

ELITE WEIGHT VEST



PREMIUM EQUIPMENT BY **GORNATION**

THANK YOU FOR YOUR ORDER!

OUR TEAM

We are **GORNATION**, founded in 2015 in Germany with the goal to support calisthenics athletes worldwide in their training. With your purchase you support our vision to connect people through passion for calisthenics and functional fitness.



Learn more about
our mission:



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

English

TIP

The weight vest offers you a great variety of exercises. From pull ups, to dips or squats. When training, always make sure that the weight blocks are evenly distributed to avoid slipping of the vest or a one-sided load.

TIP

Thanks to the 1-kg adjustable weight increments, you can progressively and safely build strength. Start with a light load and increase it gradually as you improve.

TIP

You can customize your vest with patches thanks to the velcro areas in the front and back. You can find a selection of patches in our store at www.GORNATION.com/patches.



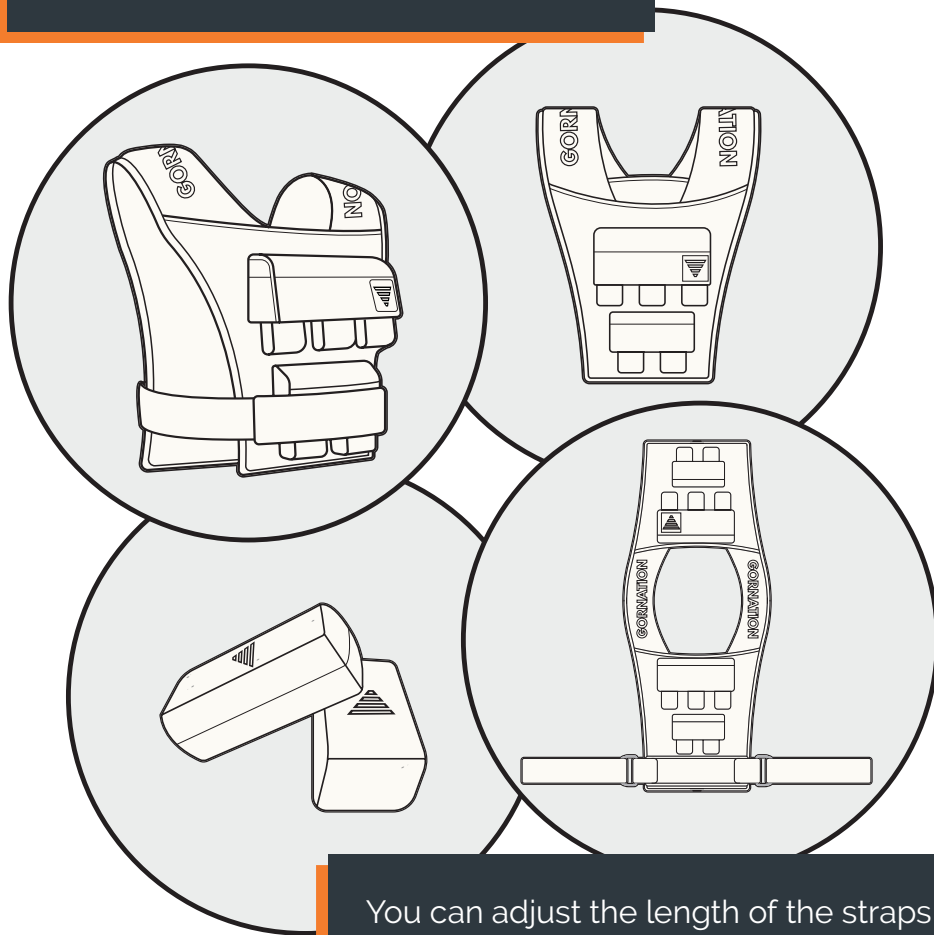
Find more tips and inspiration for your training with the weight vest at:

www.GORNATION.com/your-weight-vest

ASSEMBLY

English

To keep the vest as close to your body as possible, first pass the right strap over your belly and then the left strap over the right.



You can adjust the length of the straps so that the overhanging length does not disturb you and the adhesive surface is not too small.

Content of delivery:

- 1 Weight Vest including closure strap
- 10 or 20 Weight blocks

Material:

Vest: 70% Oxford fabric, 30% TPE

Weight blocks: 100% iron

Care instructions:

Store dry, warm and protected from environmental influences. The vest can be washed at 30°C without fabric softener. Please note that all weight blocks and the straps including the metal rings must be removed beforehand. Wash the vest only individually or in a wash bag. Allow to air dry.

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.

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 put on.
- 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..

UNSERE TIPPS

Deutsch

TIPP

Die Gewichtsweste bietet dir eine große Übungsvielfalt. Egal ob Pull Ups, Dips oder Squats. Achte beim Training immer darauf, dass die Gewichtsblöcke gleichmäßig verteilt sind, um das Verrutschen der Weste oder eine einseitige Belastung zu vermeiden.

TIPP

Dadurch, dass sich das Gewicht in 1-kg-Schritten anpassen lässt, kannst du gezielt und kontrolliert stärker werden. Achte dabei darauf, mit geringem Zusatzgewicht zu starten und dich langsam zu steigern.

TIPP

Du kannst deine Weste dank der Klettflächen vorne und hinten individuell mit Patches gestalten. Du findest eine Auswahl an Patches bei uns im Shop unter www.GORNATION.com/patches.



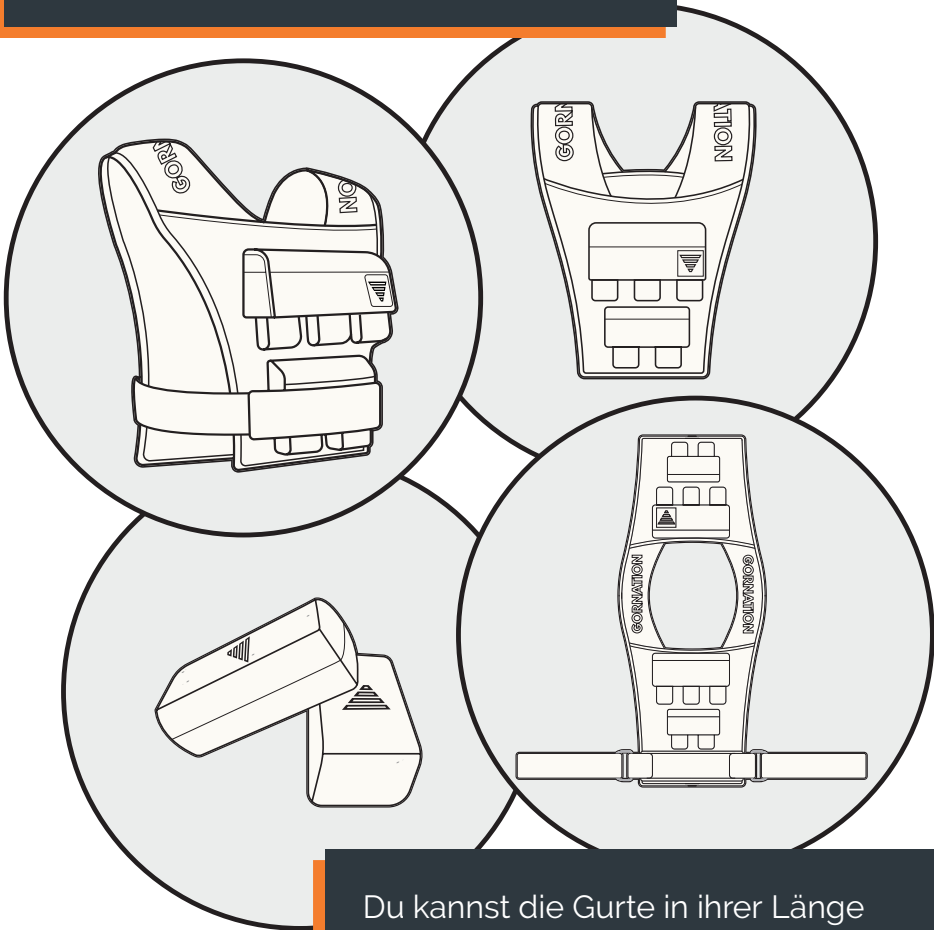
Weitere Tipps und Inspiration für dein Training mit den Parallettes findest du unter:

www.GORNATION.com/your-weight-vest

AUFBAU

Deutsch

Um die Weste möglichst nah am Körper zu befestigen, führe zuerst den rechten Gurt über den Bauch und anschließend den linken Gurt über den rechten.



Du kannst die Gurte in ihrer Länge anpassen, sodass du weder von überstehenden Resten gestört wirst, noch die Klebefläche zu klein wird.

Lieferumfang:

- 1 Gewichtsweste inklusive Verschlussgurt
- 10 oder 20 Gewichtsblöcke

Material:

Weste: 70% Oxford Stoff, 30% TPE

Gewichtsblöcke: 100% Eisen

Pflegehinweis:

Trocken, warm und vor Umwelteinflüssen geschützt lagern. Die Weste kann bei 30°C ohne Weichspüler gewaschen werden. Bitte beachte, dass vorab alle Gewichtsblöcke und die Gurte inklusive der Metallringe entfernt werden müssen. Die Weste nur einzeln oder in einem Waschsack waschen. An der Luft trocknen lassen.

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.

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 angelegt 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.

NOS CONSEILS

Français

CONSEIL

Le gilet lesté t'offre une grande variété d'exercices. Que ce soit des tractions, des dips ou des squats. Lors de l'entraînement, veille toujours à ce que les blocs de poids soient répartis de manière homogène pour éviter que le gilet ne glisse ou que la charge ne soit unilatérale.

CONSEIL

Les incréments de 1 kg permettent une progression contrôlée et efficace. Commence avec une charge légère, puis augmente-la progressivement au fil de ton entraînement.

CONSEIL

Tu peux personnaliser ton gilet avec des patches grâce aux zones en velcro à l'avant et à l'arrière. Tu trouveras une sélection de patches dans notre boutique sur www.GORNATION.com/patches.



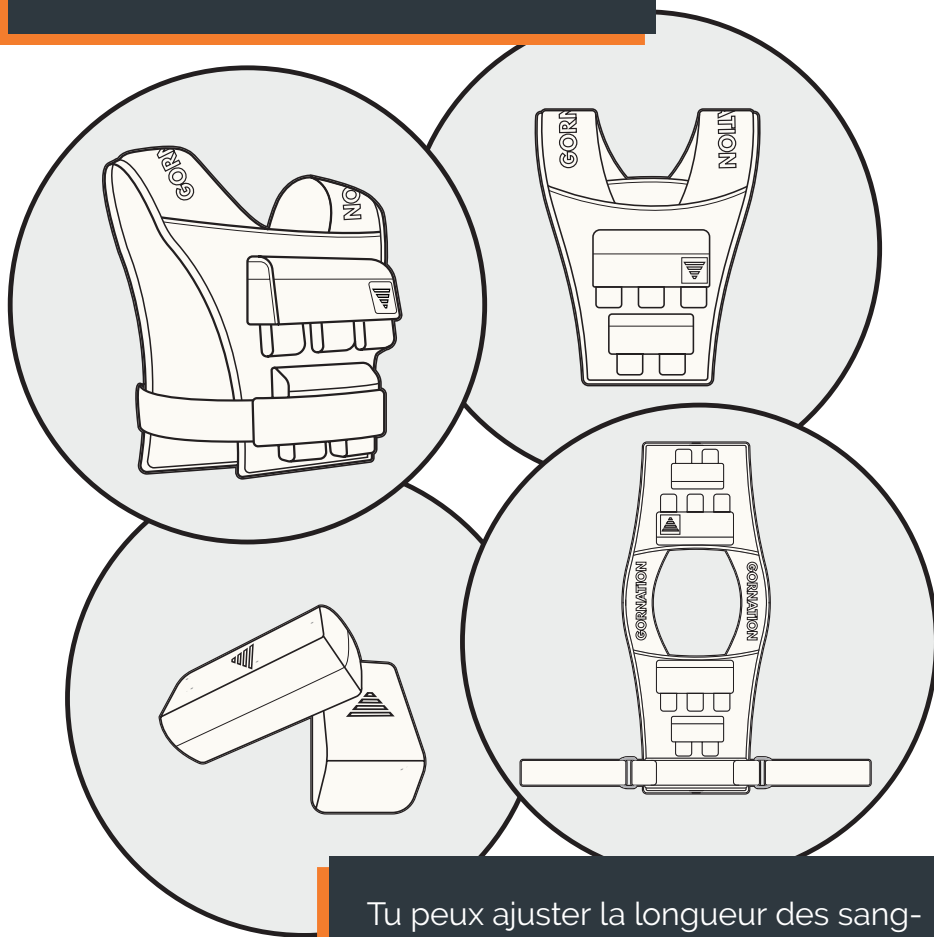
Tu trouveras d'autres conseils et inspirations pour ton entraînement avec le gilet lesté sur

www.GORNATION.com/your-weight-vest

MONTAGE

Français

Pour garder le gilet aussi près de ton corps que possible, passe d'abord la sangle droite sur ton ventre, puis la sangle gauche sur la droite.



Tu peux ajuster la longueur des sangles pour ne pas être gênée par les restes qui dépassent et pour que la surface adhésive ne soit pas trop petite.

Contenu de le livraison:

- 1 Gilet Lesté avec sangle de fermeture
- 10 ou 20 Blocs de poids

Material:

Gile: 70% tissu Oxford, 30% TPE

Blocs de poids: 100% fer

Conseil d'entretien:

Range-le au sec, au chaud et à l'abri des influences extérieures. Le gilet peut être lavé à 30°C sans adoucissant. Sache que tous les blocs de poids et les sangles, y compris les anneaux métalliques, doivent être retirés au préalable. Ne lave le gilet qu'individuellement ou dans un sac de lavage. Laisse sécher à l'air libre.

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.

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 enfilé.
- 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.

NUESTROS CONSEJOS

CONSEJOS

El chaleco de pesas te ofrece una gran variedad de ejercicios. Ya sean pull ups, dips o squats. Cuando entrenes, asegúrate siempre de que los bloques de peso están distribuidos uniformemente para evitar que el chaleco se deslice o que la carga sea unilateral.

CONSEJOS

Gracias a los incrementos ajustables de 1 kg, puedes aumentar tu fuerza de manera controlada y progresiva. Empieza con poco peso adicional y ve incrementándolo gradualmente.

CONSEJOS

Puedes personalizar tu chaleco con parches gracias a las zonas de velcro en la parte delantera y trasera. Puedes encontrar una selección de parches en nuestra tienda en www.GORNATION.com/patches.

Español

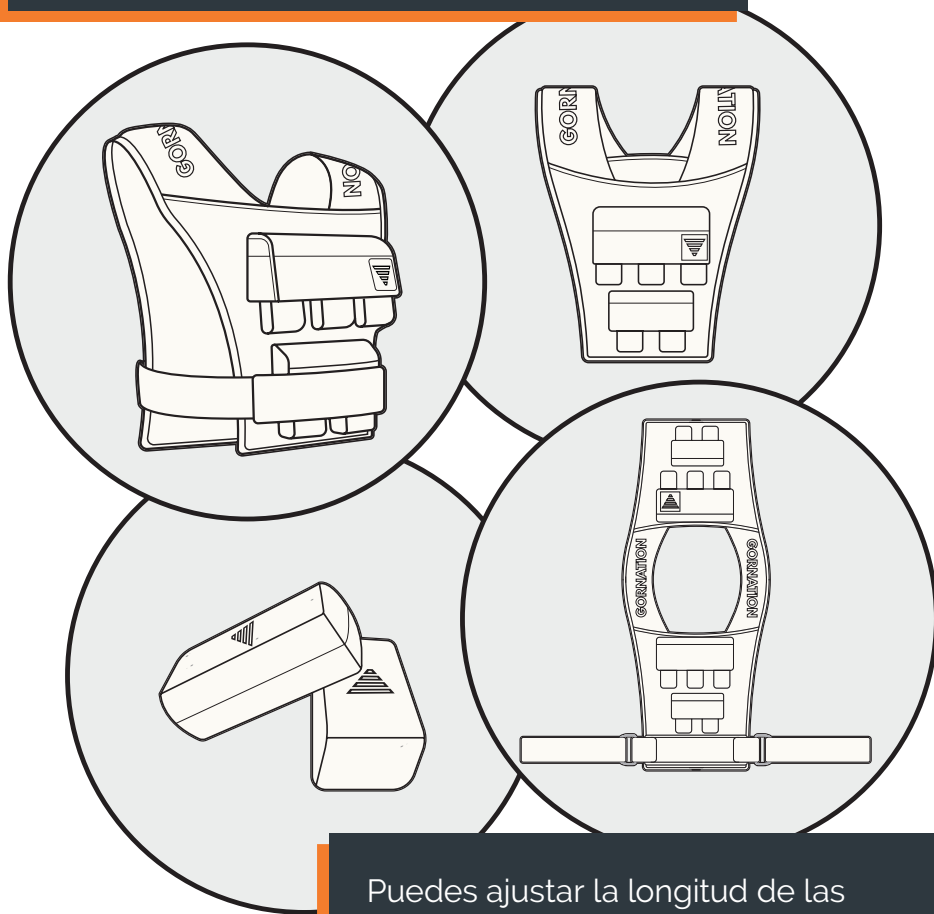


Para obtener más consejos e inspiración para tu entrenamiento con el chaleco de pesas, visita:

www.GORNATION.com/your-weight-vest

MONTAJE

Para mantener el chaleco lo más cerca posible de tu cuerpo, pasa primero la correa derecha por encima de tu estómago y luego la correa izquierda por encima de la derecha.



Español

Puedes ajustar la longitud de las correas para que no te molesten los restos que sobresalen y la superficie adhesiva no sea demasiado pequeña.

Volumen de suministro:

- 1 Chaleco Lastrado, incluida la correa de cierre
- 10 o 20 Bloques de pesas

Material:

Chaleco: 70% tejido Oxford, 30% TPE

Bloques de pesas: 100% hierro

Instrucciones de cuidado:

Guárdalo en un lugar seco, cálido y protegido de las influencias ambientales. El chaleco se puede lavar a 30 °C sin suavizante. Ten en cuenta que hay que retirar previamente todos los bloques de pesas y las correas, incluidas las anillas metálicas. Lava el chaleco sólo individualmente o en una bolsa de lavado. Deja que se seque al aire.

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.

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 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.

I NOSTRI CONSIGLI

CONSIGLI

Il giubotto zavorrato ti offre una grande varietà di esercizi, che si tratti di pull up, dip o squat. Quando ti alleni, assicurati sempre che i blocchi di peso siano distribuiti in modo uniforme per evitare che il giubotto scivoli o che il carico sia unilaterale.

CONSIGLI

Gli incrementi da 1 kg ti permettono di progredire in modo controllato ed efficace. Inizia con un peso leggero e aumentalo gradualmente nel tempo.

Italiano

CONSIGLI

Puoi personalizzare il tuo giubotto con delle toppe grazie alle aree in velcro presenti sul davanti e sul retro. Puoi trovare una selezione di toppe nel nostro negozio all'indirizzo gornation.com/patches.

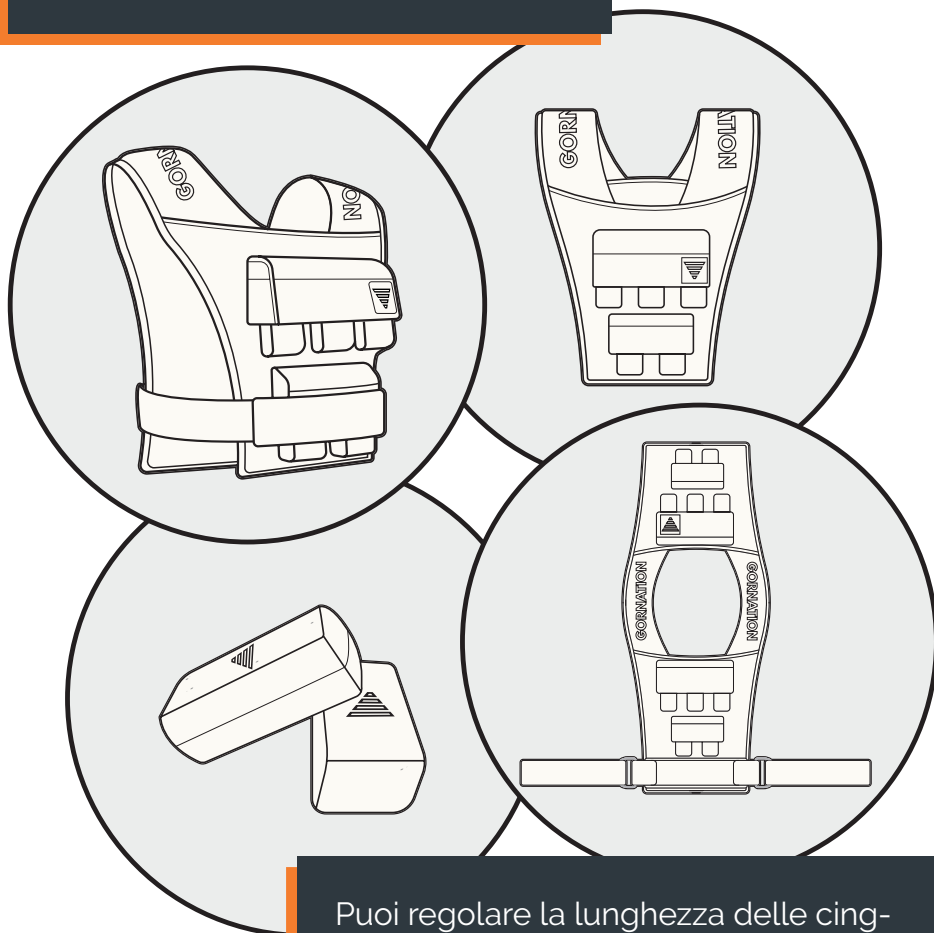


Trova altri consigli e ispirazioni per il tuo allenamento con il giubotto zavorrato su:

[www.GORNATION.com/your-weight-vest](https://www.gornation.com/your-weight-vest)

ASSEMBLAGGIO

Per tenere il giubotto il più vicino possibile al corpo, fai passare prima la fascia destra sullo stomaco e poi la fascia sinistra sulla destra.



Italiano

Puoi regolare la lunghezza delle cinghie in modo da non essere disturbato da scampoli sporgenti e in modo che la superficie adesiva non sia troppo piccola.

Contenuto della consegna:

- 1 Giubbotto Zavorrato con cinghia di chiusura
- 10 o 20 Blocchetti di pesi

Materiale:

Gilet: 70% tessuto Oxford, 30% TPE

Blocchi di peso: 100% ferro

Importante:

Utilizzare la parallettes solo se tutte le parti sono complete e in buone condizioni.

Istruzioni per la cura:

Conservare all'asciutto, al caldo e al riparo dagli agenti atmosferici. Il gilet può essere lavato a 30°C senza ammorbidente. Ricorda che tutti i blocchi di peso e le cinghie, compresi gli anelli metallici, devono essere rimossi prima. Lava il gilet solo singolarmente o in un sacchetto di lavaggio. Lascia asciugare all'aria.

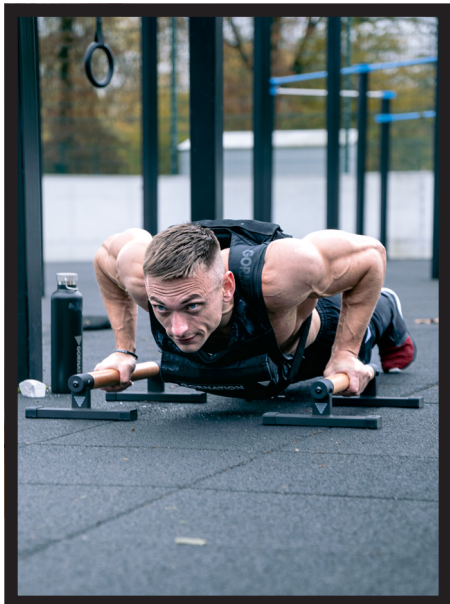
Garanzia:

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.

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 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.

BASIC EXERCISES



ELITE WEIGHT VEST

Weighted Push Ups

Start with a light load and increase weight gradually while maintaining a rigid body line and controlled tempo.



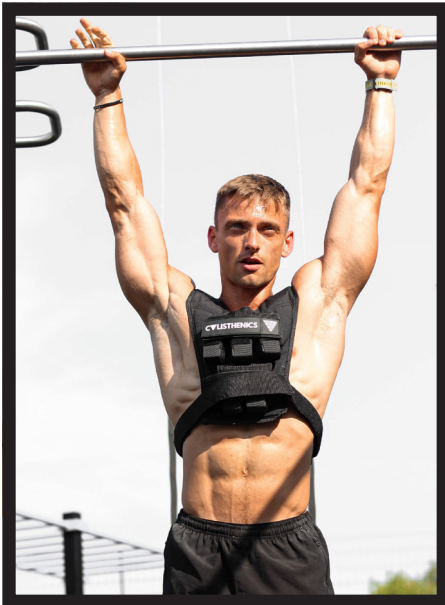
ELITE WEIGHT VEST

Weighted Dips

Start with a manageable load and progressively increase weight while maintaining shoulder stability, elbows tucked - focus on controlled movements and full range of motion.

The training content is for informational and inspirational purposes only and does not replace medical or individual advice. Training is at your own risk. If you have any health concerns, please consult a doctor in advance. **GORNATION** accepts no liability for injuries or damage.

BASIC EXERCISES



ELITE WEIGHT VEST

Weighted Pull Ups

Begin with minimal added weight and progress slowly while keeping full range of motion and strict form.



Common Mistakes

- Progress gradually and avoid adding too much weight too quickly
- Keep the core engaged
- Ensure the weight vest fits snugly and stays stable during movement
- Maintain controlled, even tempo for all reps
- Avoid compromising form due to the added load

The training content is for informational and inspirational purposes only and does not replace medical or individual advice. Training is at your own risk. If you have any health concerns, please consult a doctor in advance. **GORNATION** accepts no liability for injuries or damage.



INSPIRATION

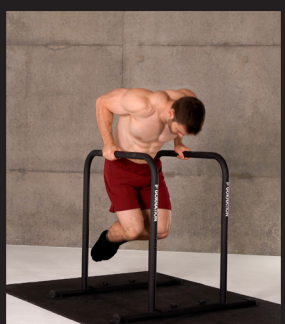
EXERCISE DATABASE

CALISTHENICS PUSH EXERCISES



BEGINNER LEVEL

Push Up



INTERMEDIATE LEVEL

Dip



ADVANCED LEVEL

Handstand



EXPERT LEVEL

Bent Arm Planche



ELITE LEVEL

Planche



DISCOVER MORE

Push Exercises



INSPIRATION

EXERCISE DATABASE

CALISTHENICS PULL EXERCISES



BEGINNER LEVEL
Australian Pull Up



INTERMEDIATE LEVEL
Pull Up



ADVANCED LEVEL
Weighted Pull Up



EXPERT LEVEL
Frontlever



ELITE LEVEL
Touch Frontlever



DISCOVER MORE
Pull Exercises

OUR PRODUCTS

CALISTHENICS
EQUIPMENT
BY **GORNATION**



PREMIUM DIP BARS



WORKOUT RINGS



PULL UP STATION



RESISTANCE BANDS



PREMIUM DIP BELT



PREMIUM PARALLETES

Discover the entire product range at
www.GORNATION.com



OUR SOCIALS

JOIN THE COMMUNITY



Instagram
@GORNATION



Youtube
@GORNATION



Website
GORNATION.com



GORNATION