



METAL PARALLETES

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



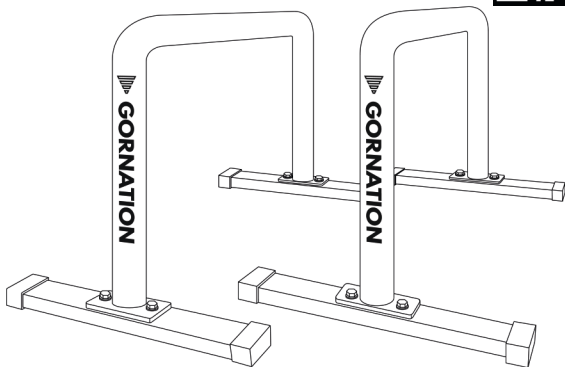
OUR TIPS

1 Compared to some exercises on the floor, such as push-ups or handstands, exercises on parallettes put less stress on the wrists. Nevertheless, make sure to do a sufficient warm up before your workout.

2 Thanks to the increased range of motion due to the height of the Parallettes, you can build more strength, mobility and musculature in your workout.

3 Use the tape to wrap a 15cm section of your Parallettes to have a variation to the metal that absorbs sweat and gives you a secure grip.

4 For more tips and inspiration for your workout, visit:
<https://www.gornation.com/pages/metal-parallettes-guide>



Content of delivery:

- 1 Pair of Metal Parallettes
- 1 Grip Tape 2.0 (10m)

Material:

Parallettes: 100% steel

Tape: 100% cotton

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. Clean the end caps on the stand feet regularly.

Safety instructions:

- The product is suitable for sports use only.
- Maximum load: 250 kg per side when used according to instructions.
- 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.
- Use only on even surfaces.
- 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 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.

Have any questions?
We are happy to help you!



support@gornation.com



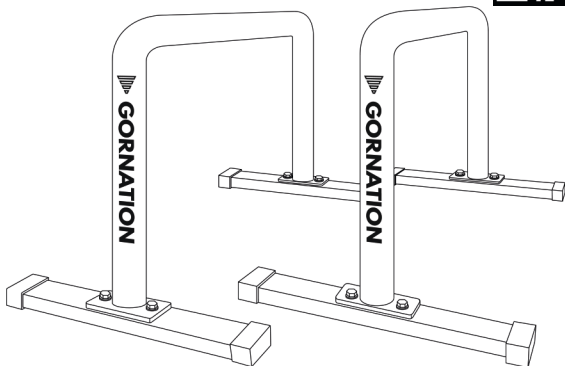
UNSERE TIPPS

1 Im Vergleich zu einigen Übungen auf dem Boden, wie beispielsweise Liegestütze oder Handstand, belasten Übungen auf Parallettes die Handgelenke weniger stark. Achte dennoch auf ein ausreichendes Warm up vor deinem Training.

2 Dank der erhöhten Range of Motion durch die Höhe der Parallettes kannst du in deinem Training mehr Kraft, Mobilität und Muskulatur aufbauen.

3 Nutze das Tape um einen ca. 15cm langen Teil deiner Parallettes zu umwickeln und damit eine Variation zum Metal zu haben, die Schweiß aufsaugt und dir einen sicheren Grip bietet.

4 Weitere Tipps und Inspiration für dein Training mit den Parallettes findest du unter:
<https://www.gornation.com/pages/metal-parallettes-guide>



Lieferumfang:

- 1 Paar Metal Parallettes
- 1 Grip Tape 2.0 (10m)

Material:

Parallettes: 100% Stahl

Tape: 100% Baumwolle

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. Die Endkappen an den Standfüßen sind regelmäßig zu reinigen.

Sicherheitshinweis:

- Das Produkt ist ausschließlich für Sportzwecke geeignet.
- Maximale Belastung: 250 kg pro Seite bei Nutzung nach Anleitung.
- 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.
- 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.

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 2 Jahre 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



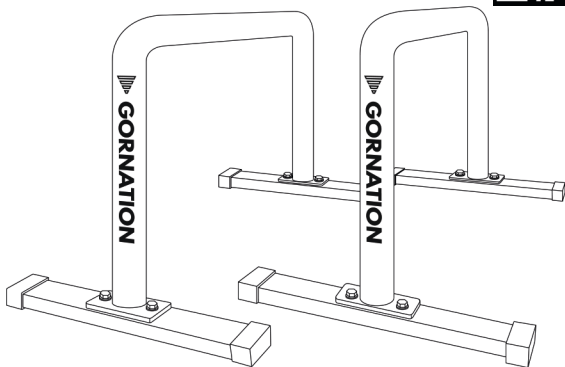
NOS CONSEILS

1 Comparé à certains exercices au sol, comme les pompes ou le handstand, les exercices sur des parallettes exercent moins de pression sur les poignets. Veille toutefois à t'échauffer suffisamment avant ton entraînement.

2 Grâce à l'augmentation de l'amplitude de mouvement due à la hauteur des Parallettes, tu peux développer plus de force, de mobilité et de musculature dans ton entraînement.

3 Utilise la bande de grip pour envelopper une partie d'environ 15 cm de tes Parallettes et avoir ainsi une variation sur le bois qui absorbe la transpiration et t'offre un grip sûr.

4 Tu trouveras d'autres conseils et de l'inspiration pour ton entraînement avec les Parallettes sur:
<https://www.gornation.com/pages/metal-parallettes-guide>



Contenu de la livraison:

- 1 paire de Parallettes Métalliques
- 1 Bande de Grip 2.0 (10m)

Matériel:

Parallettes: 100% acier

Tape: 100% coton

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. Les embouts sur les pieds doivent être nettoyés régulièrement.

Conseil de sécurité:

- Le produit est exclusivement destiné à des fins sportives.
- Charge maximale : 250 kg par côté en cas d'utilisation selon les instructions.
- 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.
- Utilisation uniquement sur une surface plane.
- 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 2 ans 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.

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

 support@gornation.com



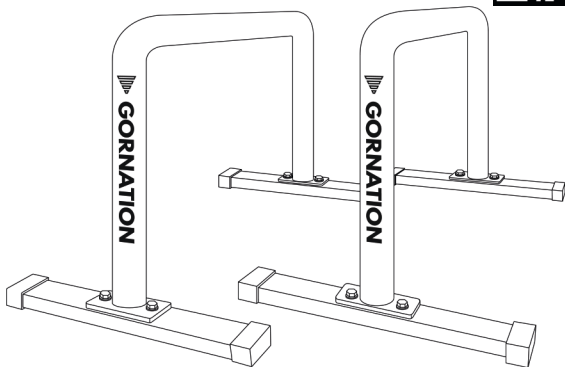
NUESTROS CONSEJOS

1 En comparación con algunos ejercicios en el suelo, como las flexiones de brazos o las paradas de manos, los ejercicios con paralelas ejercen menos tensión en las muñecas. No obstante, asegúrate de realizar un calentamiento suficiente antes del entrenamiento.

2 Gracias a la mayor amplitud de movimiento que proporciona la altura de las Parallettes, puedes desarrollar más fuerza, movilidad y musculatura en tu entrenamiento.

3 Utiliza la cinta para envolver una sección de 15 cm de tus Parallettes y tener una variación de la metal que absorbe el sudor y te proporciona un agarre seguro.

4 Para obtener más consejos e inspiración para tu entrenamiento con los Parallettes, visita <https://www.gornation.com/pages/metal-parallettes-guide>



Volumen de suministro:

- 1 par de Parallettes Metálicos
- 1 cinta de agarre 2.0 (10 m)

Material:

Parallettes: 100% acero

Cinta: 100% algodón

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. Las tapas de los pies deben limpiarse con regularidad.

Instrucciones de seguridad:

- El producto sólo es adecuado para fines deportivos.
- Carga máxima: 250 kg por lado si se utiliza según las instrucciones.
- 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.
- Utilízalo sólo en superficies planas.
- 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 2 años 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



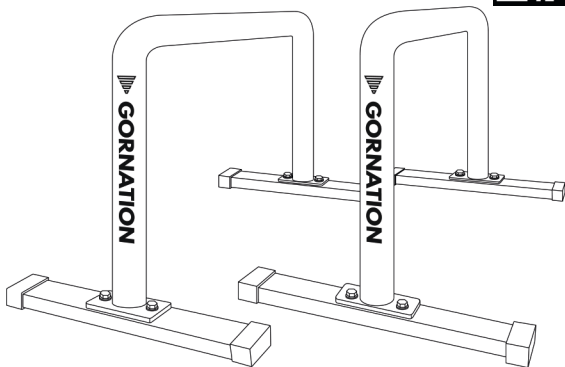
I NOSTRI CONSIGLI

1 Rispetto ad alcuni esercizi a terra, come le flessioni o le verticali, gli esercizi alle parallele sollecitano meno i polsi. Tuttavia, assicurati di fare un riscaldamento sufficiente prima dell'allenamento.

2 Grazie alla maggiore ampiezza di movimento offerta dall'altezza delle Parallettes, puoi aumentare la forza, la mobilità e i muscoli nel tuo allenamento.

3 Usa il nastro per coprire una sezione di 15 cm delle tue Parallettes e avere una variante che assorbe il sudore e ti offre una presa sicura.

4 Per ulteriori consigli e ispirazioni per il tuo allenamento con le Parallettes, vai su <https://www.gornation.com/pages/metal-parallettes-guide>



Contenuto della consegna:

- 1 coppia di Parallettes in Metallo
- 1 Grip Tape 2.0 (10m)

Materiale:

Parallettes: acciaio al 100%.

Nastro: 100% cotone

Importante:

Prima del primo utilizzo, familiarizzare con tutte le istruzioni per l'uso e la manutenzione.

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. I tappi dei piedi devono essere puliti regolarmente.

Avviso di sicurezza:

- Il prodotto è adatto solo per scopi sportivi.
- Carico massimo: 250 kg per lato se utilizzato secondo le istruzioni.
- 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.
- Utilizza il prodotto solo su superfici piane.
- 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 2 anni 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



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



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!

