



WEIGHT PLATES

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

Power Wrist Wrap

Maximum wrist stability – the Power Wrist Wraps support you during heavy push exercises & static skills with a strong hold and secure fit.

Dip Belt

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

Wooden Plyo Box

A durable 3-in-1 training tool – perfect for box jumps, step-ups, and functional full-body workouts.

Discover this and more helpful equipment on

www.GORNATION.com



OUR TIPS

English

! The key to long-term progress lies in the continuous increase of workload – known as progressive overload. Start with a weight you can lift safely and with good form, and gradually increase it over the course of weeks and months. This way, you consistently challenge your body without overloading it, building strength and muscle in a healthy and sustainable way.

! Before training with additional weight, prepare your body with a targeted warm-up. Dynamic mobility exercises and one or two light sets without extra weight activate your muscles and joints. This reduces the risk of injury and ensures that you can perform better during your actual workout.

! Write down your weights, reps, and how you felt after each workout. Tracking your progress in writing gives you a clear picture of how you're developing and keeps you motivated to stay consistent. Even small improvements are real successes – and over time, they add up to big changes.

! You can find more tips and inspiration for your training with Weight Plates at:
<https://gornation.com/iron-weight-plates-guide>



Content of delivery:

1 Weight Plate

Material:

100% Iron

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:

- This product is intended for sports use only.
- Always check your weight plates for damage or wear before each use.
- Please note that incorrect or excessive training can pose health risks.
- Use only on an even surface.

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.

! Bevor du mit Zusatzgewicht trainierst, bereite deinen Körper mit einem gezielten Warm-Up vor. Dynamische Mobility-Übungen und ein bis zwei leichte Sätze ohne Zusatzgewicht aktivieren Muskeln und Gelenke. Das senkt das Verletzungsrisiko und sorgt dafür, dass du im eigentlichen Training mehr Leistung abrufen kannst.

! Notiere dir deine Gewichte, Wiederholungen und dein Trainingsgefühl nach jeder Einheit. Das schriftliche Festhalten deines Fortschritts zeigt dir schwarz auf weiß, wie du dich entwickelst, und motiviert dich, dranzubleiben. Schon kleine Steigerungen sind echte Erfolge – und genau diese summieren sich mit der Zeit zu großen Veränderungen.

! Weitere Tipps und Inspiration für dein Training mit den Gewichtsscheiben findest du unter:
<https://gornation.com/iron-weight-plates-guide>



Lieferumfang:

1 Gewichtsscheibe

Material:

100% Eisen

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 solltest du deine Gewichtsscheiben auf Beschädigungen oder Verschleiß überprüfen.
- 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



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. De cette façon, tu pousses ton corps à s'adapter sans te blesser, et tu gagnes en force et en muscle de manière saine et durable.



Avant de t'entraîner avec du poids, prépare ton corps avec un échauffement ciblé. Des exercices de mobilité dynamique, suivis d'une ou deux séries légères sans charge, activent tes muscles et tes articulations. Cela réduit le risque de blessure et te permet d'être plus performant pendant ta séance.



Note tes charges, tes répétitions et comment tu t'es senti après chaque séance. Écrire ton progrès te donne une vision claire de ton évolution, et te motive à rester régulier. Même les petites améliorations sont de vraies réussites, et avec le temps, elles mènent à de grands changements.



Tu peux trouver plus de conseils et d'inspiration pour ton entraînement avec des disques de poids sur :
<https://gornation.com/iron-weight-plates-guide>



Contenu de la livraison

1 disque de poids

Matériel:

100 en fonte

Conseil d'entretien:

Garde-le au sec, au chaud et protégé de l'humidité. Pour le nettoyer, utilise un chiffon légèrement humide avec de l'eau. N'utilise pas de produits chimiques. S'il entre en contact avec de l'eau, sèche-le tout de suite avec un chiffon sec. Les embouts sous les pieds doivent être nettoyés régulièrement.

Conseil de sécurité:

- Ce produit est destiné uniquement à un usage sportif.
- Vérifie toujours l'état de tes disques de musculation avant chaque utilisation.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut présenter des risques pour ta santé.
- Utilise-les uniquement sur une surface plane.

Garantie:

2 ans

NUESTROS CONSEJOS

Español

! La clave para el progreso a largo plazo reside en el aumento continuo de la carga de trabajo, lo que se conoce como sobrecarga progresiva. Comience con un peso que pueda levantar de forma segura y con buena forma, y aumentelo gradualmente a lo largo de semanas y meses. De esta manera, desafiará constantemente a su cuerpo sin sobrecargarlo, desarrollando fuerza y músculo de una manera saludable y sostenible.

! Antes de entrenar con peso adicional, prepara tu cuerpo con un calentamiento específico. Los ejercicios de movilidad dinámica y una o dos series ligeras sin peso adicional activan los músculos y las articulaciones. Esto reduce el riesgo de lesiones y garantiza un mejor rendimiento durante el entrenamiento.

! Anota tus pesos, repeticiones y cómo te sentiste después de cada entrenamiento. Llevar un registro escrito de tu progreso te da una idea clara de cómo estás evolucionando y te mantiene motivado para seguir siendo constante. Incluso las pequeñas mejoras son auténticos éxitos y, con el tiempo, se acumulan y se convierten en grandes cambios.

! Encontrarás más consejos e inspiración para tu entrenamiento con discos de pesas en:
<https://gornation.com/iron-weight-plates-guide>



Volumen de suministro:

1 Disco de Peso

Material:

100 % Hierro

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, comprueba que las pesas no presenten daños ni desgaste.
- 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 di lavoro, noto come sovraccarico progressivo. Inizia con un peso che puoi sollevare in modo sicuro e con una buona tecnica, aumentandolo gradualmente nel corso delle settimane e dei mesi. In questo modo, sfiderai costantemente il tuo corpo senza sovraccaricarlo, sviluppando forza e muscoli in modo sano e sostenibile.

! Prima di allenarti con pesi aggiuntivi, prepara il tuo corpo con un riscaldamento mirato. Esercizi di mobilità dinamica e una o due serie leggere senza pesi aggiuntivi attivano i muscoli e le articolazioni. Questo riduce il rischio di lesioni e ti garantisce prestazioni migliori durante l'allenamento vero e proprio.

! Annota i pesi, le ripetizioni e come ti sei sentito dopo ogni allenamento. Tenere traccia dei tuoi progressi per iscritto ti offre un quadro chiaro dei tuoi sviluppi e ti mantiene motivato a rimanere costante. Anche i piccoli miglioramenti sono veri successi e, nel tempo, si sommano fino a diventare grandi cambiamenti.

! Puoi trovare ulteriori consigli e ispirazione per il tuo allenamento con i dischi da palestra all'indirizzo:
<https://gornation.com/iron-weight-plates-guide>



Contenuto della consegna:

1 Disco di Peso

Materiale:

100% Ferro

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, controllare che i dischi pesi non presentino danni o segni di usura.
- 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 un adeguato sviluppo fisico 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