



PUSH UP BARS

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



MATCHING ACCESSORIES

Wrist Wraps

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

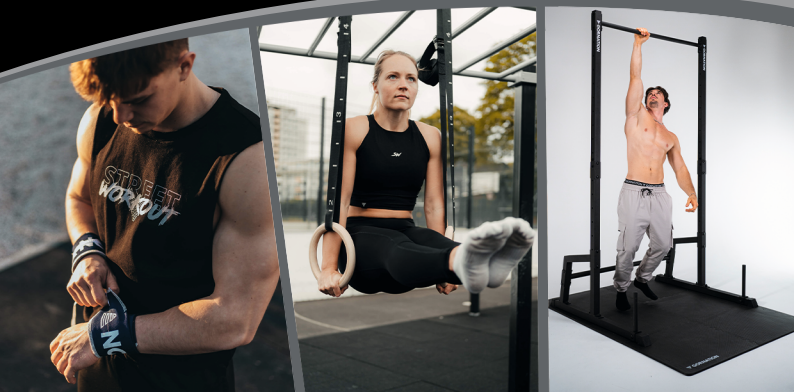
Workout Rings

Rings offer you a large exercise variety and, with their instability, bring a new challenge in training by increasing difficulty in Skills & Basics.

Pull Up Station

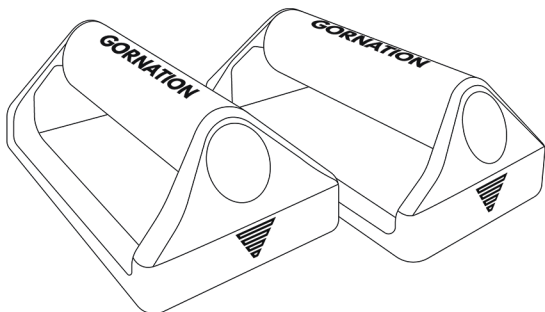
Want to take your workout to the next level? The Pull Up Station brings the gym to your home for maximum progress.

Discover this and more helpful equipment on www.GORNATION.com



OUR TIPS

- 1 Compared to some exercises on the floor, such as push-ups or handstands, exercises on the Push Up Bars 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 Push Up Bars, you can build more strength, mobility and musculature in your workout.
- 3 For space-saving transport, place the Push Up Bars inside each other as they are delivered. This way you can take them everywhere with you.
- 4 For more tips and inspiration for your workout, visit <https://www.gornation.com/pages/your-pushup-bars>



Content of delivery:

- 1 pair of Push Up Bars

Material:

70% PP, 30% TPE

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 support surface regularly.

Safety instructions:

- The product is suitable for sports use only.
- Maximum load: 150 kg total 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



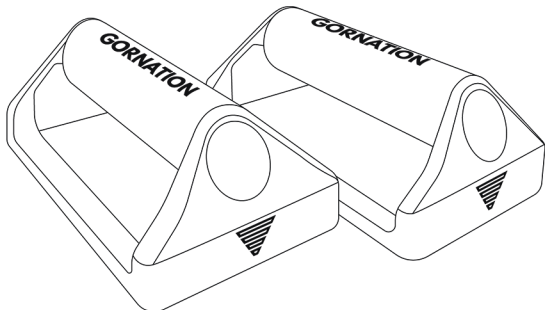
UNSERE TIPPS

1 Im Vergleich zu einigen Übungen auf dem Boden, wie beispielsweise Liegestütze oder Handstand, belasten Übungen auf den Griffen 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 Griffe kannst du in deinem Training mehr Kraft, Mobilität und Muskulatur aufbauen.

3 Für einen platzsparenden Transport stelle die Griffe, wie bei der Lieferung, ineinander. So kannst du sie entspannt überall mithinnehmen.

4 Weitere Tipps und Inspiration für dein Training mit den Liegestützgriffen findest du unter:
<https://www.gornation.com/pages/your-pushup-bars>



Lieferumfang:

- 1 Paar Liegestützgriffe

Material:

70% PP, 30% TPE

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 Auflagefläche ist regelmäßig zu reinigen.

Sicherheitshinweis:

- Das Produkt ist ausschließlich für Sportzwecke geeignet.
- Maximale Belastung: 150 kg gesamt 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



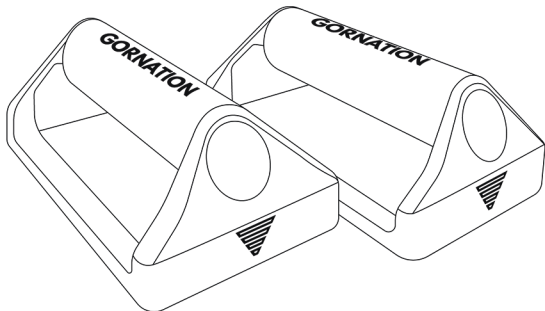
NOS CONSEILS

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 Pour un transport peu encombrant, place les Parallettes l'une dans l'autre, comme à la livraison, et fixe-les avec le velcro fourni. Tu peux ainsi les emporter partout en toute tranquillité.

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



Contenu de la livraison:

1 paire de barres de pompes

Matériel:

70% PP, 30% TPE

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 : 120 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 explicitement 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



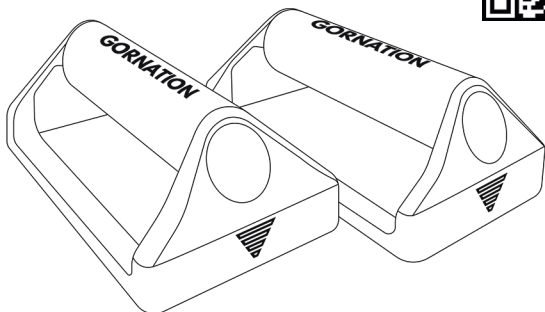
NUESTROS CONSEJOS

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

2 Gracias a la mayor amplitud de movimiento que proporciona la altura de los soportes para flexiones, puedes desarrollar más fuerza, movilidad y musculatura en tu entrenamiento.

3 Para transportarlas ahorrando espacio, coloca los soportes para flexiones una dentro de otra tal como se entregan y fíjalas con el cierre de velcro incluido. Así podrás llevarlos contigo a todas partes.

4 Para obtener más consejos e inspiración para tus entrenamientos con los soportes para flexiones, visita:
<https://www.gornation.com/pages/your-pushup-bars>



Volumen de suministro:

- 1 par de soportes para flexiones

Material:

70% PP, 30% TPE

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 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 sólo es adecuado para fines deportivos.
- Carga máxima: 150 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 a la 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



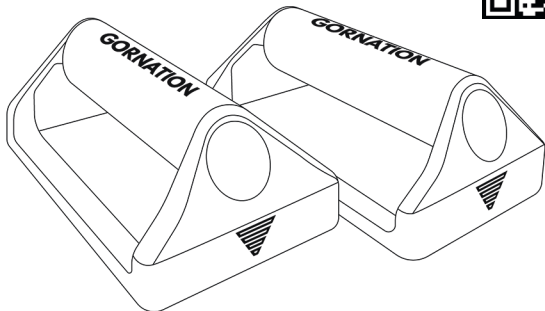
I NOSTRI CONSIGLI

1 Rispetto ad alcuni esercizi a terra, come le flessioni o le verticali, gli esercizi con le maniglie per flessioni sollecitano meno i polsi. Nonostante, assicurati di fare un riscaldamento adeguato prima dell'allenamento.

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

3 Per un trasporto confortevole, posiziona le maniglie per flessioni una dentro l'altra così come ti sono state consegnate e fissale con il velcro in dotazione. In questo modo potrai portarle ovunque con te.

4 Per ulteriori consigli e ispirazioni per i tuoi allenamenti con le maniglie per flessioni, vai su:
<https://www.gornation.com/pages/your-pushup-bars>



Contenuto della consegna:

- 1 paio di maniglie per flessioni

Materiale:

70% PP, 30% TPE

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 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 solo per scopi sportivi.
- Carico massimo: 150 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



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!

