



HOME GYM BARBELL

PREMIUM EQUIPMENT BY **GORNATION**



OUR TEAM

THANK YOU FOR YOU ORDER!

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:

www.GORNATION.com/pages/about

MATCHING ACCESSORIES

Wrist Wraps

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

Pull Up Station

Want to take your workout to the next level? The Pull Up Station brings the gym to your home for maximum progress.

Workout Rings

Rings challenge your strength and control through their instability – perfect for both skills and basics.

Discover this and more helpful equipment on

www.GORNATION.com



OUR TIPS

English

! The key to long-term progress lies in continuously increasing the load – a principle known as progressive overload. Start with a weight you can lift safely and with proper form, then gradually increase it over the course of weeks and months. This way, you keep challenging your body without overstraining it, building strength and muscle in a healthy, sustainable way.

! Make sure you have enough space to move freely. A minimum of 2.5 meters in length and 1.5 meters in width is recommended. Also, train on a flat, solid surface such as rubber mats. This provides stability and safety while also protecting your floor.

! Track your progress: record the weight, reps, and how you felt during each exercise. Even small improvements add up over time to major achievements and give you extra motivation to stay consistent.

! More tips and inspiration for your barbell training can be found at:
<https://gornation.com/dumbbell-barbell-guide>



Content of delivery:

1 Barbell

Material:

100% steel

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. Clean the support surface regularly.

Safety instructions:

- The product is only suitable for sporting purposes.
- Before each use, all visible parts must be checked for damage or wear.
- Please note that incorrect and excessive training can be hazardous to your health.
- Use only on level surfaces.
- The product is not suitable for children under 14 years of age. Children may only use the equipment if they are physically developed enough and under the supervision of a responsible adult.

Warranty:

2 years

! Der Schlüssel zu langfristigem Fortschritt liegt in der kontinuierlichen Steigerung der Belastung – dem sogenannten progressive Overload. Beginne mit einem Gewicht, das du sicher und sauber bewegen kannst, und erhöhe es schrittweise über Wochen und Monate. So setzt du deinem Körper immer wieder neue Reize, ohne ihn zu überlasten, und baust Kraft und Muskulatur auf gesunde Weise auf.

! Achte auf ausreichend Platz, damit du dich frei bewegen kannst. Empfehlenswert sind mindestens 2,5 m Länge und 1,5 m Breite. Trainiere außerdem auf einem ebenen, festen Untergrund wie z. B. Gummimatten. Das sorgt für Stabilität, Sicherheit und schont gleichzeitig deinen Boden.

! Halte deine Entwicklung fest: notiere Gewicht, Wiederholungen und dein Gefühl bei den Übungen. Schon kleine Steigerungen summieren sich über die Zeit zu großen Erfolgen und motivieren dich zusätzlich, dranzubleiben.

! Weitere Tipps und Inspiration für dein Training mit der faltbaren Matte findest du unter:

<https://gornation.com/dumbbell-barbell-guide>



Lieferumfang:

1 Langhantel

Material:

100 % Stahl

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. Die Auflagefläche ist regelmäßig zu reinigen.

Sicherheitshinweis:

- Das Produkt ist ausschließlich für Sportzwecke geeignet.
- Vor jedem Gebrauch müssen alle sichtbaren Teile auf Beschädigungen oder Verschleiß geprüft werden.
- Bitte beachte, dass falsches und übermäßiges Training die Gesundheit gefährden kann.
- 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.

Garantie:

2 Jahre

NOS CONSEILS

Français

! La clé du progrès sur le long terme, c'est d'augmenter progressivement la charge, c'est ce qu'on appelle la surcharge progressive.

Commence avec un poids que tu peux soulever en toute sécurité, avec une bonne technique, puis augmente-le petit à petit, semaine après semaine. Tu continues ainsi à challenger ton corps sans te blesser, en construisant de la force et du muscle de façon saine et durable.

! Assure-toi d'avoir assez d'espace pour bouger librement. On recommande au minimum 2,5 mètres de long sur 1,5 mètre de large. Entraîne-toi aussi sur une surface plate et solide, comme des tapis en caoutchouc. Ça t'apporte de la stabilité, plus de sécurité, et ça protège aussi ton sol.

! Suis tes progrès : note la charge utilisée, le nombre de reps, et comment tu t'es senti pendant chaque exercice.

Même les petites améliorations s'accumulent avec le temps et te rapprochent de vrais résultats.

C'est aussi une super source de motivation pour rester régulier.

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

<https://gornation.com/dumbbell-barbell-guide>



Contenu de la livraison:

1 Barre

Matériel:

100 % acier

Conseil d'entretien:

Garde le produit au sec, au chaud et protégé de l'humidité. Pour le nettoyage, utilise un chiffon légèrement humide avec de l'eau, sans produits chimiques. Si le produit entre en contact avec de l'eau, sèche-le tout de suite avec un chiffon sec. Pense aussi à nettoyer régulièrement les embouts sous les pieds.

Conseil de sécurité:

- Ce produit est uniquement destiné à un usage sportif.
- Avant chaque utilisation, il faut vérifier que toutes les pièces visibles ne sont pas endommagées ou usées.
- Attention : un entraînement incorrect ou excessif peut être dangereux pour ta santé.
- Utilise-le uniquement sur une surface plane.
- Ce produit ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. Les enfants ne doivent l'utiliser que s'ils sont physiquement aptes et sous la surveillance d'un adulte responsable.

Garantie:

2 ans

NUESTROS CONSEJOS

Español



La clave para el progreso a largo plazo reside en aumentar continuamente la carga, un principio conocido como sobrecarga progresiva. Comience con un peso que pueda levantar de forma segura y con la postura adecuada, y luego aumentelo gradualmente a lo largo de semanas y meses. De esta manera, seguirá desafiando a su cuerpo sin sobreesfuerzo, desarrollando fuerza y músculo de una manera saludable y sostenible.



Asegúrate de tener suficiente espacio para moverte libremente. Se recomienda un mínimo de 2,5 metros de largo y 1,5 metros de ancho. Además, entrena sobre una superficie plana y sólida, como colchonetas de goma. Esto proporciona estabilidad y seguridad, al tiempo que protege el suelo.



Lleva un registro de tu progreso: anota el peso, las repeticiones y cómo te sentiste durante cada ejercicio. Incluso las pequeñas mejoras se acumulan con el tiempo y se convierten en grandes logros, lo que te da una motivación adicional para mantener la constancia.



Encontrarás más consejos e inspiración para tu entrenamiento con la esterilla plegable en:
<https://gornation.com/dumbbell-barbell-guide>



Volumen de suministro:

1 Barra

Material:

100 % Acero

Instrucciones de cuidado:

Guárdalo en un lugar seco, cálido y protegido de la humedad. Utiliza un paño humedecido con agua para limpiarla. No utilices productos químicos de limpieza. Después del contacto con el agua, sécalo inmediatamente con un paño seco. La superficie de la base debe limpiarse con regularidad.

Instrucciones de seguridad:

- El producto está diseñado exclusivamente para uso deportivo.
- Antes de cada uso, compruebe que todas las piezas visibles no estén dañadas o desgastadas.
- Ten en cuenta que un entrenamiento incorrecto y excesivo puede poner en peligro la salud.
- Utilizar solo sobre superficies planas.
- El producto no es adecuado para niños menores de 14 años. Los niños solo pueden utilizar el aparato si tienen el desarrollo físico adecuado y bajo la supervisión de un adulto responsable.

Garantía:

2 años

I NOSTRI CONSIGLI

italiano

! La chiave per ottenere progressi a lungo termine sta nell'aumentare continuamente il carico, un principio noto come sovraccarico progressivo. Inizia con un peso che puoi sollevare in modo sicuro e con la tecnica corretta, poi aumentalo gradualmente nel corso delle settimane e dei mesi. In questo modo continuerai a sfidare il tuo corpo senza sovraccaricarlo, aumentando la forza e la massa muscolare in modo sano e sostenibile.

! Assicurati di avere spazio sufficiente per muoverti liberamente. Si consiglia una superficie minima di 2,5 metri di lunghezza e 1,5 metri di larghezza. Inoltre, allenati su una superficie piana e solida, come dei tappetini in gomma. Ciò garantisce stabilità e sicurezza, proteggendo al contempo il pavimento.

! Tieni traccia dei tuoi progressi: registra il peso, le ripetizioni e come ti sei sentito durante ogni esercizio. Anche piccoli miglioramenti nel tempo si sommano fino a diventare grandi risultati e ti danno una motivazione in più per continuare con costanza.

! Altri consigli e ispirazioni per il tuo allenamento con il bilanciere li trovi su:
<https://gornation.com/dumbbell-barbell-guide>



Contenuto della consegna:

1 Bilanciere

Materiale:

100% Acciaio

Istruzioni per la cura:

Conservalo all'asciutto, al caldo e al riparo dall'umidità. Per la pulizia, usa un panno inumidito con acqua. Non utilizzare detergenti chimici. Dopo il contatto con l'acqua, asciugare immediatamente con un panno asciutto. Le basi devono essere puliti regolarmente.

Avviso di sicurezza:

- Il prodotto è adatto esclusivamente per scopi sportivi.
- Prima di ogni utilizzo, è necessario controllare che tutte le parti visibili non siano danneggiate o usurate.
- Si prega di notare che un allenamento scorretto ed eccessivo può mettere a rischio la salute.
- Utilizzare solo su superfici piane.
- Il prodotto non è adatto a bambini di età inferiore ai 14 anni. I bambini possono utilizzare l'attrezzo solo se hanno raggiunto uno sviluppo fisico adeguato e solo sotto la supervisione di un adulto responsabile.

Garanzia:

2 anni

OUR PRODUCTS

CALISTHENICS
EQUIPMENT



PREMIUM DIP BARS



WORKOUT RINGS



PULL UP STATION



RESISTANCE BANDS



PREMIUM DIP BELT



PREMIUM PARALLETES

Discover the entire product range at
www.GORNATION.com



INSTAGRAM