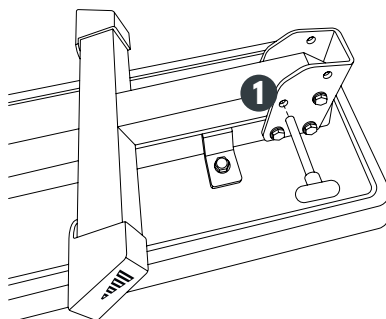
1

Place le banc à plat sur le dos, avec le dessous vers le haut. Dans cette position, tu peux déplier et sécuriser les pieds plus facilement.



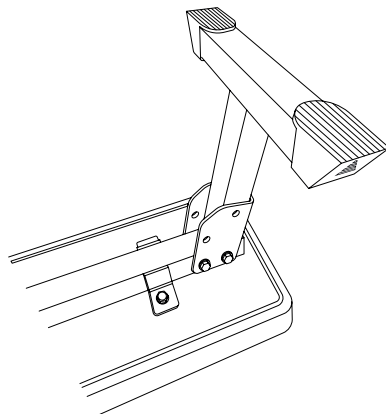
2

Retire la goupille de verrouillage de la Position 1 (position transport/pliée).



3

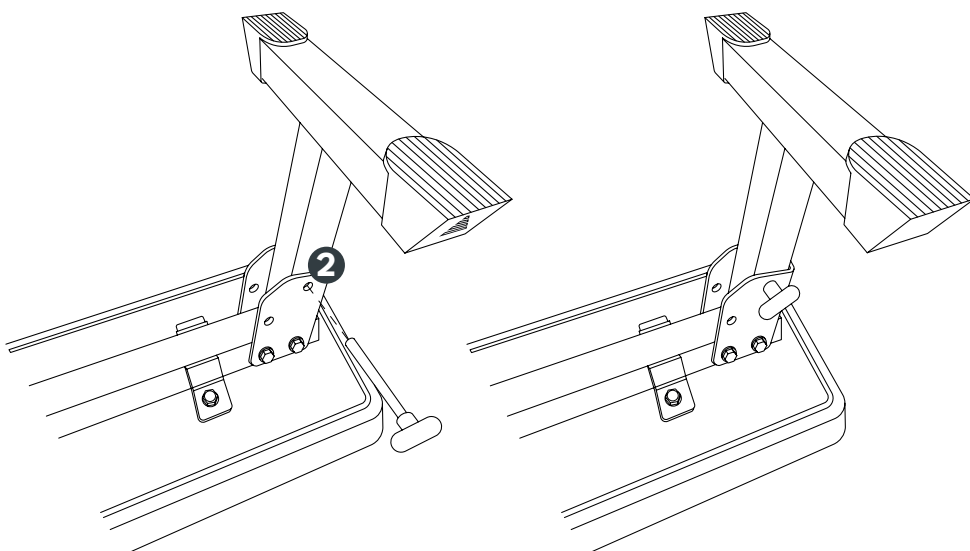
Déplie le pied vers l'extérieur jusqu'à ce qu'il soit complètement étendu.



MONTAGE

4

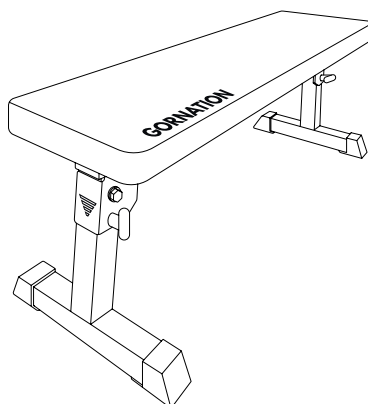
Insère la goupille de verrouillage dans la Position 2 (position d'utilisation).



Français

5

Veillez à ce que les billes sur le boulon s'enclenchent complètement dans l'alésage. Un léger « clic » est perceptible ; ainsi, le boulon ne peut pas tomber tout seul.



Contenu de le livraison:

- 1 x Banc
- 2 x Goupilles

Matériel:

Acier (revêtement par poudre),
PU et mousse

Important:

Utilise le banc uniquement si toutes les pièces sont complètes et en bon état.

Conseil 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 pour l'élimination:

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

Garantie:

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.

Conseil de sécurité:

- Avant de monter et d'utiliser l'appareil, il convient de lire l'intégralité du manuel d'utilisation. Une utilisation correcte et sûre ne peut avoir lieu qu'après un montage, un entretien et une utilisation corrects. Il est de ta responsabilité de t'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés de toutes les précautions et de tous les avertissements.
- Avant de commencer à t'entraîner, consulte un médecin. Celui-ci déterminera s'il existe des problèmes de santé ou des restrictions physiques qui peuvent représenter un danger pour la sécurité et la santé ou empêcher une utilisation correcte. Si tu prends des médicaments qui influencent le taux de cholestérol, la tension artérielle ou la fréquence

cardiaque, l'avis de ton médecin est important.

- Le produit est exclusivement destiné à des fins sportives.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut être dangereux pour la santé. Il convient d'être attentif aux signaux envoyés par ton corps. Arrête l'entraînement si tu ressens les symptômes suivants : étourdissement, vertiges, nausées, douleurs, oppression thoracique, essoufflement extrême ou battements de cœur irréguliers. En cas d'apparition d'un symptôme, consulte un médecin.
- N'oublie pas qu'un entraînement incorrect ou excessif peut être dangereux pour la santé. Commence ton entraînement de manière légère et intensifie ton entraînement par étapes raisonnables. Même en cas d'expertise sportive avancée, il faut commencer par des exercices légers afin de se familiariser avec tous les exercices qui suivent avant de viser des variations avancées.
- Echauffe-toi quelques minutes avant ton entraînement afin d'éviter les blessures. L'étirement de ton corps avant et après les exercices aide à prévenir les blessures ou les crampes.
- Des vêtements de sport appropriés doivent être portés. Ils doivent permettre une liberté de mouvement et être confortables. Des chaussures de sport avec des semelles antidérapantes et un matériau de soutien doivent également être portées.
- Les animaux et les enfants doivent être tenus à l'écart de l'appareil. L'appareil est uniquement destiné aux adultes.
- Dans un rayon d'au moins un mètre, il ne doit pas y avoir d'autres objets, d'animaux domestiques, de personnes ou d'enfants sur lesquels tu pourrais te blesser ou les blesser.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Avant chaque utilisation, il faut vérifier que toutes les pièces visibles ne sont pas endommagées ou usées.
- Vérifie avant l'utilisation que le produit ne présente aucun défaut et qu'il est correctement fixé.
- Charge maximale : 300 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.
- 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.

NUESTROS CONSEJOS

Español

CONSEJOS

La banca plegable ofrece más variedad de ejercicios de lo que parece a primera vista. Además de press de banca, fondos en banco o ejercicios para el tronco, puedes utilizar el banco para hacer sentadillas búlgaras, step-ups o remo con mancuernas. Esto te permite realizar un entrenamiento completo de todo el cuerpo con un solo equipo y pesas.

CONSEJOS

Después de tu entrenamiento, puedes plegar la banca en unos sencillos pasos y guardarla para ahorrar espacio, lo que resulta ideal para habitaciones pequeñas o gimnasios domésticos. A continuación encontrarás instrucciones sobre cómo plegar rápidamente las patas, de modo que esté lista para su transporte o almacenamiento en muy poco tiempo.

CONSEJOS

La banca plegable está diseñada para soportar una carga máxima de 300 kg. Coloca la banca sobre una superficie plana y antideslizante para evitar que se mueva durante los ejercicios. Para uso en interiores, una esterilla puede proporcionar un apoyo adicional y proteger el suelo al mismo tiempo. Asegúrate de que las patas de la banca estén completamente aseguradas en su sitio.



Encontrarás más consejos e inspiración para tu entrenamiento con la banca plegable en:

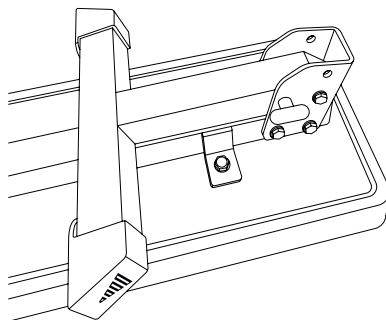
www.GORNATION.com/foldable-bench-guide

MONTAJE

Español

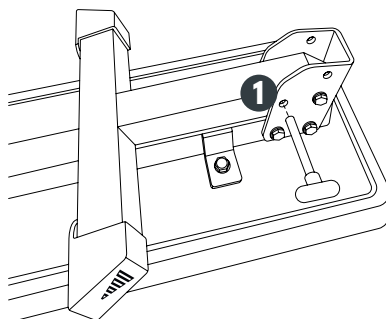
1

Coloque la banca boca arriba para desplegarla, con la parte inferior hacia arriba. En esta posición, las patas se pueden desplegar y fijar con mayor facilidad.



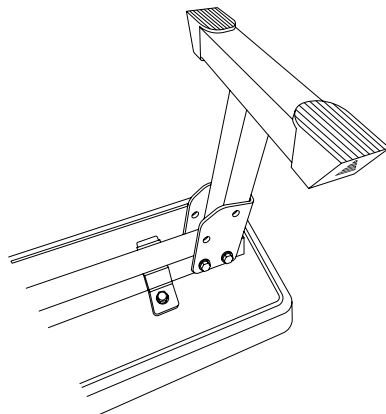
2

Extraiga el pasador de bloqueo de la posición 1 (posición de transporte/plegada).



3

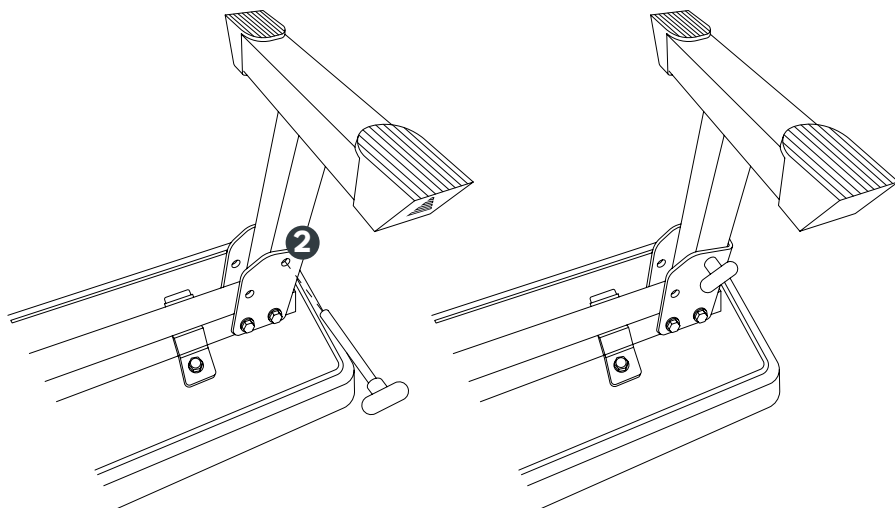
Mueva la pierna hacia afuera hasta que esté completamente extendida.



MONTAJE

4

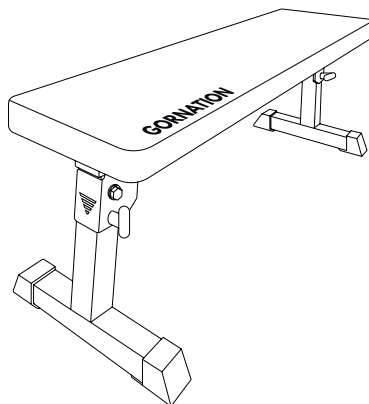
Inserte el pasador de bloqueo en la posición 2 (posición de trabajo).



Español

5

Asegúrese de que las bolas del perno encajen completamente en el orificio. Se percibe un ligero "encaje"; de este modo, el perno no se cae por sí solo.



Volumen de suministro:

- 1 × Banca
- 2 × Pasadores

Material:

Acero (recubierto con pintura en polvo),
PU y espuma

Importante:

Utilice el banco de pesas solo si todas las piezas están completas y en buen estado.

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 eliminación:

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

Garantía:

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.

Instrucciones de seguridad:

- Antes de instalar y utilizar la barra, 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.
- Carga máxima: 300 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.
- 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.

I NOSTRI CONSIGLI

CONSIGLI

La panca pieghevole offre una varietà di esercizi maggiore di quanto sembri a prima vista. Oltre alla distensione su panca, ai dip su panca o agli esercizi per il tronco, puoi utilizzare la panca per eseguire squat bulgari, step-up o rematore con manubri. Ciò ti consente di eseguire un allenamento completo di tutto il corpo con una sola attrezzatura e dei pesi.

CONSIGLI

Dopo l'allenamento, puoi ripiegare la panca in pochi semplici passaggi e riporla per risparmiare spazio, il che la rende ideale per stanze piccole o palestre domestiche. Di seguito troverai le istruzioni su come ripiegare rapidamente le gambe, in modo che sia pronta per il trasporto o lo stoccaggio in pochissimo tempo.

CONSIGLI

La panca pieghevole è progettata per sostenere un carico massimo di 300 kg. Posiziona la panca su una superficie piana e antiscivolo per evitare che si sposti durante gli esercizi. Per l'uso in interni, un tappetino può fornire un supporto aggiuntivo e proteggere il pavimento allo stesso tempo. Assicurati che le gambe della panca siano completamente fissate in posizione.

Italiano



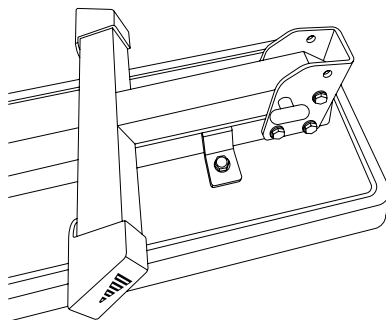
Troverai ulteriori consigli e ispirazione per il tuo allenamento con la panca pieghevole su:

www.GORNATION.com/foldable-bench-guide

ASSEMBLAGGIO

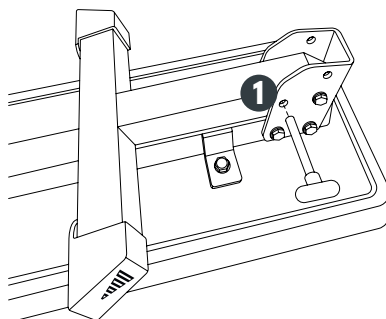
1

Posizionare la panca a faccia in su per aprirla, con la parte inferiore rivolta verso l'alto. In questa posizione, le gambe possono essere aperte e fissate più facilmente.



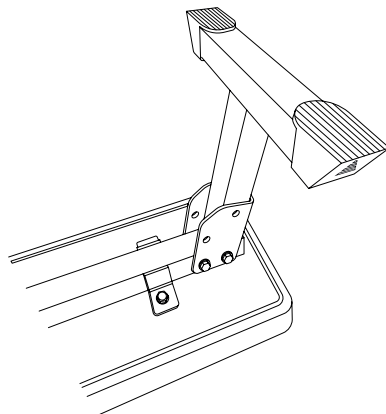
2

Estrarre il perno di bloccaggio dalla posizione 1 (posizione di trasporto/ripiegata).



3

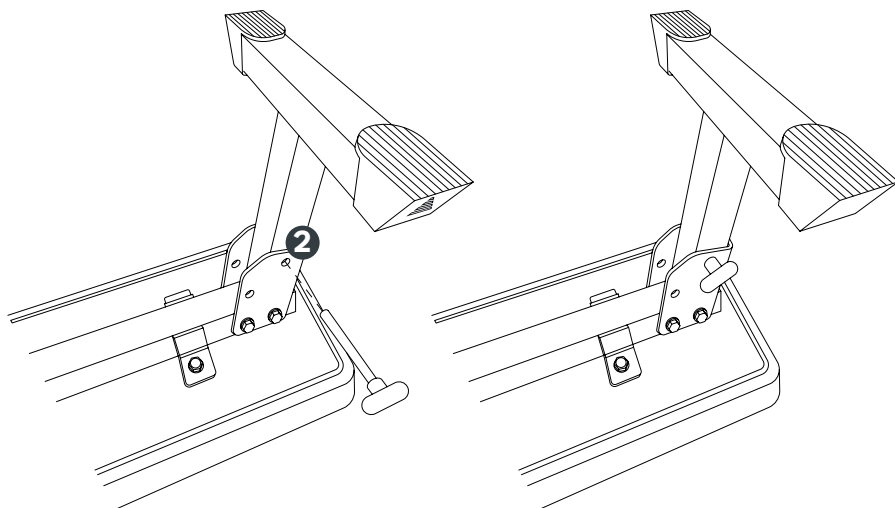
Muovi la gamba verso l'esterno fino a distenderla completamente.



ASSEMBLAGGIO

4

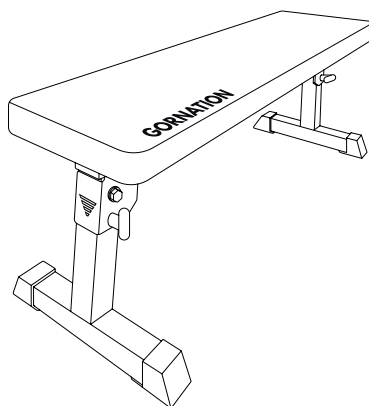
Inserire il perno di bloccaggio nella posizione 2 (posizione di lavoro).



Italiano

5

Assicurarsi che le sfere sul perno si innestino completamente nel foro. Si avverte un leggero "scatto"; in questo modo il perno non può cadere da solo.



Contenuto della consegna:

- 1 × Panca
- 2 × Perni

Materiale:

Acciaio (verniciato a polvere),
PU e schiuma

Importante:

Utilizzare la panca pesi solo se tutte le parti sono complete e in buone condizioni.

Istruzioni per la cura:

Conservarlo 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.

Istruzioni per lo smaltimento:

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

Garanzia:

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.

Avviso di sicurezza:

- Prima di installare e utilizzare il dispositivo, è necessario leggere l'intero manuale d'uso. Un uso corretto e sicuro può essere ottenuto solo dopo un'installazione, una manutenzione e un utilizzo adeguati. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utenti del dispositivo sono consapevoli di tutte le precauzioni e le avvertenze.
- Prima di iniziare l'attività fisica, consultare un medico. Il medico determinerà se esistono limitazioni fisiche o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire un uso corretto. Se si assumono farmaci che influiscono sui livelli di colesterolo, sulla pressione sanguigna o sulla frequenza cardiaca, è importante il parere del medico.

- Il prodotto è adatto solo per attività sportive.
- Un allenamento scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Interrompere l'allenamento se si avvertono i seguenti sintomi: giramenti di testa, vertigini, nausea, dolore, pressione toracica, mancanza di respiro o battito cardiaco irregolare. Se si avverte uno di questi sintomi, è necessario consultare un medico.
- Tenete presente che un allenamento scorretto ed eccessivo può compromettere la vostra salute. Iniziate l'allenamento in modo leggero e intensificatelo in fasi appropriate. Anche in presenza di competenze atletiche avanzate, è importante iniziare con esercizi leggeri per familiarizzare con tutti gli esercizi successivi prima di passare a variazioni più avanzate.
- Riscaldatevi per qualche minuto prima dell'allenamento per evitare lesioni. Lo stretching del corpo prima e dopo gli esercizi aiuta a prevenire lesioni o crampi.
- È necessario indossare un abbigliamento sportivo adeguato. Deve consentire libertà di movimento ed essere comodo. È inoltre necessario indossare scarpe sportive con soles 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.
- Carico massimo: 300 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.
- 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.



INSPIRATION

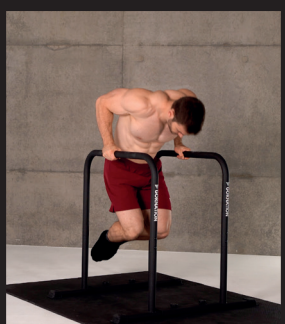
EXERCISE DATABASE

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



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