

PREMIUM DIP STATION



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



Dip Belt

Enhance your training intensity with a dip belt, amplifying resistance exercises and supporting progressive overload for key muscle groups.

Wall Mounted Pull Up Bar

Maximum versatility for your training — this pull-up bar enables effective home workouts with pull-ups, leg raises & more.



Home Gym Mats

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

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



BASIC EXERCISES



PREMIUM DIP STATION

Classic Dips

Slightly lean forward to shift more work to the chest.



PREMIUM DIP STATION

Weighted Dips

Start light and increase weight gradually while keeping the same clean technique.

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

Use the weight pins not only to store weight plates, but also actively for more stability during training. By placing weight plates on the side pins, you increase the stability of the station — especially helpful during intense exercises.

TIP

In addition to classic dips, you can use the station in many different ways — for example, for knee raises, L-sits, or shrugs. This allows you to add more variety to your workout and target different muscle groups.

TIP

The dip station is designed for a maximum load of 300 kg. Place the station on a flat, non-slip surface to prevent wobbling during exercises. For indoor use, a mat can provide additional support while protecting your floor.



You can find more tips and inspiration for your training with the dip station at:

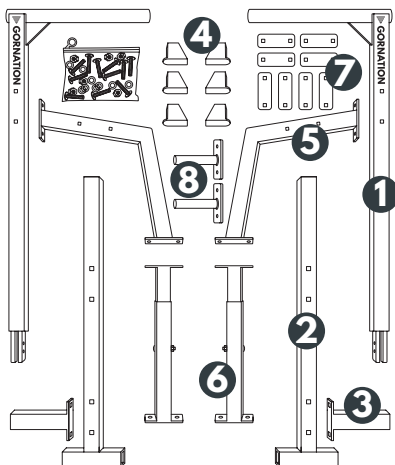
www.GORNATION.com/dip-station-guide

ASSEMBLY

English

1

Connect the foot section (2) to the connector piece (3) and fasten both parts using two screws, washers, and nuts for each connection. Then connect the foot section (2&3) to the dip pole (1) and fasten both parts using two screws, washers, and nuts. Tighten the nuts hand-tight. Install the rubber feet (4) in the same step.

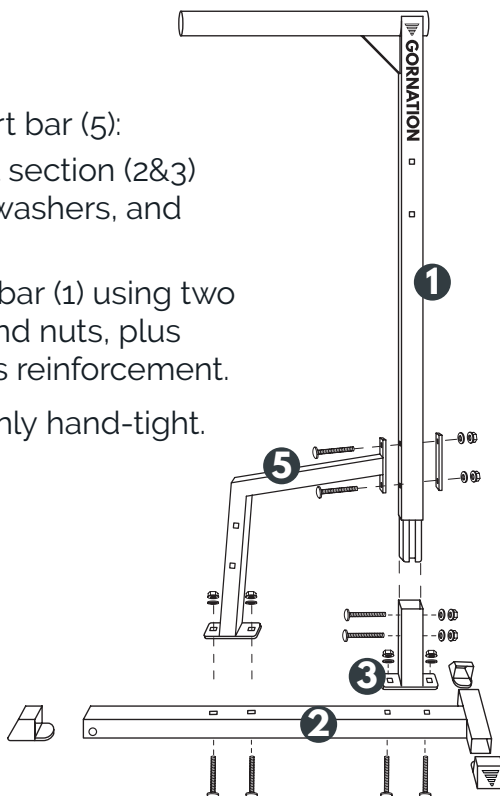


2

Assemble the support bar (5):

- Attach it to the foot section (2&3) using two screws, washers, and nuts.
- Attach it to the dip bar (1) using two screws, washers, and nuts, plus one of the plates as reinforcement.

Tighten the screws only hand-tight.



ASSEMBLY

English

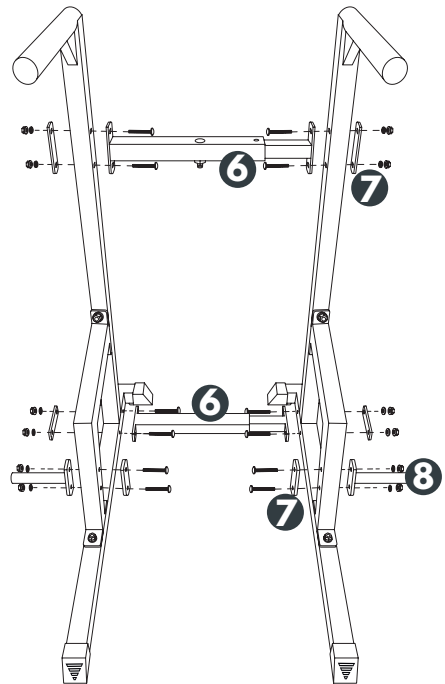
3

Attach the adjustable connecting pieces (6) using four screws, washers, and nuts each. Be sure to use the supplied plates for counter-support (7) to ensure a stable and secure connection. **Please ensure the logo points outward when assembling the product.**

4

Adjust the width of the dip station to fit your body size:

- As a rule of thumb, the grip width should correspond to the length of your forearm with an outstretched hand plus about two finger widths.
- This ensures that the exercises can be performed ergonomically and safely.



5

- Position 1 = 45.0 cm | Position 2 = 47.5 cm
- Position 3 = 50.0 cm | Position 4 = 52.5 cm
- Position 5 = 55.0 cm | Position 6 = 57.5 cm
- Position 7 = 60.0 cm | Position 8 = 62.5 cm
- Position 9 = 65.0 cm

Distance measured from center of post to center of post.

Content of delivery:

- 1 Dip Station
- 8 Plates
- 26 Screws
- 26 Nuts
- 26 Washers
- 6 Rubber feet
- 2 Weight Pin Holders

Material:

Black coated steel

Care instructions:**General note:**

The indoor and outdoor versions are two separate products, each specifically designed for its intended area of use.

Indoor version:

Store in a dry, warm place protected from environmental influences. For cleaning, use a cloth dampened with water. Do not use chemical cleaning agents. After contact with water, wipe immediately with a dry cloth.

Outdoor version:

Suitable for outdoor use. For cleaning, use a cloth dampened with water. Do not use chemical cleaning agents. To extend the product's lifespan, store it in a dry and protected place when not used for extended periods. Avoid standing moisture.

Warranty: 2 years

Safety instructions:

- The dip station is designed for a maximum load of 300 kg.
- 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.
- 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.w

UNSERE TIPPS

Deutsch

TIPP

Nutze die Weight Pins nicht nur zur Aufbewahrung von Gewichtsscheiben, sondern auch aktiv für mehr Stabilität im Training. Indem du Gewichtsscheiben auf den seitlichen Pins platzierst, erhöhst du die Standfestigkeit der Station – besonders hilfreich bei intensiven Übungen.

TIPP

Neben klassischen Dips kannst du die Station vielseitig einsetzen – zum Beispiel für Knee Raises, L-Sits oder Shrugs. So bringst du mehr Abwechslung in dein Training und sprichst unterschiedliche Muskelgruppen gezielt an.

TIPP

Die Dip Station ist für eine maximale Belastung von 300 kg ausgelegt. Stelle die Station 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.

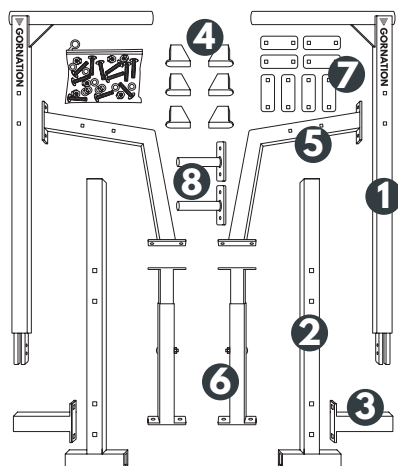


Weitere Tipps und Inspiration für dein Training mit der Dip Station findest du unter:

www.GORNATION.com/dip-station-guide

1

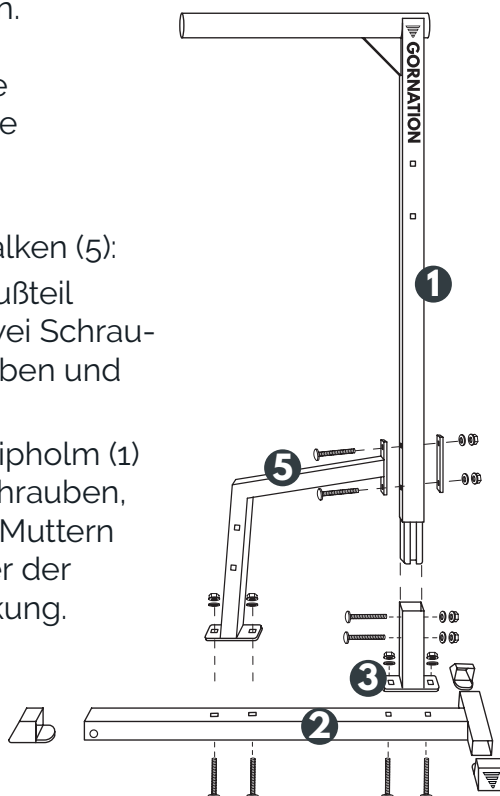
Verbinde das Fußteil (2) mit dem Verbindungsstück (3) und verschraube beide Teile mit jeweils zwei Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern. Im Anschluss verbinde das Fußteil (2&3) mit dem Dipholm (1) und verschraube beide Teile mit jeweils zwei Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern. Ziehe die Muttern handfest an. Montiere im gleichen Schritt die Gummifüße (4).



2

Montiere den Stützbalken (5):

- Befestige ihn am Fußteil (2&3) mit jeweils zwei Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern.
- Befestige ihn am Dipholm (1) mit jeweils zwei Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und zusätzlich einer der Platten als Verstärkung.



3

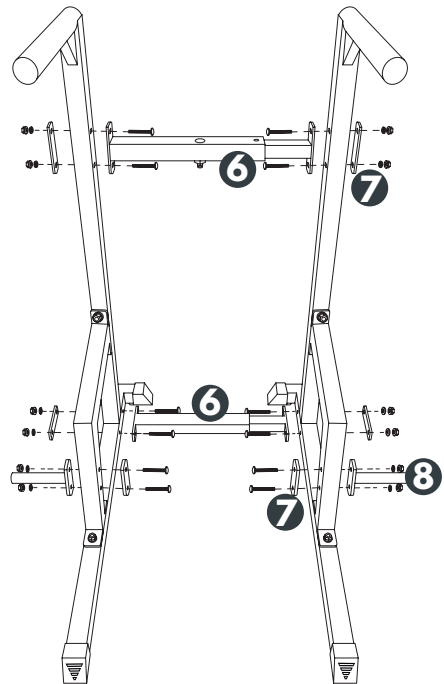
Befestige die verstellbaren Verbindungsstücke (6) mit jeweils vier Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern. Achte unbedingt darauf, die mitgelieferten Platten (7) zum Kontern zu verwenden, damit die Verbindung stabil und sicher ist.

Bitte stelle sicher, dass das Logo beim Aufbau nach außen zeigt.

4

Stelle die richtige Breite der Dip Station für deine Körpergröße ein:

- Als Faustregel gilt: Die Griffweite sollte deiner Unterarmlänge mit ausgestreckter Hand plus etwa zwei Finger breit entsprechen.
- So wird gewährleistet, dass die Übungen ergonomisch und sicher ausgeführt werden können.



5

- Stufe 1 = 45.0 cm | Stufe 2 = 47.5 cm
- Stufe 3 = 50.0 cm | Stufe 4 = 52.5 cm
- Stufe 5 = 55.0 cm | Stufe 6 = 57.5 cm
- Stufe 7 = 60.0 cm | Stufe 8 = 62.5 cm
- Stufe 9 = 65.0 cm

Abstand gemessen von Holmmitte zu Holmmitte.

Lieferumfang:

- 1 Dip Station
- 8 Platten
- 26 Schrauben
- 26 Muttern
- 26 Unterlegscheiben
- 6 Gummifüße

Material:

schwarz beschichteter Stahl

Pflegehinweis:**Allgemeiner Hinweis:**

Bei Indoor- und Outdoor-Varianten handelt es sich um zwei separat erhältliche Produkte, die jeweils für den entsprechenden Einsatzbereich entwickelt wurden.

Indoor Variante:

Trocken, warm und vor Umwelteinflüssen geschützt lagern. Zur Reinigung ein mit Wasser befeuchtetes Tuch verwenden. Keine chemischen Reinigungsmittel einsetzen. Nach Kontakt mit Wasser unverzüglich mit einem trockenen Tuch behandeln.

Outdoor Variante:

Für den Außenbereich geeignet. Zur Reinigung ein mit Wasser befeuchtetes Tuch verwenden. Keine chemischen Reinigungsmittel einsetzen. Zur Verlängerung der Lebensdauer bei längerer Nichtbenutzung trocken und geschützt lagern. Stehende Nässe vermeiden.

Garantie: 2 Jahre**Sicherheitshinweis:**

- Die Dip Station ist für eine maximale Belastung von 300kg ausgelegt.
- 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.
- 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

Utilise les supports à disques non seulement pour ranger tes poids, mais aussi pour plus de stabilité pendant l'entraînement. En plaçant des poids sur les supports latéraux, tu rends la station plus stable. Particulièrement utile pendant les exercices intenses.

CONSEIL

En plus des dips classiques, tu peux utiliser la station de nombreuses autres façons, par exemple pour des relever de genoux, des L-sits ou des shrugs. Ça te permet de varier ton entraînement et de cibler différents groupes musculaires.

CONSEIL

La station de dips est conçue pour supporter jusqu'à 300 kg. Place-la sur une surface plate et antidérapante pour éviter qu'elle ne bouge pendant les exercices. En intérieur, un tapis peut offrir un soutien supplémentaire tout en protégeant ton sol.



Tu peux trouver plus de conseils et d'inspiration pour ton entraînement avec la station de dips sur:

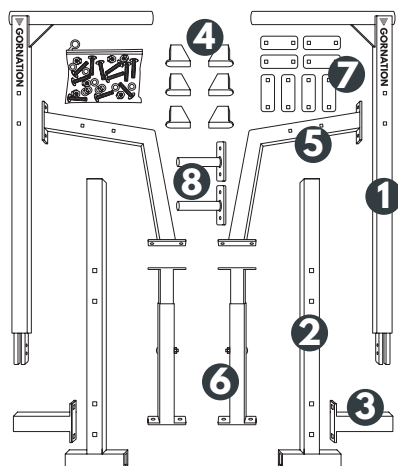
www.GORNATION.com/dip-station-guide

MONTAGE

Français

1

Reliez la partie pied (2) à la pièce de raccordement (3) et vissez les deux pièces à l'aide de deux vis, rondelles et écrous pour chaque fixation. Reliez ensuite la partie pied (2&3) au support de dips (1) et vissez les deux pièces à l'aide de deux vis, rondelles et écrous. Serrez les écrous à la main. Montez les pieds en caoutchouc (4) lors de la même étape.

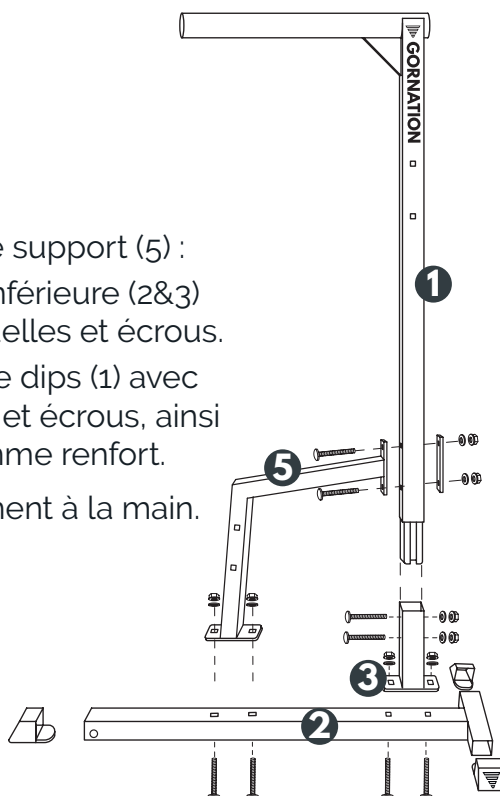


2

Assemble la barre de support (5) :

- Fixe-la à la partie inférieure (2&3) avec deux vis, rondelles et écrous.
- Fixe-la à la barre de dips (1) avec deux vis, rondelles et écrous, ainsi qu'une plaque comme renfort.

Serre les vis uniquement à la main.



MONTAGE

Français

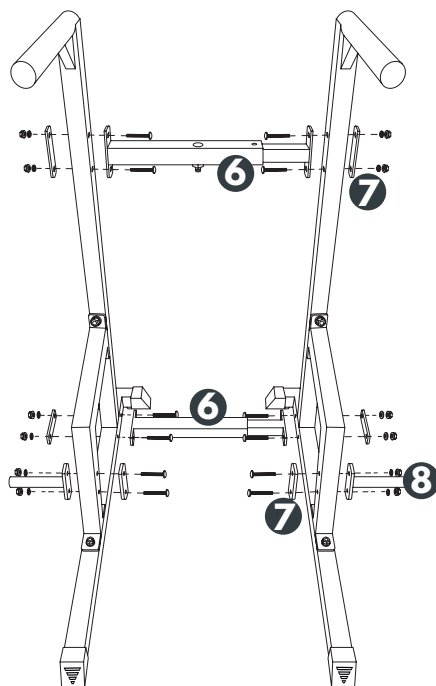
3

Fixe les pièces de connexion réglables avec quatre vis, rondelles et écrous chacune. Utilise bien les plaques fournies comme contre-support pour garantir une connexion stable et sécurisée. **Assure-toi que le logo est orienté vers l'extérieur lors de l'assemblage du produit.**

4

Ajuste la largeur de ta station de dips en fonction de ta morphologie:

- En règle générale, la largeur de prise doit correspondre à la longueur de ton avant-bras, main tendue, plus environ deux largeurs de doigts.
- Cela te permet de réaliser les exercices de façon ergonomique et sécurisée.



5

- Position 1 = 45.0 cm | Position 2 = 47.5 cm
- Position 3 = 50.0 cm | Position 4 = 52.5 cm
- Position 5 = 55.0 cm | Position 6 = 57.5 cm
- Position 7 = 60.0 cm | Position 8 = 62.5 cm
- Position 9 = 65.0 cm

Distance mesurée du centre du poteau au centre de l'autre poteau.

Contenu de le livraison:

- 1 Station de dips
- 8 Plaques
- 26 Vis
- 26 Écrous
- 26 Rondelles
- 6 Pieds en caoutchouc

Matériel:

Acier noir revêtu

Conseil d'entretien:**Remarque générale :**

Les versions intérieure et extérieure sont deux produits distincts, chacun ayant été développé pour son domaine d'utilisation spécifique.

Version intérieure :

Conserver dans un endroit sec, chaud et à l'abri des influences environnementales. Pour le nettoyage, utiliser un chiffon humidifié avec de l'eau. Ne pas utiliser de produits de nettoyage chimiques. Après tout contact avec l'eau, essuyer immédiatement avec un chiffon sec.

Version extérieure :

Convient à une utilisation en extérieur. Pour le nettoyage, utiliser un chiffon humidifié avec de l'eau. Ne pas utiliser de produits de nettoyage chimiques. Afin de prolonger la durée de vie du produit, le conserver dans un endroit sec et protégé en cas de non-utilisation prolongée. Éviter toute stagnation d'humidité.

Garantie: 2 ans

Conseil de sécurité:

- La station de dips est conçue pour supporter jusqu'à 300 kg.
- 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.
- 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.

I NOSTRI CONSIGLI

CONSIGLI

Utilizza i perni non solo per riporre i dischi, ma anche per garantire una maggiore stabilità durante l'allenamento. Posizionando i dischi sui perni laterali, aumenterai la stabilità della stazione, il che è particolarmente utile durante gli esercizi intensi.

CONSIGLI

Oltre ai classici dips, puoi utilizzare la stazione in molti modi diversi, ad esempio per sollevamenti delle ginocchia, L-Sit o scrollate di spalle. Questo ti permette di aggiungere più varietà al tuo allenamento e lavorare diversi gruppi muscolari.

CONSIGLI

La stazione per dips è progettata per un carico massimo di 300 kg. Posizionare la stazione 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.

Italiano



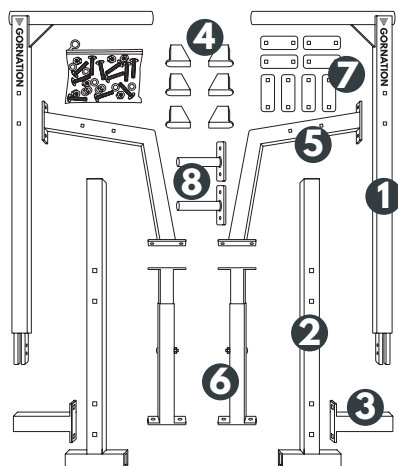
Troverai ulteriori consigli e ispirazione per il tuo allenamento con la stazione per dips su:

www.GORNATION.com/dip-station-guide

ASSEMBLAGGIO

1

Collega la sezione del piede (2) al pezzo di collegamento (3) e fissa entrambe le parti con due viti, rondelle e dadi per ciascun collegamento. Successivamente collega la sezione del piede (2&3) alla barra per dip (1) e fissa entrambe le parti con due viti, rondelle e dadi. Stringi i dadi a mano. Monta i piedini in gomma (4) nello stesso passaggio.



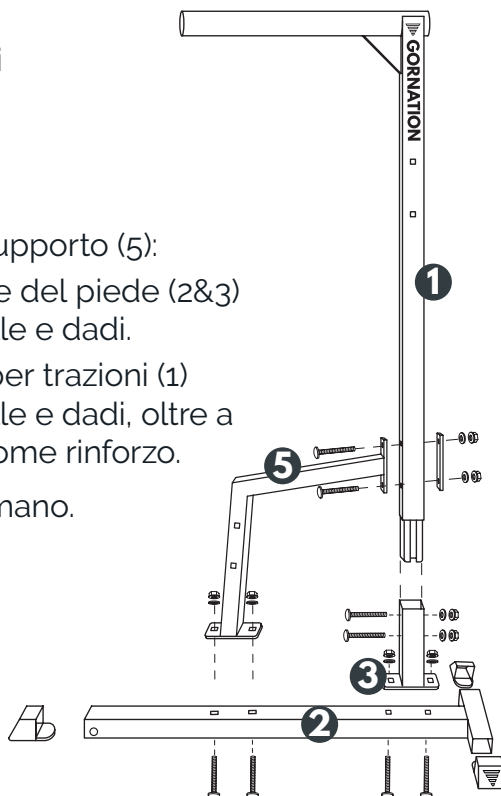
Italiano

2

Montare la barra di supporto (5):

- Fissarla alla sezione del piede (2&3) con due viti, rondelle e dadi.
- Fissarla alla barra per trazioni (1) con due viti, rondelle e dadi, oltre a una delle piastre come rinforzo.

Serrare le viti solo a mano.



ASSEMBLAGGIO

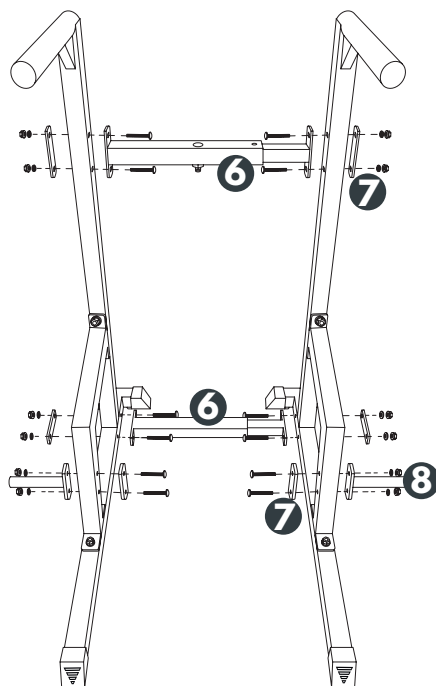
3

Fissare i pezzi di collegamento regolabili utilizzando quattro viti, rondelle e dadi ciascuno. Assicurarsi di utilizzare le piastre in dotazione come contro-supporto per garantire un collegamento stabile e sicuro. **Assicuratevi che il logo sia rivolto verso l'esterno durante il montaggio del prodotto.**

4

Regolate la larghezza della stazione per dips in modo che si adatti alla vostra corporatura:

- Come regola generale, la larghezza dell'impugnatura deve corrispondere alla lunghezza del vostro avambraccio con la mano distesa più circa due dita.
- Ciò garantisce che gli esercizi possano essere eseguiti in modo ergonomico e sicuro.



Italiano

5

- Posizione 1 = 45.0 cm | Posizione 2 = 47.5 cm
- Posizione 3 = 50.0 cm | Posizione 4 = 52.5 cm
- Posizione 5 = 55.0 cm | Posizione 6 = 57.5 cm
- Posizione 7 = 60.0 cm | Posizione 8 = 62.5 cm
- Posizione 9 = 65.0 cm

Distanza misurata dal centro del palo al centro del palo.

Contenuto della consegna:

- 1 × Stazione per dips
- 8 × Piastre
- 26 Viti
- 26 Dadi
- 26 Rondelle
- 6 × Piedini in gomma

Materiale:

Acciaio rivestito in nero

Istruzioni per la cura:**Avvertenza generale:**

Le versioni Indoor e Outdoor sono due prodotti distinti, sviluppati specificamente per i rispettivi ambiti di utilizzo.

Versione Indoor:

Conservare in un luogo asciutto, caldo e protetto dagli agenti esterni. Per la pulizia utilizzare un panno inumidito con acqua. Non utilizzare detergenti chimici. Dopo il contatto con l'acqua, asciugare immediatamente con un panno asciutto.

Versione Outdoor:

Adatta all'uso esterno. Per la pulizia utilizzare un panno inumidito con acqua. Non utilizzare detergenti chimici. Per prolungarne la durata, conservare il prodotto in un luogo asciutto e protetto in caso di inutilizzo prolungato. Evitare ristagni d'acqua.

Garanzia: 2 anni

Avviso di sicurezza:

- La stazione per dips è progettata per un carico massimo di 300 kg.
- 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'allen-

amento 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.
- 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.

NUESTROS CONSEJOS

CONSEJOS

Utiliza los pasadores para peso no solo para almacenar discos, sino también para aumentar la estabilidad durante el entrenamiento. Al colocar los discos en los pasadores laterales, aumentas la estabilidad de la estación, lo que resulta especialmente útil durante los ejercicios intensos.

CONSEJOS

Además de los clásicos fondos, puedes utilizar la estación de muchas formas diferentes, por ejemplo, para elevaciones de rodillas, L-Sits o encogimientos de hombros. Esto te permite añadir más variedad a tu entrenamiento y trabajar diferentes grupos musculares.

CONSEJOS

La estación para fondos está diseñada para una carga máxima de 300 kg. Coloca la estación 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.

Español



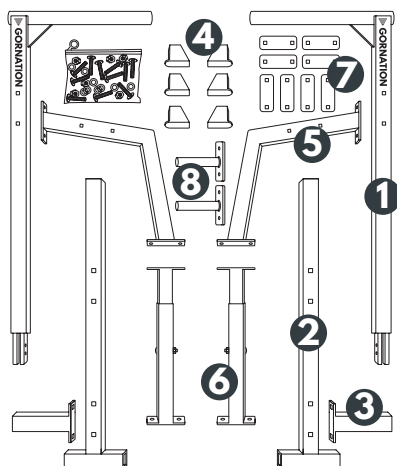
Encontrarás más consejos e inspiración para tu entrenamiento con la estación de fondos en:

www.GORNATION.com/dip-station-guide

MONTAJE

1

Conecta la pieza del pie (2) con la pieza de unión (3) y fija ambas piezas con dos tornillos, arandelas y tuercas en cada unión. A continuación, conecta la pieza del pie (2&3) con la barra de fondos (1) y fija ambas piezas con dos tornillos, arandelas y tuercas. Aprieta las tuercas a mano. Monta los pies de goma (4) en el mismo paso.



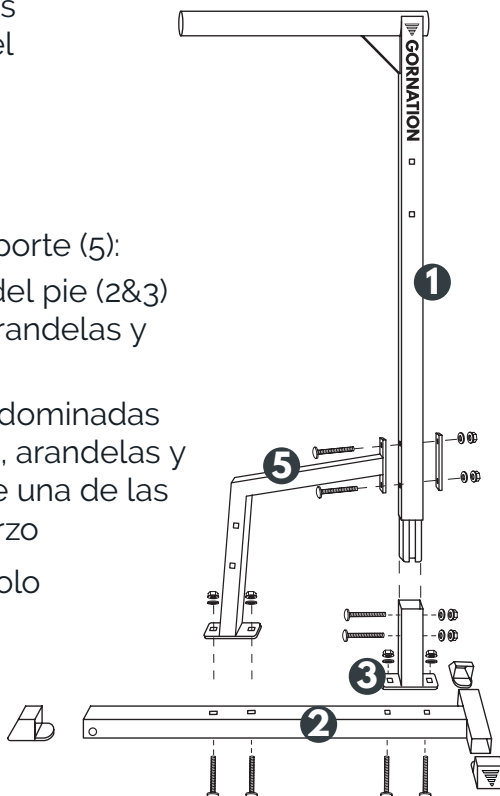
Español

2

Monte la barra de soporte (5):

- Fijela a la sección del pie (2&3) con dos tornillos, arandelas y tuercas.
- Fijela a la barra de dominadas (1) con dos tornillos, arandelas y tuercas, además de una de las placas como refuerzo

Apriete los tornillos solo con la mano.



MONTAJE

3

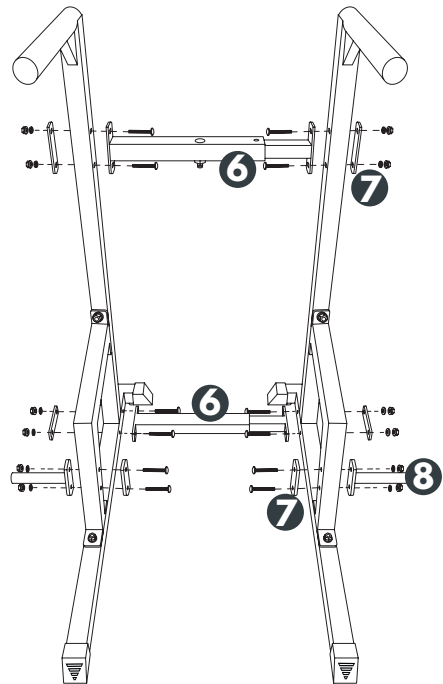
Fije las piezas de conexión ajustables utilizando cuatro tornillos, arandelas y tuercas cada una. Asegúrese de utilizar las placas suministradas como contraapoyo para garantizar una conexión estable y segura.

Por favor, asegúrate de que el logo apunte hacia afuera al montar el producto.

4

Ajuste el ancho de la estación de fondos para que se adapte a su complejión física:

- Como regla general, el ancho del agarre debe corresponder a la longitud de su antebrazo con la mano extendida más aproximadamente dos dedos.
- Esto garantiza que los ejercicios se puedan realizar de forma ergonómica y segura.



Español

5

- Posición 1 = 45.0 cm | Posición 2 = 47.5 cm
- Posición 3 = 50.0 cm | Posición 4 = 52.5 cm
- Posición 5 = 55.0 cm | Posición 6 = 57.5 cm
- Posición 7 = 60.0 cm | Posición 8 = 62.5 cm
- Posición 9 = 65.0 cm

Distancia medida desde el centro del poste hasta el centro del poste.

Volumen de suministro:

- 1 Estación de fondos
- 8 Placas
- 26 Tornillos
- 26 Tuercas
- 26 Arandelas
- 6 Patas de goma

Material:

Acero revestido en negro

Instrucciones de cuidado:**Aviso general:**

Las versiones Indoor y Outdoor son dos productos independientes, desarrollados específicamente para su respectivo ámbito de uso.

Versión Indoor:

Almacenar en un lugar seco, cálido y protegido de las influencias ambientales. Para la limpieza, utilizar un paño humedecido con agua. No utilizar productos de limpieza químicos. Después del contacto con el agua, secar inmediatamente con un paño seco.

Versión Outdoor:

Apta para uso en exteriores. Para la limpieza, utilizar un paño humedecido con agua. No utilizar productos de limpieza químicos. Para prolongar la vida útil del producto, guardarlo en un lugar seco y protegido durante períodos prolongados de inactividad. Evitar la acumulación de agua.

Garantía: 2 años

Instrucciones de seguridad:

- La estación para fondos está diseñada para una carga máxima de 300 kg.
- 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, do-

lor, 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.
- 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.



INSPIRATION

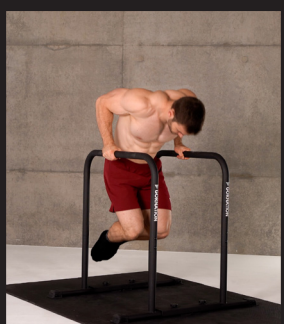
EXERCISE DATABASE

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