

PULLEY SYSTEM



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

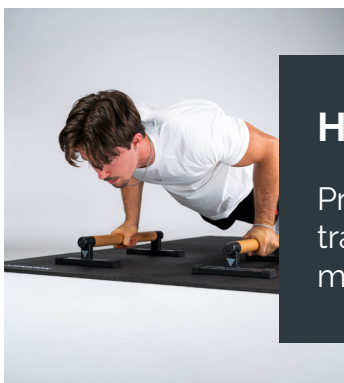
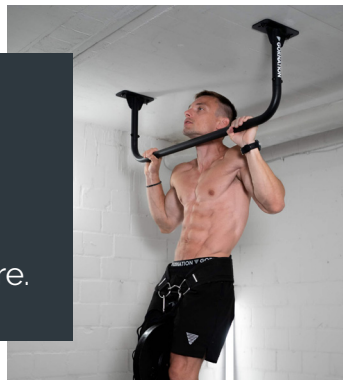


Workout Rings

Ready to take your training to the next level? Rings challenge your strength and control through their instability – perfect for both skills and basics

Pull Up Bar Multi

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



Triceps Extensions

Attach a handle to the pulley and extend your elbows down in a controlled motion, keeping your upper arms close to your body. Return slowly and maintain tension throughout the full range of motion.

Face Pulls

(STRAIGHT BAR OR ROPE)

Attach a rope or the straight bar to a high pulley and pull it toward your face with a controlled motion, keeping your chest up and elbows high. Squeeze your rear delts and shoulder blades at the end, then return slowly to the starting position.



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



Unilateral Rows (Single D-Handle)

Attach a single handle to the pulley and row it toward your torso with controlled form, keeping your body stable and elbows close. Focus on squeezing your back at the finish and lower the weight slowly to maintain tension.



Common Mistakes

- Adding too much weight too quickly and sacrificing form
- Letting the cable pull you out of position instead of staying stable and braced
- Shrugging the shoulders up or rounding the upper back during pulls
- Swinging the weight or rushing reps instead of using a controlled tempo

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 pulley system allows you to perform a wide variety of exercises such as tricep presses, bi-cep curls and pull-ups, with which you can train different muscle groups in a targeted manner.

TIP

Clean technique before adding more weight. Start with light resistance to familiarize yourself with the movements and only increase the load once you have mastered the exercises with confidence and control.

TIP

The pulley system is designed for a maximum load of 80 kg. Only use the system at stable attachment points and check before each workout that the ropes, carabiners and pulleys are securely attached and free from damage.



For indoor use, a non-slip surface can increase comfort and stability. You can find inspiration and more exercises here:

www.GORNATION.com/pulley-system-guide

ASSEMBLY

English

1

Place the supplied strap around the selected attachment point and attach the pulley using the carabiner.

2

Load the Loading Pin with the desired weight (for 50 mm pulleys, fit the sheath and tighten the screw).

3

Feed the thin end of the cable through the pulley and attach it to the Loading Pin using the carabiner.

4

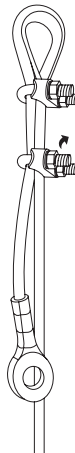
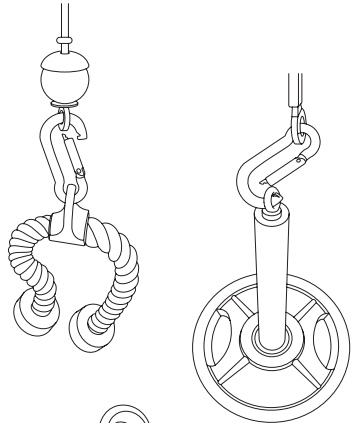
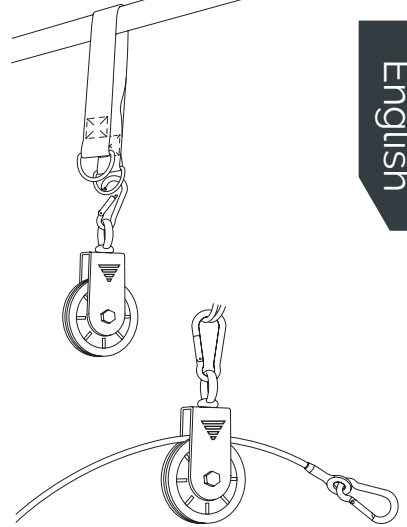
Attach the desired handle to the other end of the cable where the rubber stopper ball is located.

5

Make sure that the attached weight is vertical and directly below the pulley. Avoid swinging the weight as this can lead to material damage (e.g. to walls, furniture or appliances) and risk of injury to bystanders.

6

If the cable is too long, you can shorten it individually using the enclosed wire rope clips and the eyelet. Place the cable around the eyelet and form a loop. Then secure the loop with the two wire rope clamps and tighten both clamps evenly and firmly. Make sure that the loose end of the cable protrudes at least 5 cm and holds the connection securely.



Content of delivery:

- Mounting Strap
- 3x Carabiners
- Pulley
- Steel Cable (+ cable clamps)
- Weight Loading Pin (+ Ø 50 mm extension)
- Cable Straight Bar
- Triceps Rope
- Single D-Handle

Material:

Steel and plastic

Important:

Familiarize yourself with all instructions regarding use and care before first use.

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.

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 move-

ment 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: 80 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.

Disposal Instructions:

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.

UNSERE TIPPS

Deutsch

TIPP

Der Seilzug Set ermöglicht dir eine große Vielfalt an Übungen wie Trizepsdrücken, Bizeps-curls und Überzüge, mit denen du gezielt verschiedene Muskelgruppen trainieren kannst.

TIPP

Saubere Technik geht vor mehr Gewicht. Beginne mit leichtem Widerstand, um dich mit den Bewegungen vertraut zu machen, und steigere die Belastung erst, wenn du die Übungen sicher und kontrolliert beherrschst.

TIPP

Der Seilzug ist auf eine maximale Belastung von 80 kg ausgelegt. Verwende das System nur an stabilen Befestigungspunkten und überprüfe vor jedem Training, ob Seile, Karabiner und Umlenkrollen sicher befestigt und frei von Beschädigungen sind.



For indoor use, a non-slip surface can increase comfort and stability. You can find inspiration and more exercises here:

www.GORNATION.com/pulley-system-guide

AUFBAU

Deutsch

1

Lege den mitgelieferten Gurt um die gewählte Befestigungsstelle und hänge die Umlenkrolle mithilfe des Karabiners ein.

2

Belade die Scheibenhalterung mit dem gewünschten Gewicht (bei 50 mm-Scheiben den Mantel montieren und die Schraube festziehen).

3

Führe das dünne Ende des Kabelzugs durch die Umlenkrolle und befestige es mithilfe des Karabiners an der Scheibenhalterung.

4

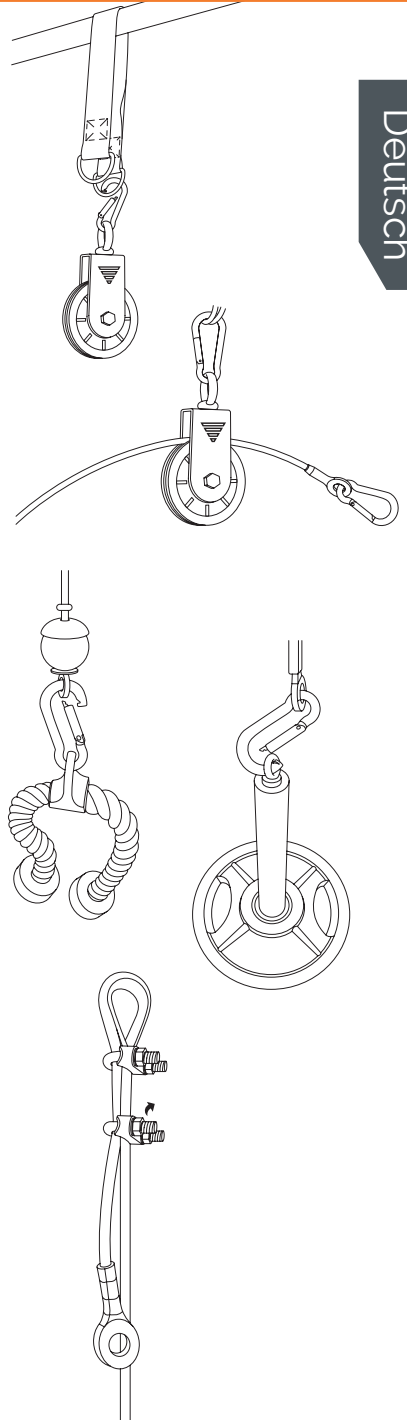
Befestige den gewünschten Griff am anderen Ende des Kabelzugs, dort wo sich die Gummistopperkugel befindet.

5

Achte darauf, dass sich das angehängte Gewicht senkrecht und direkt unterhalb der Umlenkrolle befindet. Schwingen des Gewichts vermeiden da es zu Sachschäden (z. B. an Wänden, Möbeln oder Geräten) sowie Verletzungsgefahr für umstehende Personen führen kann.

6

Wenn dir das Kabel zu lang ist, kannst du es mit den beiliegenden Drahtseilklemmen und der Öse individuell kürzen. Lege das Kabel um die Öse und forme eine Schlaufe. Befestige die Schlaufe anschließend mit den zwei Drahtseilklemmen und ziehe beide Klemmen gleichmäßig und fest an. Achte darauf, dass das lose Ende des Kabels mindestens 5 cm übersteht und die Verbindung sicher hält.



Lieferumfang:

- Befestigungsgurt
- 3x Karabiner
- Umlenkrolle
- Stahlseil (+ Seilklemmen)
- Hantelscheibenhalter (+ Ø 50 mm Erweiterung)
- Bizepsstange
- Trizepsseil
- Einhandgriff

Material:

Stahl und Kunststoff

Wichtig:

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

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.

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 Exper-

tise 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: 80 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.

Entsorgungshinweis:

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 système de poulie te permet d'effectuer une grande variété d'exercices comme le développé couché du triceps, les curls du biceps et les tractions, qui te permettent de travailler différents groupes musculaires de manière ciblée.

CONSEIL

Une technique propre prime sur plus de poids. Commence par une résistance légère pour te familiariser avec les mouvements et n'augmente la charge que lorsque tu maîtrises les exercices de manière sûre et contrôlée.

CONSEIL

Le système de traction à câble est conçu pour une charge maximale de 80 kg. N'utilise le système qu'à des points de fixation stables et vérifie avant chaque entraînement que les cordes, les mousquetons et les poulies sont bien fixés et ne sont pas endommagés.



Pour une utilisation en intérieur, une surface antidérapante peut améliorer le confort et la stabilité. Tu trouveras de l'inspiration et d'autres exercices sur:

www.GORNATION.com/pulley-system-guide

MONTAGE

Français

1

Passe la sangle fournie autour du point de fixation choisi et accroche la poulie à l'aide du mousqueton.

2

Charge le support de la poulie avec le poids souhaité (pour les poulies de 50 mm, monte la gaine et serre la vis).

3

Passe l'extrémité fine du câble dans la poulie et fixe-la au support de disque à l'aide du mousqueton.

4

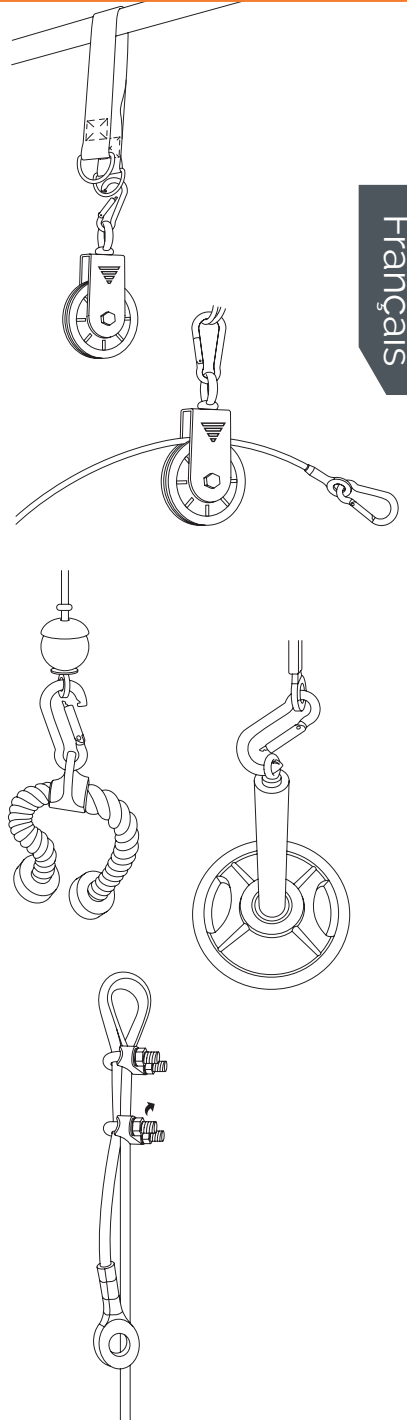
Fixe la poignée souhaitée à l'autre extrémité du câble, là où se trouve la boule d'arrêt en caoutchouc.

5

Veille à ce que le poids accroché soit à la verticale et juste en dessous de la poulie. Évite de faire osciller le poids, car cela peut entraîner des dommages matériels (par exemple aux murs, aux meubles ou aux appareils) ainsi que des risques de blessures pour les personnes se trouvant à proximité.

6

Si le câble est trop long pour toi, tu peux le raccourcir individuellement à l'aide des serre-câbles et de l'œillet fournis. Passe le câble autour de l'œillet et forme une boucle. Fixe ensuite la boucle avec les deux serre-câbles et serre les deux serre-câbles uniformément et fermement. Veille à ce que l'extrémité libre du câble dépasse d'au moins 5 cm et que la connexion soit bien maintenue.



Contenu de le livraison:

- Sangle de Fixation
- 3x Mousquetons
- Poulie
- Câble en Acier (+ serre-câbles)
- Broche de Chargement pour Poids (+ extension Ø 50 mm)
- Barre Droite pour Câble
- Corde de Tirage Triceps
- Poignée simple en D

Matériau:

Acier et plastique

Important:

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

Conseils 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 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 : 80 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.

Consignes d'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: 2 ans

NUESTROS CONSEJOS

Español

CONSEJOS

El sistema de poleas de cable permite realizar una gran variedad de ejercicios, como press de tríceps, curl de bíceps y pull-ups, con los que puedes entrenar diferentes grupos musculares de forma dirigida.

CONSEJOS

Limpia la técnica antes de aumentar el peso. Comience con una resistencia ligera para familiarizarse con los movimientos y aumente la carga sólo cuando domine los ejercicios con confianza y control.

CONSEJOS

El sistema de poleas de cable está diseñado para una carga máxima de 80 kg. Utilice el sistema únicamente en puntos de fijación estables y compruebe antes de cada sesión de entrenamiento que las cuerdas, los mosquetones y las poleas están bien sujetos y libres de daños.



Para uso en interiores, una superficie antideslizante puede aumentar la comodidad y la estabilidad. Aquí encontrará inspiración y más ejercicios:

www.GORNATION.com/pulley-system-guide

MONTAJE

Español

1

Coloque la correa suministrada alrededor del punto de enganche seleccionado y fije la polea mediante el mosquetón.

2

Cargue el soporte del disco con el peso deseado (para discos de 50 mm, coloque la funda y apriete el tornillo).

3

Pase el extremo fino del cable a través de la polea y fijelo al soporte de la polea utilizando el mosquetón.

4

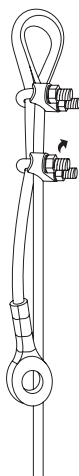
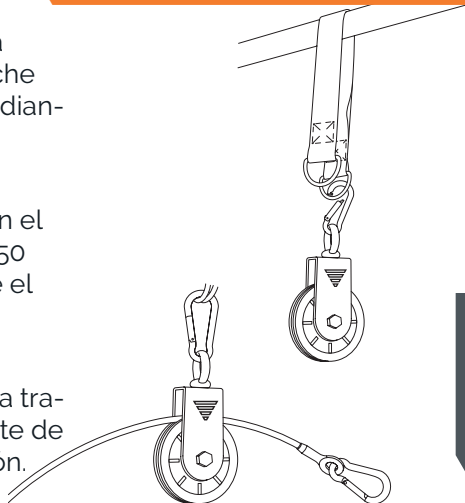
Fije el asa deseada al otro extremo del cable, donde se encuentra la bola de tope de goma.

5

Asegúrese de que la pesa fijada esté vertical y directamente debajo de la polea. Evite balancear la pesa, ya que puede provocar daños materiales (por ejemplo, en paredes, muebles o electrodomésticos) y riesgo de lesiones a los transeúntes.

6

Si el cable le resulta demasiado largo, puede acortarlo individualmente utilizando los clips de cable adjuntos y el ojal. Coloque el cable alrededor del ojal y forme un bucle. A continuación, asegure el bucle con las dos abrazaderas de cable metálico y apriete ambas abrazaderas de manera uniforme y firme. Asegúrese de que el extremo suelto del cable sobresalga al menos 5 cm y sujete bien la conexión.



Volumen de suministro:

- Correa de fijación
- 3x mosquetones
- Polea
- Cable de acero (+ abrazaderas para cable)
- Perno para carga de peso (+ extensión Ø 50 mm)
- Barra recta para cable
- Cuerda para tríceps
- Agarre en D individual

Material:

Acero y plástico

Importante:

Familiarízate con todas las instrucciones de uso y cuidado antes del primer uso.

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 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 anti-deslizante 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 correctamente y adecuadamente.
- Carga máxima: 80 kg si se utiliza según las instrucciones.
- Utilicelo 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.

Instrucciones de eliminación:

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

Garantía: 2 años

I NOSTRI CONSIGLI

CONSIGLI

Il sistema di Pulegge a cavo consente di eseguire un'ampia varietà di esercizi, come le presse per i tricipiti, i riccioli per i bicipiti e le trazioni, con i quali è possibile allenare diversi gruppi muscolari in modo mirato.

CONSIGLI

Tecnica pulita prima di aumentare il peso. Iniziate con una resistenza leggera per familiarizzare con i movimenti e aumentate il carico solo quando avrete imparato gli esercizi con sicurezza e controllo.

CONSIGLI

Il sistema di carrucole a cavo è progettato per un carico massimo di 80 kg. Utilizzare il sistema solo in punti di aggancio stabili e controllare prima di ogni sessione di allenamento che le corde, i moschettoni e le carrucole siano fissati saldamente e non presentino danni.

Italiano



Per l'uso in interni, una superficie antiscivolo può aumentare il comfort e la stabilità. Potete trovare ispirazione e altri esercizi qui:

www.GORNATION.com/pulley-system-guide

ASSEMBLAGGIO

1

Coloque la correa suministrada alrededor del punto de enganche seleccionado y fije la polea median-
te el mosquetón.

2

Cargue el soporte del disco con el peso deseado (para discos de 50 mm, coloque la funda y apriete el tornillo).

3

Pase el extremo fino del cable a través de la polea y fijelo al soporte de la polea utilizando el mosquetón.

4

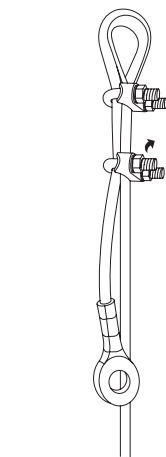
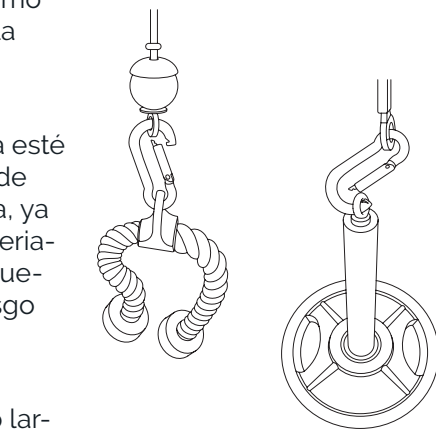
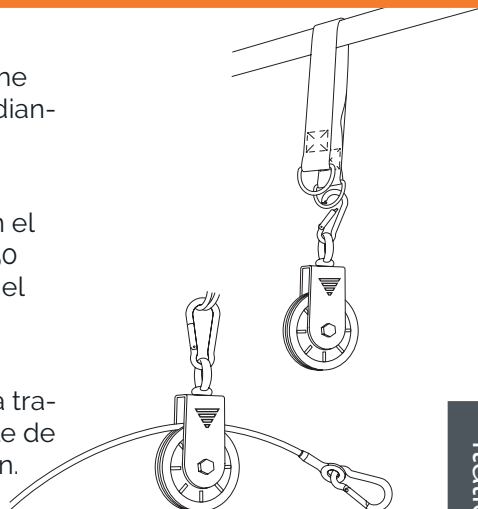
Fije el asa deseada al otro extremo del cable, donde se encuentra la bola de tope de goma.

5

Asegúrese de que la pesa fijada esté vertical y directamente debajo de la polea. Evite balancear la pesa, ya que puede provocar daños materiales (por ejemplo, en paredes, muebles o electrodomésticos) y riesgo de lesiones a los transeúntes.

6

Si el cable le resulta demasiado largo, puede acortarlo individualmente utilizando los clips de cable adjuntos y el ojal. Coloque el cable alrededor del ojal y forme un bucle. A continuación, asegure el bucle con las dos abrazaderas de cable metálico y apriete ambas abrazaderas de manera uniforme y firme. Asegúrese de que el extremo suelto del cable sobresalga al menos 5 cm y sujete bien la conexión.



Italiano

Contenuto della consegna:

- Cinghia di fissaggio
- 3x Moschettoni
- Carrucola
- Cavo in Acciaio (+morsetti per cavo)
- Perno di carico per pesi (+ estensione Ø 50 mm)
- Barra dritta per cavo
- Corda per tricipiti
- Maniglia singola a D

Materiale:

Acciaio e plastica

Importante:

Familiarizza con tutte le istruzioni per l'uso e la cura prima del primo utilizzo.

Istruzioni per la cura:

Conservalo 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.

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 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.
- Carico massimo: 80 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.

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.

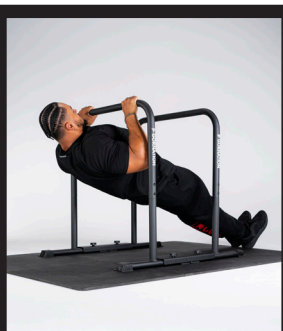
Garanzia: 2 anni



INSPIRATION

EXERCISE DATABASE

CALISTHENICS PULL EXERCISES



BEGINNER LEVEL
Australian Pull Up



INTERMEDIATE LEVEL
Pull Up



ADVANCED LEVEL
Weighted Pull Up



EXPERT LEVEL
Frontlever



ELITE LEVEL
Touch Frontlever



DISCOVER MORE
Pull Exercises

OUR PRODUCTS

CALISTHENICS
EQUIPMENT
BY **GORNATION**



PREMIUM DIP BARS



WORKOUT RINGS



PULL UP STATION



RESISTANCE BANDS



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