



GORNATION

WORKOUT RINGS

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

Parallettes

Enhance your training with Parallettes. They boost strength, balance, and flexibility through an increased Range of Motion and support for your wrists.

Elbow Sleeves

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

Weight Vest

Want to take your workout to the next level? The Weight Vest offers a new challenge in training by increasing difficulty in Skills & Basics.

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



OUR TIPS

1 When you train on rings for the first time, make sure you get used to the load gradually. The balancing movements to stabilize the rings will require your muscles to work harder and more intensely.

2 Please make sure not to leave your rings outside in the rain or overnight to preserve the wood.

3 For 31 exercises on rings and a video tutorial on how to hang them properly, go to:
www.gornation.com/pages/gornation-workout-rings



1. Push the buckle down.



2. Insert the band from underneath the buckle.



3. Put the band through the top hole of the buckle.



4. Adjust the band to the desired length. You can fix the overhanging band with the help of the Velcro.



Content of delivery:

- 2 birch wood workout rings
- 2 heavy duty straps with buckle closure
- 1 premium zip bag to transport the complete set

Material:

Rings: 100% birch wood

Straps: 95% polyester, 5% iron

Zip bag: 45% cotton, 55% 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.
- Maximum load: 300 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.
- 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're happy to help you!

 support@gornation.com



UNSERE TIPPS

1 Wenn du das erste mal an Ringen trainierst, stelle sicher, dass du dich an die Belastung schrittweise gewöhnst. Durch die Ausgleichsbewegungen zur Stabilisierung der Ringe müssen deine Muskeln intensiver und stärker arbeiten.

2 Bitte achte darauf deine Ringe nicht im Regen oder über Nacht draußen zu lassen, um das Holz zu schonen.

3 31 Übungen an Ringen und eine Videoanleitung, wie du diese richtig aufhängst, findest du unter:
www.gornation.com/pages/gornation-workout-rings



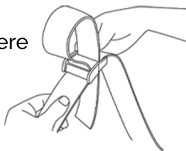
1. Drücke die Schnalle herunter.



2. Führe das Band unter der Schnalle hindurch.



3. Stecke das Band durch das obere Loch des Verschlusses.



4. Stelle das Band auf die gewünschte Länge ein. Das überstehende Band kannst du mithilfe des Klettverschlusses fixieren.



Lieferumfang:

- 2 Workout Ringe aus Birkenholz
- 2 Schwerlastbänder mit Schnallenverschluss
- 1 Premium Zip Beutel um das komplette Set zu transportieren

Material:

Ringe: 100% Birkenholz

Bänder: 95% Polyester, 5% Eisen

Reißverschlusstasche: 45% Baumwolle, 55% 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.
- Maximale Belastung: 300 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.
- 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 Si tu t'entraînes pour la première fois sur des anneaux, assure-toi de t'habituer progressivement à la charge. En raison des mouvements de compensation pour stabiliser les anneaux, tes muscles doivent travailler plus intensément et plus fortement.

2 Veille à ne pas laisser tes anneaux dehors sous la pluie ou pendant la nuit afin de préserver le bois.

3 31 exercices sur des anneaux et des instructions vidéo sur la façon de les suspendre correctement sont disponibles sur : www.gornation.com/pages/gornation-workout-rings



1. Pousse la boucle vers le bas.



2. Passe le ruban sous la boucle.



3. Passe le ruban dans le trou supérieur du fermoir.



4. Ajuste le ruban à la longueur souhaitée. Tu peux fixer le ruban qui dépasse à l'aide du velcro.



Contenu de la livraison:

- 2 anneaux d'entraînement en bois de bouleau
- 2 bandes pour charges lourdes avec fermeture à boucle
- 1 sac zip premium pour transporter le set complet

Matériel:

Anneaux : 100% bois de bouleau

Bandes : 95% polyester, 5% fer

Sac à fermeture éclair : 45% coton, 55% 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.
- Charge maximale : 300 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.
- 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 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 Cuando entrenes en anillas por primera vez, asegúrate de acostumbrarte a la carga gradualmente. Los movimientos de equilibrio para estabilizar las anillas harán que tus músculos trabajen cada vez más.

2 Ten cuidado de no dejar los anillos fuera bajo la lluvia o durante la noche para preservar la madera.

3 Puedes encontrar 31 ejercicios con anillas y un videotutorial sobre cómo colgarlas correctamente en www.gornation.com/pages/gornation-workout-rings



1. Presiona hacia abajo la hebilla.



2. Pasa la cinta por debajo de la hebilla.



3. Introduce la cinta por el agujero superior del cierre.



4. Ajusta la banda a la longitud deseada. Puedes fijar la cinta que sobresale con el velcro.



Volumen de suministro:

- 2 anillas de entrenamiento de madera de abedul
- 2 correas resistentes con cierre de hebilla
- 1 bolsa con cremallera para transportar el conjunto completo

Material:

Anillas: 100% madera de abedul

tirantes: 95% poliéster, 5% hierro

Bolsa con cremallera: 45% algodón, 55% 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.
- Carga máxima: 300 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.
- 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 Quando ti alleni per la prima volta sugli anelli, assicurati di abituarti al carico gradualmente. I movimenti di equilibrio per stabilizzare gli anelli faranno lavorare i tuoi muscoli sempre più duramente.

2 Fai attenzione a non lasciare gli anelli all'aperto sotto la pioggia o durante la notte per preservare il legno.

3 31 esercizi sugli anelli e un video tutorial su come appenderli correttamente sono disponibili sul sito:
www.gornation.com/pages/gornation-workout-rings



1. Premi la fibbia.



2. Fai passare la fascia sotto la fibbia.



3. Fai passare il nastro attraverso il foro superiore della chiusura.



4. Regola la fascia alla lunghezza desiderata. Puoi fissare il nastro sporgente con il velcro.



Contenuto della consegna:

- 2 anelli di allenamento in legno di betulla
- 2 cinghie resistenti con chiusura a fibbia
- 1 borsa con zip per trasportare il set completo

Materiale:

Anelli: 100% legno di betulla

spalline: 95% poliestere, 5% ferro

Borsa con zip: 45% cotone, 55% 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.
- Carico massimo: 300 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.
- 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!

