

FOLDABLE MAT



PREMIUM EQUIPMENT BY **GORNATION**

THANK YOU FOR YOUR ORDER!

OUR TEAM

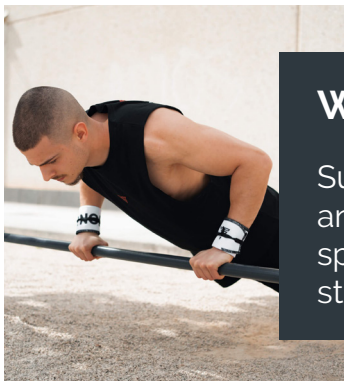
We are **GORNATION**, founded in 2015 in Germany with the goal to support calisthenics athletes worldwide in their training. With your purchase you support our vision to connect people through passion for calisthenics and functional fitness.



Learn more about
our mission:



MATCHING ACCESSORIES

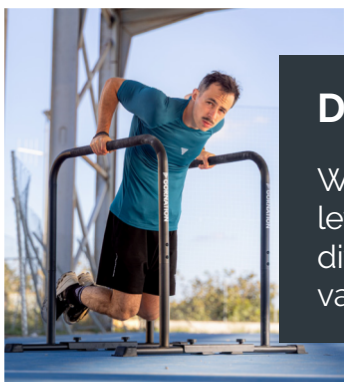


Wrist Wraps

Support your wrists for more stability and power transfer in training with the special wrist wraps for calisthenics & street workout.

Parallettes

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



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

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



BASIC EXERCISES

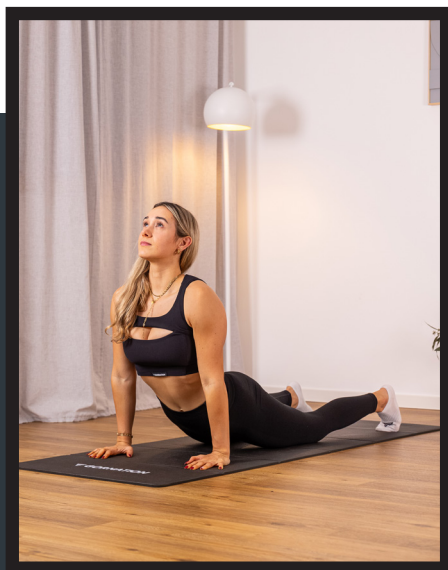


Pistol Squats

Stand on one leg and lower into a controlled single-leg squat while keeping your chest upright and the non-working leg extended forward. Use the mat for cushioning and balance support as you gradually improve depth and control.

Mobility or Warm-Up

Use the mat for your Warm-Up or controlled mobility drills such as deep lunges, hamstring stretches, or hip openers, focusing on smooth transitions and steady breathing throughout each 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



Push Ups on Parallettes

Place your parallettes securely on the mat and perform push-ups with full range of motion, keeping your body in a straight line and shoulders stable. Control the tempo and maintain core tension throughout each rep.



Common Mistakes

- Placing equipment unstably on the mat, reducing balance and control
- Losing core tension during single-leg movements like Pistol Squats
- Rushing mobility drills instead of moving with control and proper breathing
- Not using the mat's cushioning to protect knees, wrists, and joints

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 non-slip underside of the mat prevents unwanted slipping and ensures that you have full control with every repetition. Always lay the mat completely flat on the floor before training – this guarantees maximum stability and protects you from tripping hazards.

TIP

Whether calisthenics, mobility or core training – the foldable mat adapts to your workout. It offers stability, which is important for explosive movements. Thanks to its foldability, you can even adjust the length of the mat, e.g. folded in half for extra padding during sit-ups or laid out flat for stretching sessions.

TIP

For many exercises, especially calisthenics, training barefoot or with non-slip socks is ideal. For standing strength exercises or training with additional weights, you can also train with flat, sturdy shoes. Make sure that the soles do not damage the surface of the mat.



For more tips and inspiration for your training with the foldable mat, visit:

www.GORNATION.com/foldable-mats-guide

Content of delivery:

- 1x Foldable Mat
- 1x Carrying Strap

Material:

100% Polyvinyl chloride (PVC)

Important:

Familiarize yourself with all the instructions regarding use and care before using the device for the first time.

Care Instructions:

- The product 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 product 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 device and causing scratches.

Safety instructions:

- The product is only suitable for sports purposes.
- Incorrect or excessive training can be harmful to your health. Pay attention to your body's signals. Stop training if you experience the following symptoms: light-headedness, 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. Warm up for a few minutes before your workout to avoid injury. Stretching your body before and after exercises helps to prevent injuries or cramps.
- Suitable sports clothing must be worn.
- Pets and children must be kept away from the device. The device is intended for adults only.
- Use only on an even surface.
- The product is not suitable for children under 14 years of age. Children may only use the device if they are physically capable of doing so and only under the supervision of a responsible adult.

Disposal Instructions:

Please inform yourself in advance and ensure that the packaging or product is disposed of in an environmentally friendly manner in accordance with national and local disposal regulations.

Warranty: 2 years

UNSERE TIPPS

Deutsch

TIPP

Die rutschfeste Unterseite der Matte verhindert ungewolltes Verrutschen und sorgt dafür, dass du bei jeder Wiederholung volle Kontrolle hast. Lege die Matte vor dem Training immer komplett eben auf den Boden aus – das garantiert maximale Standfestigkeit und schützt dich vor Stolperfallen.

TIPP

Ob Calisthenics, Mobility oder Core-Training – die faltbare Matte passt sich deinem Training an. Sie bietet dir Stabilität, die für explosive Bewegungen wichtig ist. Dank ihrer Faltbarkeit kannst du die Länge der Matte sogar variabel anpassen, z. B. halb gefaltet für zusätzliche Polsterung bei Sit-Ups oder ganz ausgelegt für Stretching-Einheiten.

TIPP

Für viele Übungen – besonders im Calisthenics-Bereich – ist das Training barfuß oder mit rutschfesten Socken optimal. Bei stehenden Kraftübungen oder beim Training mit Zusatzgewichten kannst du auch mit flachen, festen Schuhen trainieren. Achte darauf, dass die Sohlen die Oberfläche der Matte nicht beschädigen.



Weitere Tipps und Inspiration für dein Training mit den Faltbare Matte findest du unter:

www.GORNATION.com/foldable-mats-guide

Lieferumfang:

- 1x Faltbare Matte
- 1x Tragegurt

Material:

100% Polyvinyl chloride (PVC)

Wichtig:

Mache dich vor dem ersten Gebrauch mit allen Hinweisen bezüglich Nutzung und Pflege vertraut.

Pflegehinweis:

- Die Aufbewahrung des Produkts erfolgt im Innenbereich. Direkte Sonneneinstrahlung und die Aussetzung von Feuchtigkeit sollten vermieden werden. Auch die Nähe zu Hitzequellen sollte vermieden werden.
- Das Produkt 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.

Sicherheitshinweis:

- 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.
- 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.
- Tiere und Kinder müssen vom Gerät entfernt gehalten werden. Das Gerät ist nur für Erwachsene vorgesehen.
- 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.

Pflegehinweis:

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

Garantie: 2 Jahre

NOS CONSEILS

Français

CONSEIL

Le dessous antidérapant du tapis empêche tout glissement et te permet de garder le contrôle à chaque répétition. Pose toujours le tapis bien à plat sur le sol avant de t'entraîner. Ça te garantit une stabilité maximale et t'évite les risques de trébucher.

CONSEIL

Que ce soit pour le callisthénie, la mobilité ou le gainage, le tapis pliable s'adapte à ton entraînement. Il t'offre de la stabilité, essentielle pour les mouvements explosifs. Grâce à sa pliability, tu peux même ajuster sa longueur : par exemple, le plier en deux pour plus de confort pendant les abdos, ou le déplier complètement pour tes séances d'étirement.

CONSEIL

Pour beaucoup d'exercices, surtout en callisthénie, s'entraîner pieds nus ou avec des chaussettes antidérapantes est idéal. Pour les exercices de force debout ou avec des poids, tu peux aussi t'entraîner avec des chaussures plates et stables. Assure-toi simplement que les semelles ne détériorent pas la surface du tapis.



Pour plus de conseils et d'inspiration pour t'entraîner avec le tapis pliable, rends-toi sur:

www.GORNATION.com/foldable-mats-guide

Contenu de le livraison:

- 1x Tapis pliable
- 1x Sangle de Transport

Matériau:

100 % polychlorure de vinyle (PVC)

Important:

Prends le temps de bien lire toutes les consignes d'utilisation et d'entretien avant ta première utilisation.

Conseils d'entretien:

- Garde le produit à l'intérieur. Évite la lumière directe du soleil, l'humidité et toute source de chaleur.
- Nettoie-le avec un chiffon propre, doux et légèrement humide. N'utilise pas de produits acides, basiques, abrasifs ou corrosifs, pour ne pas abîmer la surface ni provoquer de rayures.

Conseil de sécurité:

- Ce produit est conçu uniquement pour une utilisation sportive.
- Un entraînement mal réalisé ou trop intense peut être dangereux pour ta santé. Écoute ton corps : si tu ressens des étourdissements, des nausées, des douleurs, une gêne dans la poitrine, un essoufflement important ou un rythme cardiaque irrégulier, arrête-toi immédiatement et consulte un médecin.
- Pense à toujours t'échauffer quelques minutes avant de commencer. Cela réduit les risques de blessure. Étire-toi aussi avant et après ta séance pour éviter crampes et douleurs.
- Porte des vêtements de sport confortables qui te laissent libre de tes mouvements.
- Tiens les enfants et les animaux à l'écart. Ce produit est réservé aux adultes.
- Utilise-le uniquement sur une surface plane.
- Ce produit ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. Au-delà de cet âge, ils peuvent l'utiliser uniquement s'ils ont le développement physique nécessaire, et sous la surveillance d'un adulte.

Consignes d'élimination:

Informe-toi à l'avance et veille à jeter l'emballage ou le produit dans le respect de l'environnement, en suivant les règles locales et nationales sur l'élimination des déchets.

Garantie: 2 ans

NUESTROS CONSEJOS

CONSEJOS

La base antideslizante de la esterilla evita que se deslice involuntariamente y te garantiza un control total en cada repetición. Antes de empezar el entrenamiento, coloca siempre la esterilla completamente plana sobre el suelo, lo que te garantizará la máxima estabilidad y te protegerá de posibles tropiezos.

CONSEJOS

Ya sea para calistenia, movilidad o entrenamiento del core, la esterilla plegable se adapta a tu entrenamiento. Te ofrece la estabilidad necesaria para realizar movimientos explosivos. Gracias a su plegabilidad, puedes ajustar la longitud de la esterilla de forma variable, por ejemplo, doblándola por la mitad para obtener un acolchado adicional al hacer abdominales o extendiéndola por completo para realizar estiramientos.

CONSEJOS

Para muchos ejercicios, especialmente en el ámbito de la calistenia, lo ideal es entrenar descalzo o con calcetines antideslizantes. Para los ejercicios de fuerza de pie o el entrenamiento con pesas adicionales, también puedes entrenar con zapatillas planas y resistentes. Asegúrate de que las suelas no dañen la superficie de la colchoneta.

Español



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

www.GORNATION.com/foldable-mats-guide

Volumen de suministro:

- 1x Esterilla Plegable
- 1x Correa de transporte

Material:

100 % Cloruro de Polivinilo (PVC)

Importante:

Familiarícese con todas las instrucciones de uso y cuidado antes de utilizar el producto por primera vez.

Instrucciones de cuidado:

- El producto 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 producto 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.

Instrucciones de seguridad:

- 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 entrenar 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. Calienta unos minutos antes del entrenamiento para evitar lesiones. Estirar el cuerpo antes y después de los ejercicios ayuda a prevenir lesiones o calambres.
- Hay que llevar ropa deportiva adecuada. Debe permitir libertad de movimientos y ser cómoda.
- Las mascotas y los niños deben mantenerse alejados del producto. El producto está destinado exclusivamente a adultos.
- Utilícelo únicamente sobre una superficie plana.
- El producto no es adecuado para niños menores de 14 años. Los niños sólo pueden utilizar el producto si son físicamente capaces de hacerlo y únicamente bajo la supervisión de un adulto responsable.

Instrucciones de eliminación:

Por favor, infórmese con antelación y asegúrese de que el embalaje o el producto se eliminan de forma respetuosa con el medio ambiente de acuerdo con la normativa local y local sobre eliminación.

Garantía: 2 años

I NOSTRI CONSIGLI

CONSIGLI

Il fondo antiscivolo del tappetino impedisce scivolamenti indesiderati e garantisce il pieno controllo ad ogni ripetizione. Prima dell'allenamento, stendi sempre il tappetino sul pavimento in modo che sia completamente piatto: questo garantisce la massima stabilità e ti protegge dal rischio di inciampare.

CONSIGLI

Che si tratti di calisthenics, mobility o core training, il tappetino pieghevole si adatta al tuo allenamento. Ti offre la stabilità necessaria per i movimenti esplosivi. Grazie alla sua pieghevolezza, puoi persino regolare la lunghezza del tappetino in modo variabile, ad esempio piegandolo a metà per un'imbottitura aggiuntiva durante gli addominali o stendendolo completamente per le sessioni di stretching.

CONSIGLI

Per molti esercizi, specialmente nel campo della ginnastica ritmica, l'allenamento a piedi nudi o con calzini antiscivolo è ottimale. Per gli esercizi di forza in piedi o l'allenamento con pesi aggiuntivi, puoi anche allenarti con scarpe piatte e robuste. Assicurati che le suole non danneggino la superficie del tappetino.

Italiano



Troverai ulteriori consigli e ispirazioni per il tuo allenamento con il tappetino pieghevole su:

www.GORNATION.com/foldable-mats-guide

Contenuto della consegna:

- 1x Tappetino Pieghevole
- 1x Tracolla

Materiale:

100% Cloruro di Polivinile (PVC)

Importante:

Prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, familiarizzare con tutte le istruzioni per l'uso e la manutenzione.

Istruzioni per la cura:

- Il prodotto 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 prodotto 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 del dispositivo e causare graffi.

Avviso di sicurezza:

- 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 mettere a repentaglio la vostra salute. 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.
- Gli animali domestici e i bambini devono essere tenuti lontani dal prodotto. Il prodotto è destinato esclusivamente agli adulti.
- Utilizzare solo su una superficie uniforme.
- Il prodotto non è adatto ai bambini di età inferiore ai 14 anni. I bambini possono utilizzare il prodotto solo se sono fisicamente in grado di farlo e solo sotto la supervisione di un adulto responsabile.

Istruzioni per lo smaltimento:

Informarsi preventivamente e assicurarsi che l'imballaggio o il prodotto vengano smaltiti in modo ecologico, in conformità con le norme locali e di smaltimento.

Garanzia: 2 anni



INSPIRATION

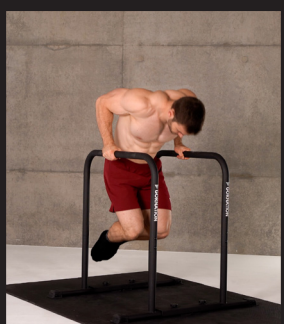
EXERCISE DATABASE

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**



 **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