



HOME GYM DUMBBELL

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



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

! Make sure the weight plates are properly seated and securely fastened. Use a suitable collar to secure each side and check that everything is tight before each session. This helps prevent the weights from shifting during your workout.

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

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



Content of delivery:

1 Dumbbell

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.

! Stelle sicher, dass die Gewichtsscheiben sauber aufliegen und fest sitzen. Sichere jede Seite mit einem passenden Hantelverschluss und kontrolliere den Halt vor jeder Einheit. So vermeidest du ein Verrutschen der Gewichte während des Trainings.

! 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 Kurzhantel

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 Haltère

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 el aumento continuo de la carga, lo que se conoce como sobrecarga progresiva. Empieza con un peso que puedas mover de forma segura y con la postura adecuada, y ve aumentándolo gradualmente a lo largo de semanas y meses. De esta forma, seguirás desafiando a tu cuerpo con nuevos estímulos sin sobreesfuerzo, desarrollando fuerza y músculo de una manera saludable y sostenible.

! Asegúrate de que los discos de peso estén bien colocados y bien sujetos. Usa un cierre bloqueador adecuado para asegurar cada lado y revisa que todo esté bien ajustado antes de cada sesión. Esto ayuda a evitar que las pesas se muevan durante tu entrenamiento.

! Lleva un registro de tu progreso: anota el peso, las repeticiones y cómo te sentiste durante cada ejercicio. Incluso los pequeños aumentos se acumulan con el tiempo y se convierten en grandes logros, lo que te da una motivación adicional para seguir adelante.

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



Volumen de suministro:

1 Macuerna

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 risiede nell'aumento continuo del carico, noto come sovraccarico progressivo. Inizia con un peso che puoi sollevare in modo sicuro e con la tecnica corretta, aumentandolo gradualmente nel corso delle settimane e dei mesi. In questo modo continuerai a stimolare il tuo corpo con nuovi impulsi senza sovraccaricarlo, sviluppando forza e muscoli in modo sano e sostenibile.

! Assicurati che i dischi siano posizionati correttamente e fissati saldamente. Utilizza una chiusura adeguata per fissare ciascun lato e controlla che tutto sia ben saldo prima di ogni sessione. Questo aiuta a evitare che i pesi si spostino durante l'allenamento.

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

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



Contenuto della consegna:

1 Manubrio

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