



GORNATION

A full-page photograph of a muscular man with a beard and short brown hair, shown in profile from the waist up. He is shirtless, revealing his well-defined abdominal and chest muscles. He is holding a silver resistance band with both hands, pulling it taut. He is wearing red athletic shorts with a black waistband that has the word "GORNATION" printed on it. The background is an outdoor gym area with various exercise equipment and a chain-link fence under a bright sky.

RESISTANCE BANDS

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.

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

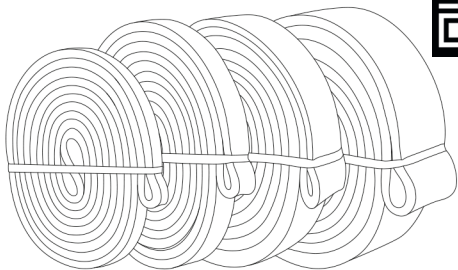


OUR TIPS

1 You can also combine different resistance bands to create the resistance or support that you need for your perfect workout.

2 For maximum exercise variety at home, you can use a door anchor and attach your band to the door.

3 Find more tips and inspiration for your training with the resistance bands at:
www.gornation.com/pages/premium-resistance-bands



1. Warm up efficiently by using the bands.

2. Get support to learn new skills like pull ups, muscle ups, front lever and many more.

3. Work with resistance to get stronger and train your full body by doing curls, rows, squats, military press and more.

Material:

Resistance Band: 100% natural latex

Carrying bag: 100% polyester or for sets 45% cotton & 55% polyester

Door Anchor: 100% polyester (only included with sets)

Important:

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

Care instructions:

- Store in a dry, warm place and protected from environmental influences.
- Protect the band from heat, dust, sharp edges and sunlight. The enclosed bag for transport and storage will help you.
- Keep away from liquids or dry off immediately if necessary.

Safety instructions:

- The product is suitable for sports use only.
- Before each use, all visible parts must be checked for damage or wear.
- Do not stretch the band longer than 2.5 times the original length.
- Do not use this band or the door anchor if it is damaged.
- Do not wrap the product around your neck.
- The product is only to be used by one person at a time.
- Before use, check that the product is free of defects and properly attached.
- 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

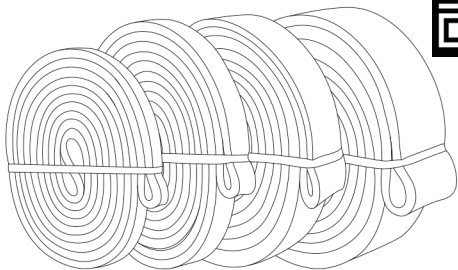


UNSERE TIPPS

1 Du kannst auch verschiedene Widerstandsbänder kombinieren, um den Widerstand oder die Unterstützung zu schaffen, die du für dein perfektes Training brauchst.

2 Für eine maximale Übungsvielfalt zu Hause, kannst du einen Türanker verwenden und dein Band an der Tür befestigen.

3 Weitere Tipps und Inspiration für dein Training mit den Resistance Bands findest du unter:
www.gornation.com/pages/premium-resistance-bands



1. Wärme dich mit den Bändern effizient auf.

2. Hol dir Unterstützung beim Erlernen neuer Übungen wie Klimmzüge, Muscle Up, Front lever und vielen mehr.

3. Arbeite mit dem Widerstand, um stärker zu werden und deinen ganzen Körper zu trainieren, indem du zum Beispiel Curls, Kniebeugen oder Military Press machst.

Material:

Widerstandsband: 100% Naturlatex

Tragetasche: 100% Polyester oder für Sets 45% Baumwolle & 55% Polyester

Türanker: 100% Polyester (nur bei Sets enthalten)

Wichtig:

Mache dich vor dem ersten Gebrauch mit allen Hinweisen bezüglich Nutzung und Pflege vertraut.

Pflegehinweis:

- Bewahre das Band an einem trockenen, warmen Ort und geschützt vor Umwelteinflüssen auf.
- Schütze das Band vor Hitze, Staub, scharfen Kanten und Sonnenlicht. Die beiliegende Tasche für Transport und Lagerung hilft dir dabei.
- Halte es von Flüssigkeiten fern oder trockne es bei Bedarf sofort ab.

Sicherheitshinweis:

- Das Produkt ist ausschließlich für Sportzwecke geeignet.
- Vor jedem Gebrauch müssen alle sichtbaren Teile auf Beschädigungen oder Verschleiß geprüft werden.
- Dehne das Band nicht länger als das 2,5-fache der ursprünglichen Länge.
- Benutze das Band oder den Türanker nicht, wenn er beschädigt ist.
- Wickle dir das Produkt nicht um den Hals.
- Das Produkt ist nur von einer Person gleichzeitig zu benutzen.
- Überprüfe vor dem Gebrauch, ob das Produkt fehlerfrei und ordnungsgemäß befestigt 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

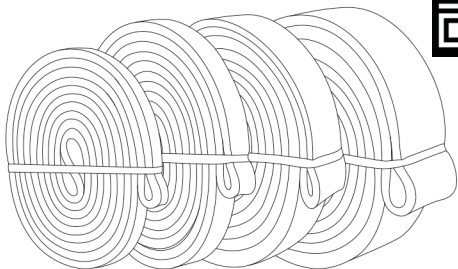


NOS CONSEILS

1 Tu peux aussi combiner différentes bandes de résistance pour créer la résistance ou le soutien dont tu as besoin pour ton entraînement parfait.

2 Pour un maximum d'exercices à la maison, tu peux utiliser une ancre de porte et fixer ton ruban à la porte.

3 Tu trouveras d'autres conseils et inspirations pour ton entraînement avec les bandes de résistance sur:
www.gornation.com/pages/premium-resistance-bands



1. Échauffe-toi efficacement en utilisant les bandes.

2. Obtiens du soutien pour apprendre de nouvelles compétences comme les pull ups, les muscle ups, le frontlever et bien d'autres encore.

3. Travaille avec la résistance pour devenir plus fort et entraîner tout ton corps en faisant par exemple des curls, des rangs ou des squats.

Matériel:

Bande de résistance: 100% latex naturel

Sac de transport: 100% polyester ou pour les ensembles 45% coton & 55% polyester

Ancrage de porte: 100% polyester (inclus uniquement dans les kits)

Important:

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

Conseil d'entretien:

- Range-le dans un endroit sec, chaud et protégé des influences environnementales.
- Protège la bande de la chaleur, de la poussière, des bords tranchants et de la lumière du soleil. Le sac de transport et de rangement joint t'aidera.
- Tiens-le à l'écart des liquides ou sèche-le immédiatement si nécessaire.

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.
- Ne pas étirer la bande plus de 2,5 fois sa longueur initiale.
- N'utilise pas la bande ou l'ancrage de porte s'ils sont endommagés.
- N'enroule pas le produit autour de ton cou.
- 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 fixée.
- 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

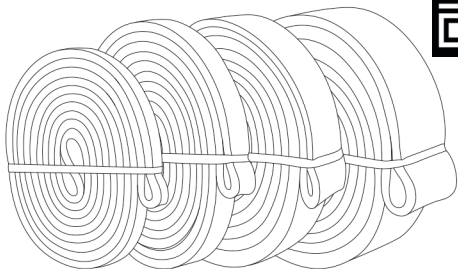


NUESTROS CONSEJOS

1 También puedes combinar diferentes bandas de resistencia para crear la resistencia o el apoyo que necesitas para tu entrenamiento perfecto.

2 Para conseguir la máxima variedad de ejercicios en casa, puedes utilizar un anclaje de puerta y fijar la banda a la puerta.

3 Para obtener más consejos e inspiración para tu entrenamiento con las bandas de resistencia, visita:
www.gornation.com/pages/premium-resistance-bands



1. Calienta de forma eficaz utilizando las bandas.

2. Obtén apoyo para aprender nuevas habilidades como pull ups, muscle ups, front lever y muchas más.

3. Trabaja con la resistencia para hacerte más fuerte y entrena todo tu cuerpo haciendo, por ejemplo, curls, remos o sentadillas.

Material:

Banda de resistencia: 100% látex natural

Bolsa de transporte: 100% poliéster o para conjuntos 45% algodón y 55% poliéster

Ancla de puerta: 100% poliéster (sólo se incluye con los conjuntos)

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.
- Protege la banda del calor, el polvo, los bordes afilados y la luz solar. La bolsa adjunta para el transporte y el almacenamiento te ayudará.
- Mantén la banda alejada de los líquidos o sécala inmediatamente si es necesario.

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.
- No estires la banda más de 2,5 veces su longitud original.
- No utilices esta banda ni el anclaje de la puerta si están dañados.
- No te enrolles el producto alrededor del cuello.
- El aparato sólo debe ser utilizado por una persona cada vez.
- Antes de utilizarlo, comprueba que no tiene defectos y que está correctamente colocado.
- 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

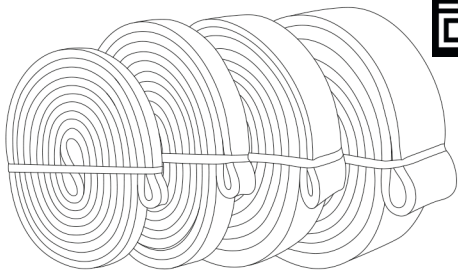


I NOSTRI CONSIGLI

1 Puoi anche combinare diverse bande di resistenza per creare la resistenza o il supporto di cui hai bisogno per il tuo allenamento perfetto.

2 Per ottenere la massima varietà di esercizi a casa, puoi utilizzare un ancoraggio per porte e fissare la fascia alla porta.

3 Trova altri consigli e ispirazioni per il tuo allenamento con le bande di resistenza su:
www.gornation.com/pages/premium-resistance-bands



1. Riscaldati in modo efficiente usando le bande.

2. Ottieni un supporto per imparare nuove abilità come pull up, muscle up, front lever e molte altre.

3. Lavora con la resistenza per diventare più forte e allenare tutto il corpo, ad esempio facendo curl, rows o squat.

Materiale:

Banda di resistenza: 100% lattice naturale

Borsa di trasporto: 100% poliestere o per i set 45% cotone e 55% poliestere

Ancoraggio della porta: 100% poliestere (incluso solo nei set)

Importante:

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

Istruzioni per la cura:

- Conservare in un luogo asciutto e caldo e al riparo da influenze ambientali.
- Proteggi la fascia da calore, polvere, bordi taglienti e luce solare. La borsa allegata per il trasporto e la conservazione ti aiuterà.
- Tieni lontano dai liquidi o asciugati immediatamente se necessario.

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.
- Non allungare la fascia oltre 2,5 volte la lunghezza originale.
- Non utilizzare la fascia o l'ancoraggio della porta se sono danneggiati.
- Non avvolgere il prodotto intorno al collo.
- Il dispositivo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Prima dell'uso, controlla che il prodotto sia privo di difetti e indossato correttamente.
- 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



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!

