



GORNATION

# JUMP ROPE



# OUR TEAM

## WE ARE GORNATION,

founded in 2015 in Germany with the goal to support calisthenics athletes worldwide in their training. We're thrilled that you're part of our mission to connect 1,000,000 people through calisthenics by 2025.



Learn more about our mission:  
[www.GORNATION.com/pages/about](http://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.

## Elbow Sleeves

Comfortable compression for elbow, forearm and upper arm for more performance in planche, handstand & basics.

## Workout Rings

Want to take your workout to the next level? Rings, with their instability, offer a new challenge in training by increasing difficulty in Skills & Basics.

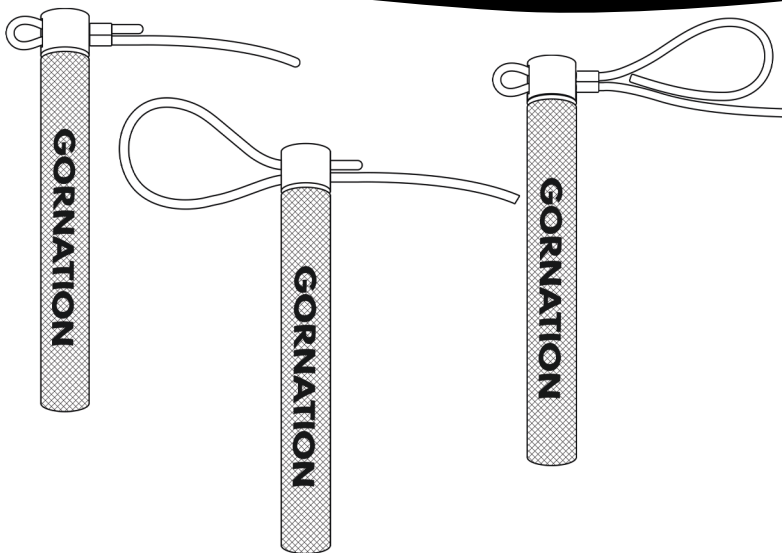
Discover this and more helpful equipment on [www.GORNATION.com](http://www.GORNATION.com)



# OUR TIPS

- 1** Adjust the length of the rope:  
To adjust the skipping rope to your height, push the rope through the handle. Then fix the rope by tightening it on the other side.  
When you are standing on the middle of the rope, the handles should be about halfway up your chest.

- 2** You can also shorten the rope with a rope cutter.  
Tip: Leave 2-3cm overhang at the beginning so that you can still do some adjustments if necessary.





**Content of delivery:**

- 2 handles
- 2 ropes
- 1 carrying bag

**Material:**

Handles: 100% aluminium

Ropes: Steel cable with PVC coating

Carrying bag: 100% polyester

**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 product is suitable for sports use only.
- Before each use, all visible parts must be checked for damage or wear.
- The device is only to be used by one person at a time.
- Before use, check that the product is free of defects and properly assembled.
- Please note that incorrect and excessive training may endanger health.
- The product is not suitable for children under 14 years of age. Children may only use the product with appropriate physical development and only under the supervision of an adult responsible person.

**Disposal note:**

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 6 months 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.

Have any questions?  
We are happy to help you!



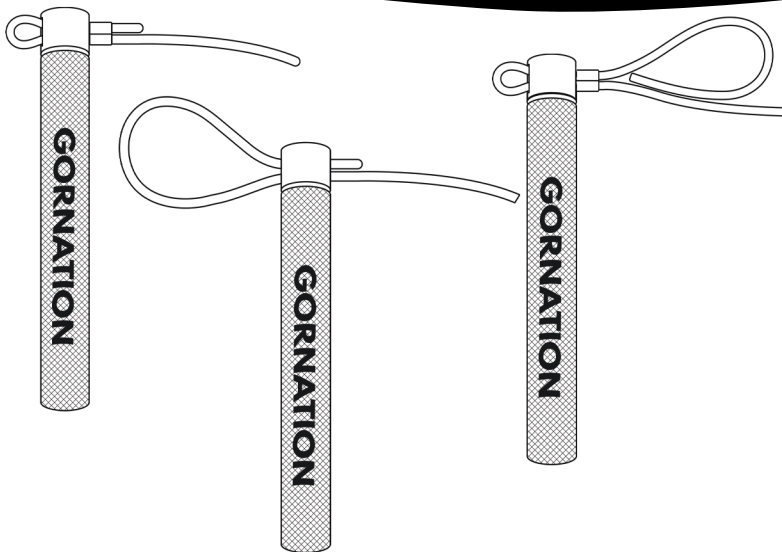
[support@gornation.com](mailto:support@gornation.com)



# UNSERE TIPPS

- 1 Stelle die Länge des Seils ein:  
Um das Springseil an deine Körpergröße anzupassen, schiebe das Seil durch den Griff. Fixiere das Seil dann, indem du es auf der anderen Seite festziehst.  
Wenn du auf der Mitte des Seils stehst, sollten sich die Griffe etwa auf halber Höhe deiner Brust befinden.

- 2 Du kannst das Seil auch mit einem Seilschneider kürzen.  
Tipp: Lass am Anfang 2-3 cm Überhang, damit du bei Bedarf noch etwas nachjustieren kannst.



**Lieferumfang:**

- 2 Griffe
- 2 Seile
- 1 Tragetasche

**Material:**

Griffe: 100% Aluminium

Seile: Stahlseil mit PVC-Beschichtung

Tragetasche: 100% Polyester

**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:**

- Das Produkt ist ausschließlich für Sportzwecke geeignet.
- Vor jedem Gebrauch müssen alle sichtbaren Teile auf Beschädigungen oder Verschleiß geprüft werden.
- Das Gerät ist nur von einer Person gleichzeitig zu benutzen.
- Überprüfe vor dem Gebrauch, ob das Produkt fehlerfrei und ordnungsgemäß aufgebaut ist.
- Bitte beachte, dass falsches und übermäßiges Training die Gesundheit gefährden kann.
- 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:**

Die Garantiezeit beträgt 6 Monate und beginnt mit dem Tag des Rechnungsdatums. Die Garantieleistung tritt dann ein, wenn Mangel am Produkt auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels ist der Käufer verpflichtet diesen unverzüglich beim Hersteller zu melden, der diesen kostenfrei behebt. Schäden infolge von unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Anleitung, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter die Garantie. Weiterhin verliert die Garantiepflicht und jegliche Gewährleistung an Wirkung, wenn das Produkt eigenmächtig modifiziert wird oder nicht für den beabsichtigten Zweck verwendet wird. Der Hersteller haftet nicht für daraus resultierende, ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedglicher Art, außer eine derartige Haftungsbegrenzung ist vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt. Es liegt im Ermessen des Herstellers die Garantiepflicht durch Reparatur oder durch Ersetzen des beschädigten Produkts zu erfüllen. Es bestehen keine weitergehenden Ansprüche. Die gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Du hast Fragen?

Wir freuen uns dir zu helfen!



[support@gornation.com](mailto:support@gornation.com)

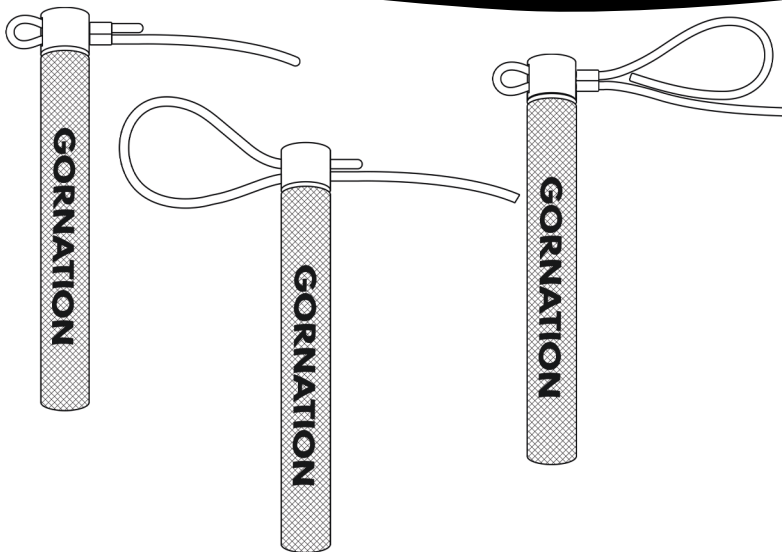


# NOS CONSEILS

- 1 Règle la longueur de la corde :  
Pour ajuster la corde à sauter à ta taille, pousse la corde à travers la poignée. Fixe ensuite la corde en la serrant de l'autre côté.

Lorsque tu te tiens au milieu de la corde, les poignées doivent se trouver à peu près à mi-hauteur de ta poitrine.

- 2 Tu peux aussi raccourcir la corde à l'aide d'un coupe-corde.  
Astuce : Laisse 2 à 3 cm de dépassement au début pour pouvoir encore faire quelques ajustements si nécessaire.



**Contenu de la livraison:**

- 2 poignées
- 2 cordes
- 1 sac de transport

**Matériel:**

Poignées : 100% aluminium

Cordes : Câble d'acier avec revêtement en PVC

Sac de transport : 100% polyester

**Important:**

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

**Conseil 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:**

- Le produit est exclusivement destiné à des fins sportives.
- Avant chaque utilisation, vérifier que toutes les parties visibles ne sont pas endommagées ou usées.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Vérifie avant l'utilisation que le produit est sans défaut et correctement assemblé.
- N'oublie pas qu'un entraînement incorrect ou excessif peut être dangereux pour la santé.
- 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 approprié et sous la surveillance d'un adulte responsable.

**Conseil pour l'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:**

La période de garantie est de 6 mois et commence le jour de la date de la facture. La garantie s'applique lorsque les défauts du produit sont dus à un défaut de matériel ou de fabrication. Si un défaut est constaté, l'acheteur est tenu de le signaler immédiatement au fabricant qui le réparera gratuitement. Les dommages résultant d'une mauvaise manipulation, du non-respect des instructions, de l'utilisation de la force ou de l'usure normale ne sont pas couverts par la garantie. En outre, l'obligation de garantie et toute garantie perdent leur effet si le produit est modifié de manière arbitraire ou utilisé à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu. Le fabricant n'est pas responsable des dommages causaux ou consécutifs de toute nature qui en résultent, sauf si une telle limitation de responsabilité est expressément interdite par la loi. Le fabricant est libre de remplir l'obligation de garantie en réparant ou en remplaçant le produit endommagé. Il n'existe pas d'autres droits. Les droits légaux ne sont pas limités par cette garantie.

Tu as des questions?  
Nous sommes heureux de t'aider!

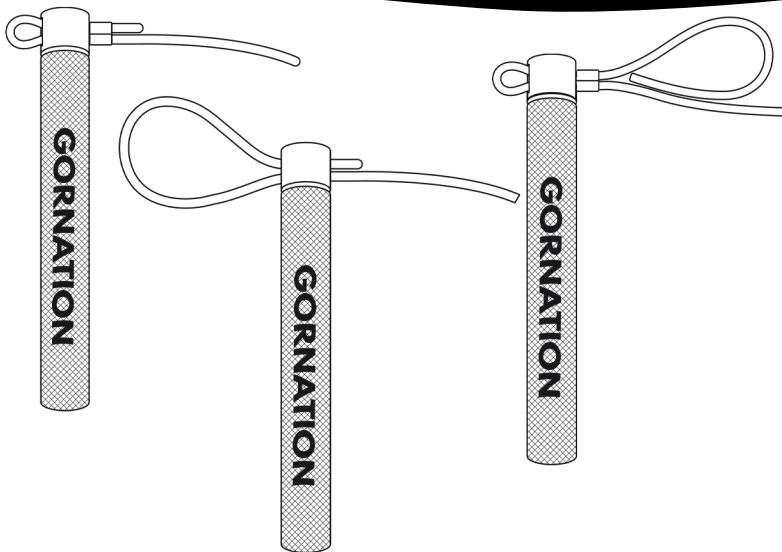
 [support@gornation.com](mailto:support@gornation.com)



# NUESTROS CONSEJOS

- 1** Ajusta la longitud de la cuerda:  
Para ajustar la cuerda de saltar a tu altura, empuja la cuerda a través del mango. Luego fija la cuerda apretándola por el otro lado.  
Cuando estés de pie en el centro de la cuerda, las asas deben estar aproximadamente a la mitad de tu pecho.

- 2** También puedes acortar la cuerda con un cortador de cuerda. Consejo: Deja 2-3 cm de sobrante al principio para que puedas hacer algunos ajustes si es necesario.





**Volumen de suministro:**

- 2 asas
- 12 cuerdas
- 1 bolsa de transporte

**Material:**

Asas: 100% aluminio

Cuerdas: Cable de acero con revestimiento de PVC

Bolsa de transporte 100% poliéster

**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:**

- El producto sólo es adecuado para fines deportivos.
- Antes de cada uso, hay que comprobar que todas las partes visibles no estén dañadas o desgastadas.
- El aparato sólo debe ser utilizado por una persona cada vez.
- Antes de utilizarlo, comprueba que no tiene defectos y que está correctamente montado.
- Ten en cuenta que un entrenamiento incorrecto y excesivo puede ser peligroso para la salud.
- El producto no es adecuado para niños menores de 14 años. Los niños sólo pueden utilizar el aparato con un desarrollo físico adecuado y bajo la supervisión de un adulto responsable.

**Nota sobre la 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:**

El periodo de garantía es de 6 meses y comienza a partir de la fecha de la factura. La garantía se aplicará si los defectos del producto se deben a fallos del material o de fabricación. Si se descubre un defecto, el comprador está obligado a comunicarlo inmediatamente al fabricante, que lo subsanará gratuitamente. La garantía no cubre los daños derivados de una manipulación incorrecta, de la inobservancia de las instrucciones, del uso de la fuerza o del desgaste normal. Además, la obligación de garantía y cualquier garantía quedarán anuladas si el producto se modifica sin autorización o no se utiliza para el fin previsto. El fabricante no será responsable de ningún daño resultante, causal o consecuente de ningún tipo, a menos que dicha limitación de responsabilidad esté expresamente prohibida por la ley. Queda a discreción del fabricante cumplir la obligación de garantía reparando o sustituyendo el producto dañado. No existen otras reclamaciones. Los derechos legales no están limitados por esta garantía.

¿Tienes preguntas?  
¡Estaremos encantados de ayudarte!



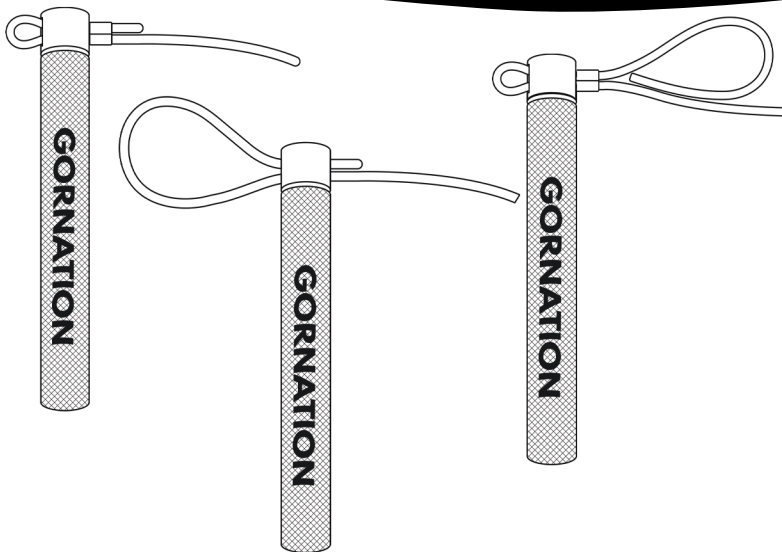
[support@gornation.com](mailto:support@gornation.com)



# I NOSTRI CONSIGLI

- 1** Regola la lunghezza della corda:  
Per regolare la corda per saltare alla tua altezza, spingi la corda attraverso la maniglia. Poi fissa la corda stringendola dall'altro lato.  
Quando sei in piedi al centro della corda, i manici dovrebbero essere circa a metà del tuo petto.

- 2** Puoi anche accorciare la corda con un taglia corda.  
Suggerimento: Lascia una sporgenza di 2-3 cm all'inizio in modo da poter fare qualche aggiustamento se necessario.



**Contenuto della consegna:**

- 2 maniglie
- 2 corde
- 1 borsa per il trasporto

**Materiale:**

Maniglie: 100% alluminio

Corde: Cavo d'acciaio con rivestimento in PVC

Borsa da trasporto: 100% poliestere

**Importante:**

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

**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:**

- Il prodotto è adatto solo per scopi sportivi.
- Prima di ogni utilizzo, è necessario controllare che tutte le parti visibili non siano danneggiate o usurate.
- Il dispositivo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Prima dell'uso, controlla che il prodotto sia privo di difetti e correttamente assemblato.
- Ricorda che un allenamento errato ed eccessivo può essere pericoloso per la tua salute.
- Il prodotto non è adatto ai bambini di età inferiore ai 14 anni. I bambini possono utilizzare l'attrezzatura solo se hanno uno sviluppo fisico adeguato e 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:**

Il periodo di garanzia è di 6 mesi e decorre dalla data della fattura. La garanzia si applica se i difetti del prodotto sono dovuti a difetti di materiale o di fabbricazione. Nel caso in cui venga riscontrato un difetto, l'acquirente è tenuto a segnalarlo immediatamente al produttore, che vi porrà rimedio gratuitamente. I danni derivanti da un uso improprio, dalla mancata osservanza delle istruzioni, dall'uso della forza o dalla normale usura non sono coperti dalla garanzia. Inoltre, l'obbligo di garanzia e qualsiasi garanzia decade se il prodotto viene modificato senza autorizzazione o non viene utilizzato per lo scopo previsto. Il produttore non sarà responsabile per eventuali danni conseguenti, causali o consequenziali di qualsiasi tipo, a meno che tale limitazione di responsabilità non sia espressamente vietata dalla legge. È a discrezione del produttore adempiere all'obbligo di garanzia riparando o sostituendo il prodotto danneggiato. Non sono previsti ulteriori reclami. I diritti previsti dalla legge non sono limitati dalla presente garanzia.

Hai qualche domanda?  
Siamo felici di aiutarti!



[support@gornation.com](mailto:support@gornation.com)



# OUR PRODUCTS



Elbow  
Sleeves



Dip Belt



Resistance  
Bands



Weight  
Vest



Wrist  
Wraps



Clothing &  
Accessories



Workout  
Rings



Parallettes



Dip Bars

Discover the entire product range  
at [www.GORNATION.com](http://www.GORNATION.com)!

