

WOODEN MULTI HANDLE



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

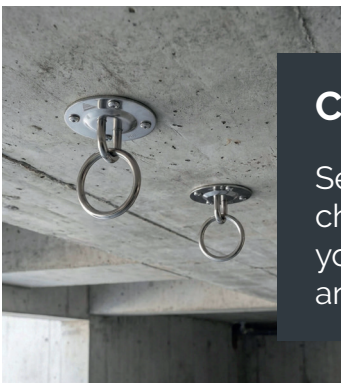
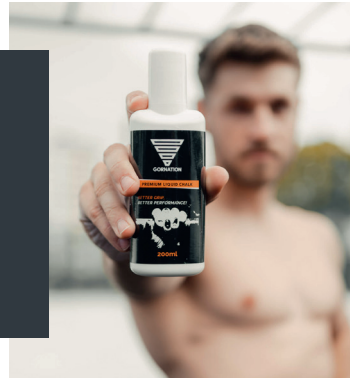


Premium Pull Up Station

Combine your Adaptive Bar Grips with our Premium Pull Up Station for a stable and versatile setup that maximizes grip challenge and strengthens your upper body.

Liquid Chalk

Enhance your grip and reduce slipping during every rep with our Liquid Chalk, keeping you focused and in control throughout your workout.



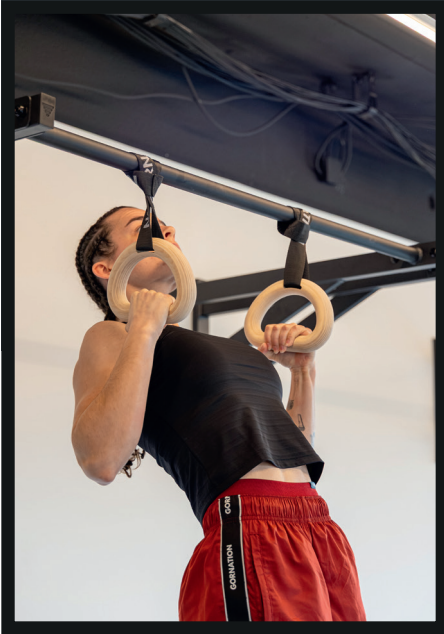
Ceiling Anchor Set

Secure your setup with our Ceiling Anchor Set for safe and stable mounting so you can train with maximum confidence and focus on your workout

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

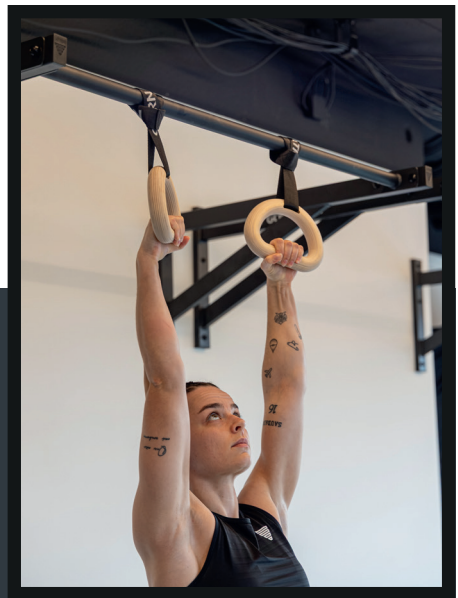


BASIC EXERCISES



Pull Ups

Grip the Wooden Handles firmly and pull your chest up while keeping your core tight and your movement controlled.



Dead Hang

Hold on the wooden handles and hang for as long as possible to improve your grip strength.

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



Leg Raises

Hang from the Wooden Handles with straight arms and lift your legs in a controlled motion, keeping your core engaged and avoiding any swinging.



Common Mistakes

- Using momentum instead of controlled movements during reps
- Skipping a proper warm up before starting your workout
- Losing core tension and swinging during hanging movements
- Jumping into advanced exercises without mastering the basics
- Sacrificing proper form in order to complete more repetitions

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.

OUR TIPS

English

TIP

The Wooden Multi Handles offer a great variety of exercises and different grip options. When setting them up, always make sure the straps are adjusted evenly and the handles hang straight to ensure balanced loading and safe training.

TIP

You can attach them in a versatile way. Whether on a pull up bar, a ceiling anchor or other secure mounting points, they adapt perfectly to your training setup.

TIP

After your workout, you can easily take down the Wooden Handles and store them safely. Thanks to their compact and lightweight design, they fit perfectly in your gym bag and are ready for your next session anytime.



You can find more tips and inspiration for your training with the adaptive bar grips at:

www.GORNATION.com/blogs/news/how-to-improve-grip-strength

Content of delivery:

- 2× Wooden Multi Handle
- 1× Canvas Bag

Material:

100 % Birch wood

Care Instructions:

The wooden handles can be cleaned with a damp cloth. Do not use chemical cleaning agents, as they may cause damage. Store in a dry place and wipe dry after contact with moisture. Suitable for indoor and outdoor use.

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 entire user manual must be read before the device is installed and used. Proper and safe use can only be achieved after proper installation, maintenance and use. It is your responsibility to ensure that all users of the device are aware of all precautions and warnings.
- Before you start exercising, consult a doctor. The doctor will determine whether there are any health or physical restrictions that could pose a risk to health and safety or prevent proper use. If you are taking medication that affects your cholesterol levels, blood pressure or heart rate, the advice of your doctor is important.
- The product is only suitable for sports purposes.
- Incorrect or excessive training can be harmful to your health. You must pay attention to your body's signals. Stop exercising if you experience the following symptoms: drowsiness, dizziness, nausea, pain, tightness in the chest, extreme shortness of breath or irregular heartbeat. If you experience any of these symptoms, you should consult a doctor.

- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health. Start your training lightly and intensify your training in appropriate stages. Even with advanced athletic expertise, it is important to start with light exercises to familiarize yourself with all subsequent exercises before moving on to more advanced variations.
- Warm up for a few minutes before your workout to avoid injuries. Stretch your body before and after exercises, this helps to prevent injuries or cramps.
- Suitable sports clothing must be worn. It should allow freedom of movement and be comfortable. Sports shoes with non-slip soles and made of supportive material should also be worn.
- Pets and children must be kept away from the device. The device is intended for adults only.
- There should be no other objects, pets, people or children within a radius of at least one meter that could injure you or them.
- The device may only be used by one person at a time.
- Before each use, all visible parts must be checked for damage or wear.
- Before use, check that the product is correctly and properly installed.
- Maximum load: 150 kg per side when used according to instructions.
- Use ONLY for intended use (as described by the manufacturer). The device must not be modified and no additional parts must be used that are not recommended by the manufacturer.
- Misuse of the device is at your own risk.
- The product is not suitable for children under the age of 14. Children may only use the device if they are physically capable of doing so and only under the supervision of a responsible adult.

UNSERE TIPPS

Deutsch

TIPP

Die Multi Holzgriffe bieten eine große Auswahl an Übungen und verschiedene Griffmöglichkeiten. Achte beim Aufhängen darauf, dass die Gurte gleichmäßig eingestellt sind und die Griffe gerade hängen, um eine gleichmäßige Belastung und sicheres Training zu gewährleisten.

TIPP

Du kannst sie vielseitig befestigen. Ob an der Klimmzugstange, einer Deckenhalterung oder anderen sicheren Montagepunkten, die Griffe passen sich perfekt deinem Trainings-Setup an.

TIPP

Nach dem Workout kannst du die Multi Holzgriffe einfach abnehmen und sicher verstauen. Dank ihres kompakten und leichten Designs passen sie perfekt in deine Sporttasche und sind jederzeit bereit für deine nächste Trainingseinheit.



Weitere Tipps und Inspirationen für Ihr Training finden Sie unter:

www.GORNATION.com/blogs/news/how-to-improve-grip-strength

Lieferumfang:

- 2× Multi Holzgriff
- 1× Tasche aus stabilem Canvas

Material:

100% Birkenholz

Pflegehinweis:

Die Multi Holzgriffe lassen sich mit einem feuchten Tuch reinigen. Verwende keine chemischen Reinigungsmittel, da diese Schäden verursachen können. An einem trockenen Ort aufbewahren und nach Kontakt mit Feuchtigkeit trocken wischen. Geeignet für den Innen- und Außenbereich.

Garantie:

Die Garantiezeit beträgt 2 Jahre und beginnt ab Rechnungsdatum. Garantieleistungen werden erbracht, wenn Mängel am Produkt auf Material- oder Herstellungsfehler zurückzuführen sind. Wird ein Defekt festgestellt, ist der Käufer verpflichtet, diesen umgehend beim Hersteller zu melden, der den Mangel kostenlos behebt. Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung, Nichtbeachtung der Anweisungen, Einsatz von Gewalt oder normale Abnutzung entstehen, sind von der Garantie ausgeschlossen. Darüber hinaus erlöschen Garantieansprüche, wenn das Produkt ohne Genehmigung verändert wird oder nicht bestimmungsgemäß verwendet wird. Der Hersteller haftet nicht für daraus resultierende, kausale oder Folgeschäden jeglicher Art, sofern eine solche Haftungsbeschränkung gesetzlich nicht ausdrücklich verboten ist. Der Hersteller entscheidet, ob die Garantie durch Reparatur oder Austausch des beschädigten Produkts erfüllt wird. Weitere Ansprüche bestehen nicht. Gesetzliche Rechte des Käufers werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Sicherheitshinweis:

- Das gesamte Benutzerhandbuch muss vor Installation und Nutzung des Geräts gelesen werden. Eine sichere und korrekte Nutzung ist nur nach fachgerechter Installation, Wartung und Verwendung gewährleistet. Es liegt in deiner Verantwortung, dass alle Nutzer des Geräts über alle Vorichtsmaßnahmen und Warnhinweise informiert sind.
- Konsultiere vor dem Training einen Arzt. Der Arzt kann feststellen, ob gesundheitliche oder körperliche Einschränkungen bestehen, die die Sicherheit gefährden oder eine korrekte Nutzung verhindern könnten. Wenn du Medikamente einnimmst, die Cholesterin, Blutdruck oder Herzfrequenz beeinflussen, ist der Rat deines Arztes besonders wichtig.
- Das Produkt ist ausschließlich für sportliche Zwecke geeignet.

- Falsches oder übermäßiges Training kann gesundheitsschädlich sein. Achte auf die Signale deines Körpers. Beende das Training bei folgenden Symptomen: Müdigkeit, Schwindel, Übelkeit, Schmerzen, Enggefühl in der Brust, extreme Kurzatmigkeit oder unregelmäßiger Herzschlag. In solchen Fällen solltest du einen Arzt konsultieren.
- Beachte, dass falsches oder übermäßiges Training deine Gesundheit gefährden kann. Beginne dein Training leicht und steigere die Intensität in angemessenen Schritten. Auch bei fortgeschrittener sportlicher Erfahrung ist es wichtig, zunächst leichte Übungen durchzuführen, um dich auf nachfolgende, anspruchsvollere Varianten vorzubereiten.
- Wärm dich vor dem Training einige Minuten auf, um Verletzungen zu vermeiden. Dehne deinen Körper vor und nach den Übungen, um Verletzungen oder Krämpfe zu verhindern.
- Geeignete Sportkleidung muss getragen werden. Sie sollte Bewegungsfreiheit bieten und bequem sein. Trage außerdem Sportschuhe mit rutschfesten Sohlen aus stützenden Materialien.
- Haustiere und Kinder müssen vom Gerät ferngehalten werden. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene vorgesehen.
- Innerhalb eines Radius von mindestens einem Meter dürfen sich keine Gegenstände, Haustiere, Personen oder Kinder befinden, die dich oder andere verletzen könnten.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person genutzt werden.
- Vor jeder Nutzung müssen alle sichtbaren Teile auf Schäden oder Abnutzung geprüft werden.
- Prüfe vor der Nutzung, dass das Produkt korrekt und ordnungsgemäß installiert ist.
- Maximale Belastung: 150 kg pro Seite bei Nutzung gemäß Anleitung.
- Nur bestimmungsgemäß verwenden (wie vom Hersteller beschrieben). Das Gerät darf nicht verändert werden und es dürfen keine zusätzlichen Teile verwendet werden, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
- Missbrauch des Geräts erfolgt auf eigene Verantwortung.
- Das Produkt ist nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet. Kinder dürfen das Gerät nur nutzen, wenn sie körperlich dazu in der Lage sind und nur unter Aufsicht eines verantwortlichen Erwachsenen.

NOS CONSEILS

Français

CONSEIL

Les Poignées en Bois Multifonction t'offrent une grande variété d'exercices et plusieurs options de prise. Lors de l'installation, assure-toi que les sangles sont réglées à la même longueur et que les poignées pendent bien droit pour garantir une charge équilibrée et un entraînement en toute sécurité.

CONSEIL

Tu peux les fixer de façon polyvalente. Sur une barre de traction, un kit d'ancrage plafond ou tout autre point de fixation sécurisé, elles s'adaptent parfaitement à ton setup d'entraînement.

CONSEIL

Après ton entraînement, décroche facilement les Poignées en Bois Multifonction et range-les en toute sécurité. Grâce à leur design compact et léger, elles se glissent facilement dans ton sac de sport et sont toujours prêtes pour ta prochaine séance.



Retrouvez d'autres conseils et inspirations pour votre entraînement ici:

www.GORNATION.com/blogs/news/how-to-improve-grip-strength

Contenu de le livraison:

- 2x Poignées en Bois Multifonction
- 1x Sac en Toile

Matériau:

100 % Bois de Bouleau

Conseils d'entretien:

Nettoie les poignées en bois avec un chiffon humide. N'utilise pas de produits chimiques, ils pourraient les endommager. Range-les dans un endroit sec et essue-les après tout contact avec l'humidité.

Conviennt pour une utilisation en intérieur comme en extérieur.

Garantie:

La période de garantie est de 2 ans à partir de la date de facture. La garantie s'applique si le produit présente un défaut de matériau ou de fabrication. Si tu constates un défaut, signale-le immédiatement au fabricant afin qu'il puisse réparer le produit gratuitement. La garantie ne couvre pas les dommages causés par une mauvaise utilisation, le non-respect des instructions, l'utilisation de la force ou l'usure normale. Elle devient également nulle si le produit est modifié sans autorisation ou utilisé pour un autre usage que celui prévu. Le fabricant n'est pas responsable des dommages directs ou indirects liés à l'utilisation du produit, sauf si la loi l'interdit. Il se réserve le droit de remplir son obligation de garantie en réparant ou en remplaçant le produit défectueux. Aucun autre recours n'est possible. Tes droits légaux ne sont pas limités par cette garantie.

Conseil de sécurité:

- Le manuel complet doit être lu avant l'installation et l'utilisation de l'appareil. Une utilisation correcte et sûre n'est possible qu'après une installation, un entretien et une utilisation appropriés. Il est de ta responsabilité de t'assurer que tous les utilisateurs connaissent toutes les précautions et avertissements.
- Avant de commencer ton entraînement, consulte un médecin. Il déterminera si des restrictions de santé ou physiques peuvent présenter un risque ou empêcher une utilisation correcte. Si tu prends des médicaments affectant le cholestérol, la tension artérielle ou le rythme cardiaque, l'avis de ton médecin est important.
- Le produit est uniquement destiné à un usage sportif.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à ta santé. Écoute les signaux de ton corps. Arrête l'exercice si tu ressens somnolence, vertiges, nausées, douleur, oppression thoracique, essoufflement extrême ou rythme cardiaque irrégulier. Consulte un médecin si ces symptômes apparaissent.

- Commence ton entraînement progressivement et augmente l'intensité par étapes. Même avec une expertise avancée, il est important de débiter par des exercices légers pour te familiariser avant de passer à des variantes plus avancées.
- Échauffe-toi quelques minutes avant ton entraînement pour éviter les blessures. Étire ton corps avant et après les exercices pour prévenir blessures ou crampes.
- Porte des vêtements de sport adaptés, offrant liberté de mouvement et confort. Des chaussures de sport avec semelles antidérapantes et matériau de soutien sont également nécessaires.
- Les animaux et enfants doivent être tenus éloignés de l'appareil, réservé aux adultes.
- Aucun objet, animal ou personne ne doit se trouver à moins d'un mètre autour de l'appareil.
- L'appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Avant chaque utilisation, vérifie toutes les pièces visibles pour détecter tout dommage ou usure.
- Vérifie que le produit est correctement installé avant usage.
- Charge maximale : 150 kg par côté lorsqu'utilisé conformément aux instructions.
- Utilise UNIQUEMENT l'appareil pour l'usage prévu (tel que décrit par le fabricant). L'appareil ne doit pas être modifié et aucun accessoire non recommandé ne doit être utilisé.
- Toute mauvaise utilisation se fait à tes risques et périls.
- Le produit n'est pas adapté aux enfants de moins de 14 ans. Les enfants ne peuvent l'utiliser que s'ils en ont la capacité physique et sous la supervision d'un adulte responsable.

I NOSTRI CONSIGLI

Italiano

CONSIGLI

Le Maniglie Multifunzionali in Legno offrono una grande varietà di esercizi e diverse opzioni di presa. Quando le installi, assicurati sempre che le cinghie siano regolate in modo uniforme e che le maniglie restino dritte, così da garantire un carico equilibrato e un allenamento sicuro.

CONSIGLI

Puoi fissarle in modo molto versatile. Che sia su una sbarra per trazioni, su un Set di Ganci a Soffitto o su altri punti di fissaggio sicuri, si adattano perfettamente alla tua configurazione di allenamento.

CONSIGLI

Dopo l'allenamento puoi rimuovere facilmente le Maniglie Multifunzionali in Legno e riportarle in modo sicuro. Grazie al design compatto e leggero, entrano perfettamente nella tua borsa da palestra e sono sempre pronte per la prossima sessione.



Altri consigli e suggerimenti per il tuo allenamento li trovi su:

www.GORNATION.com/blogs/news/how-to-improve-grip-strength

Contenuto della consegna:

- 2x Maniglia Multifunzionale in Legno
- 1x Borsa in Canvas

Materiale:

100% legno di betulla

Istruzioni per la cura:

Le Maniglie Multifunzionali in Legno possono essere pulite con un panno umido. Non utilizzare detergenti chimici, perché potrebbero danneggiare il materiale. Conservare in un luogo asciutto e asciugare dopo il contatto con l'umidità.

Adatte per l'uso sia indoor che outdoor.

Garanzia:

Il periodo di garanzia è di 2 anni e inizia dalla data della fattura. La garanzia viene applicata quando i difetti del prodotto sono dovuti a difetti dei materiali o di fabbricazione. In caso di difetto, l'acquirente è tenuto a segnalarlo immediatamente al produttore, che provvederà alla riparazione gratuita. I danni derivanti da uso improprio, mancato rispetto delle istruzioni, utilizzo di forza o normale usura non sono coperti dalla garanzia. Inoltre, l'obbligo di garanzia e qualsiasi diritto correlato decadono se il prodotto viene modificato senza autorizzazione o utilizzato per scopi diversi da quelli previsti. Il produttore non è responsabile per eventuali danni diretti, indiretti o consequenziali di qualsiasi tipo, salvo nei casi in cui tale limitazione di responsabilità sia espressamente vietata dalla legge. È a discrezione del produttore adempiere all'obbligo di garanzia tramite riparazione o sostituzione del prodotto danneggiato. Non sono previsti ulteriori diritti o richieste. I diritti legali previsti dalla normativa vigente non sono limitati da questa garanzia.

Avviso di sicurezza:

- Leggi attentamente l'intero manuale prima di installare e utilizzare il dispositivo. Un utilizzo corretto e sicuro è possibile solo dopo un'installazione, manutenzione e uso adeguati. È tua responsabilità assicurarti che tutti gli utilizzatori conoscano precauzioni e avvertenze.
- Prima di iniziare ad allenarti consulta un medico. Il medico può verificare se esistono limitazioni fisiche o di salute che potrebbero rappresentare un rischio o impedire un utilizzo corretto. Se assumi farmaci che influenzano colesterolo, pressione sanguigna o frequenza cardiaca, il parere del medico è particolarmente importante.
- Il prodotto è adatto esclusivamente a scopi sportivi.

- Un allenamento scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Ascolta sempre i segnali del tuo corpo. Interrompi l'allenamento se avverti sonnolenza, vertigini, nausea, dolore, pressione al petto, forte mancanza di respiro o battito cardiaco irregolare. In questi casi consulta un medico.
- Un allenamento scorretto o troppo intenso può mettere a rischio la tua salute. Inizia con esercizi leggeri e aumenta l'intensità gradualmente. Anche se hai già esperienza sportiva, è importante iniziare con movimenti semplici per familiarizzare con gli esercizi prima di passare a varianti più avanzate.
- Riscaldati per alcuni minuti prima dell'allenamento per ridurre il rischio di infortuni. Allunga il corpo prima e dopo gli esercizi per prevenire contratture e crampi.
- Indossa abbigliamento sportivo adeguato che permetta libertà di movimento e sia comodo. Si consiglia anche di utilizzare scarpe sportive con suola antiscivolo e materiali di supporto.
- Tieni animali domestici e bambini lontani dal dispositivo. Il prodotto è destinato esclusivamente agli adulti.
- Non devono esserci oggetti, animali, persone o bambini nel raggio di almeno un metro che possano causare o subire infortuni.
- Il dispositivo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Prima di ogni utilizzo controlla che tutte le parti visibili non presentino danni o segni di usura.
- Prima dell'uso verifica che il prodotto sia installato correttamente e in modo sicuro.
- Carico massimo: 150 kg per lato se utilizzato secondo le istruzioni.
- Utilizza il prodotto solo per lo scopo previsto (come indicato dal produttore). Il dispositivo non deve essere modificato e non devono essere utilizzate parti aggiuntive non raccomandate dal produttore.
- Qualsiasi utilizzo improprio del dispositivo avviene a tuo rischio.
- Il prodotto non è adatto a bambini sotto i 14 anni. I bambini possono utilizzarlo solo se fisicamente in grado e sotto la supervisione di un adulto responsabile.

NUESTROS CONSEJOS

CONSEJOS

Los Mangos multifuncional de madera ofrecen una gran variedad de ejercicios y diferentes opciones de agarre. Al instalarlos, asegúrate siempre de ajustar las correas de forma uniforme y de que los mangos cuelguen rectos para garantizar una carga equilibrada y un entrenamiento seguro.

CONSEJOS

Puedes colocarlos de forma muy versátil. Ya sea en una barra de dominadas, en un Ceiling Anchor Set u otros puntos de anclaje seguros, se adaptan perfectamente a tu configuración de entrenamiento.

CONSEJOS

Después de tu entrenamiento, puedes desmontar fácilmente los Mango multifuncional de madera y guardarlos con seguridad. Gracias a su diseño compacto y ligero, caben perfectamente en tu bolsa de entrenamiento y estarán listos para tu próxima sesión en cualquier momento.

Español



Encontrarás más consejos y sugerencias para tu entrenamiento en:

www.GORNATION.com/blogs/news/how-to-improve-grip-strength

Volumen de suministro:

- 2x Mango multifuncional de madera
- 1x Bolsa de lona

Material:

100 % madera de abedul

Instrucciones de cuidado:

Los mangos de madera pueden limpiarse con un paño húmedo. No utilices productos de limpieza químicos, ya que pueden dañar el material. Guárdalos en un lugar seco y sécalos después de que entren en contacto con humedad. Aptos para uso en interior y exterior.

Garantía:

El período de garantía es de 2 años y comienza a partir de la fecha de la factura. La garantía se aplica cuando los defectos del producto se deben a fallos de material o de fabricación. Si se detecta un defecto, el comprador está obligado a informarlo inmediatamente al fabricante, quien realizará la reparación de forma gratuita. Los daños derivados de un uso inadecuado, de no seguir las instrucciones, del uso de fuerza excesiva o del desgaste normal no están cubiertos por la garantía. Además, la obligación de garantía quedará anulada si el producto se modifica sin autorización o si no se utiliza para el fin previsto. El fabricante no será responsable de ningún daño resultante, causal o consecuente de cualquier tipo, salvo cuando dicha limitación de responsabilidad esté expresamente prohibida por la ley. Queda a discreción del fabricante cumplir con la garantía mediante la reparación o la sustitución del producto dañado. No existen reclamaciones adicionales.

Los derechos legales del consumidor no se ven limitados por esta garantía.

Instrucciones de seguridad:

- Lee todo el manual de usuario antes de instalar y utilizar el equipo. Un uso correcto y seguro solo puede garantizarse tras una instalación, mantenimiento y uso adecuados. Es tu responsabilidad asegurarte de que todos los usuarios conozcan las precauciones y advertencias.
- Antes de empezar a entrenar, consulta con un médico. El médico determinará si existen limitaciones de salud o físicas que puedan representar un riesgo para tu seguridad o impedir un uso adecuado. Si tomas medicación que afecta al colesterol, la presión arterial o la frecuencia cardíaca, el consejo de tu médico es importante.
- El producto está diseñado únicamente para fines deportivos.

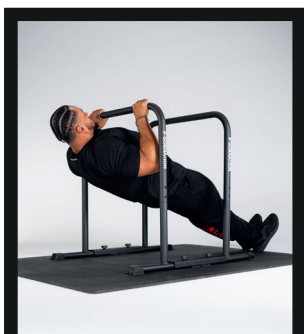
- Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para tu salud. Presta atención a las señales de tu cuerpo. Detén el entrenamiento si experimentas los siguientes síntomas: somnolencia, mareos, náuseas, dolor, presión en el pecho, falta de aire extrema o latidos irregulares. Si ocurre alguno de estos síntomas, consulta con un médico
- Ten en cuenta que un entrenamiento incorrecto o excesivo puede poner en riesgo tu salud. Empieza con una intensidad baja y aumenta progresivamente. Incluso si tienes experiencia deportiva, es importante comenzar con ejercicios básicos para familiarizarte antes de pasar a variaciones más avanzadas.
- Calienta durante unos minutos antes de entrenar para evitar lesiones. Estira el cuerpo antes y después de los ejercicios para ayudar a prevenir lesiones o calambres.
- Utiliza ropa deportiva adecuada que permita libertad de movimiento y sea cómoda. También debes usar zapatillas deportivas con suela antideslizante y material que ofrezca buen soporte.
- Mantén a mascotas y niños alejados del equipo. El producto está destinado únicamente para adultos.
- No debe haber objetos, mascotas, personas o niños en un radio de al menos un metro que puedan provocar lesiones.
- El equipo solo puede ser utilizado por una persona a la vez.
- Antes de cada uso, comprueba todas las partes visibles para detectar posibles daños o desgaste.
- Antes de utilizarlo, asegúrate de que el producto esté correctamente instalado.
- Carga máxima: 150 kg por lado cuando se utiliza según las instrucciones.
- Utiliza el producto solo para el uso previsto (según lo describe el fabricante). El equipo no debe modificarse ni utilizarse con piezas adicionales no recomendadas por el fabricante.
- El uso indebido del equipo es bajo tu propia responsabilidad.
- El producto no es adecuado para niños menores de 14 años. Los niños solo pueden utilizar el equipo si son físicamente capaces y siempre bajo la supervisión de un adulto responsable.



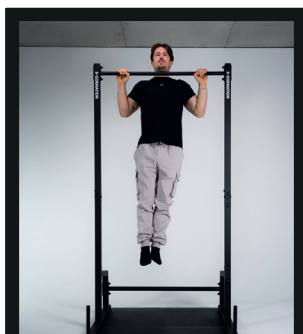
INSPIRATION

EXERCISE DATABASE

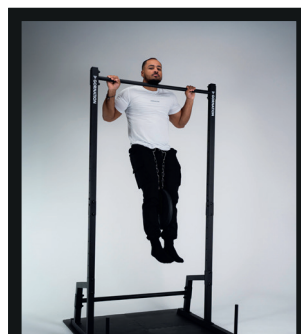
CALISTHENICS PULL EXERCISES



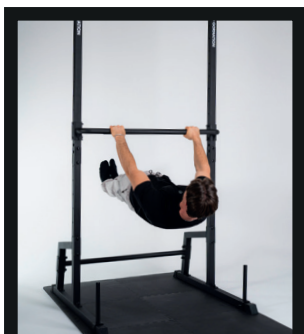
BEGINNER LEVEL
Australian Pull Up



INTERMEDIATE LEVEL
Pull Up



ADVANCED LEVEL
Weighted Pull Up



EXPERT LEVEL
Frontlever



ELITE LEVEL
Touch Frontlever



DISCOVER MORE
Pull Exercises



INSPIRATION

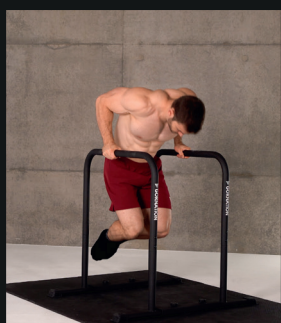
EXERCISE DATABASE

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

OUR PRODUCTS

CALISTHENICS
EQUIPMENT
BY **GORNATION**



PREMIUM DIP BARS



WORKOUT RINGS



PULL UP STATION



RESISTANCE BANDS



ELITE WEIGHT VEST



PREMIUM PARALLETES

Discover the entire product range at
www.GORNATION.com



OUR SOCIALS

JOIN THE COMMUNITY



Instagram
@GORNATION



Youtube
@GORNATION



Website
GORNATION.com



GORNATION