

AB ROLLER



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

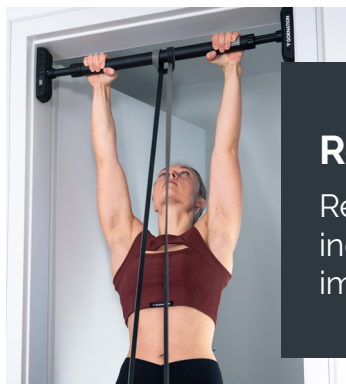


Home Gym Mats

Protect your floor and upgrade your training experience with shock-absorbing mats for your home gym.

Chalk

Liquid chalk keeps your hands dry and secure, helping you stay focused and perform at your best.



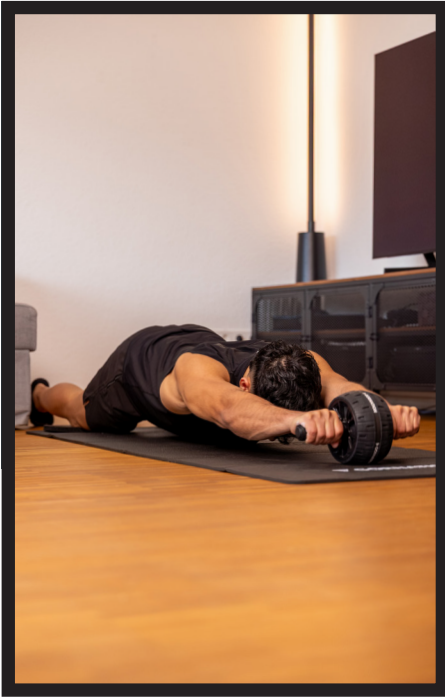
Resistance Bands

Resistance bands are a versatile tool to increase difficulty, assist movements, and improve strength across Skills & Basics.

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



BASIC EXERCISES

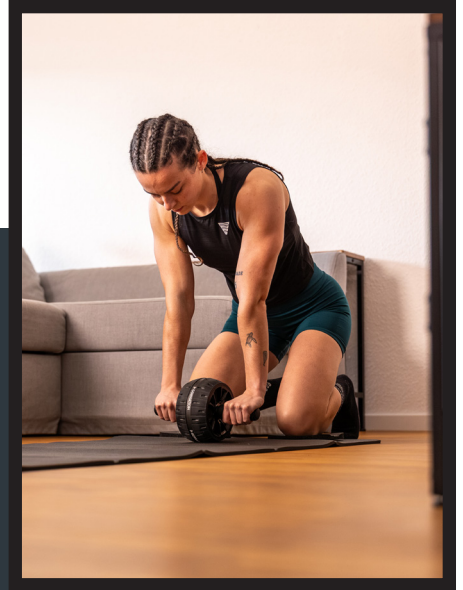


Knee Rollouts

Start on your knees and roll out gradually while keeping a tight, hollow-body position and clean technique. Focus on pulling yourself back up entirely through the contraction of your core rather than using your arms or hips.

Oblique Rollouts

Roll out at a slight angle to the left and right to target your lateral core muscles and build rotational 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



Common Mistakes

- **Arching the lower back:** Losing core engagement, causing the lower back to sag.
- **Overextending without control:** Rolling out too far beyond your controllable range of motion.
- **Inactive glutes:** Failing to engage the glute muscles, which destabilizes the pelvis.
- **Holding your breath:** Using breath-holding (Valsalva maneuver) instead of maintaining continuous, controlled breathing.
- **Using momentum:** Executing the movement with swing or momentum instead of controlled core 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.

OUR TIPS

English

TIP

The compact and lightweight design makes the Ab Roller perfect for an effective core workout anywhere. Easily pack it in your bag to maintain your routine at home, outdoors, or on the go.

TIP

Always use the included foam pad to protect your knees and ensure a comfortable stance. This eliminates joint discomfort so you can fully focus on keeping a clean, tight core form.

TIP

If full rollouts are too challenging, practice facing a wall to act as a bumper and limit your range of motion. Gradually move further away as your core strength improves.



You can find more tips and inspiration for your workout at:

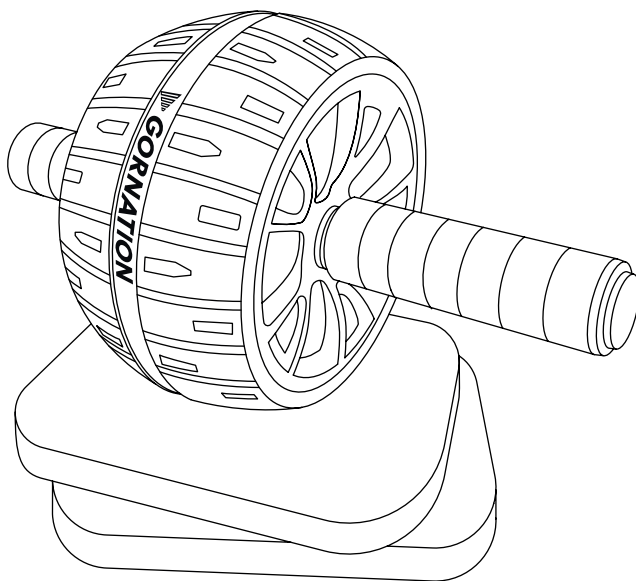
www.GORNATION.com/blogs/news/how-to-properly-use-the-ab-wheel-for-visible-results

1

Put the pole through the wheel.

2

Then put a grip pad on each side of the bar. Tapping can make it easier to put them on. The grip pads will fit very tightly to ensure you a good training experience.



Content of delivery:

- 1 Ab Roller
- 2 Grip Pads
- 1 Pole
- 2 Knee Foam Pads

Material:

Ab Roller: 90% Polypropylene (PP), 10% Thermoplastic Rubber (TPR)

Pole: 100% steel

Grip Pads: 100% Nitrile Butadiene Rubber (NBR)

Knee Foam Pads: 100% Nitrile Butadiene Rubber (NBR)

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.

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.
- Do not stand on the product!
- The maximum load capacity is 120 kg when used properly in accordance with the 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.

UNSERE TIPPS

Deutsch

TIPP

Dank seines kompakten und leichten Designs eignet sich der Ab Roller perfekt für ein effektives Rumpfttraining an jedem Ort. Packen Sie ihn einfach in Ihre Tasche, um Ihr Training zu Hause, im Freien oder unterwegs fortzusetzen.

TIPP

Verwenden Sie immer das mitgelieferte Schaumstoffpolster, um Ihre Knie zu schützen und einen bequemen Stand zu gewährleisten. So vermeiden Sie Gelenkbeschwerden und können sich voll und ganz darauf konzentrieren, eine saubere, angespannte Rumpfhaltung beizubehalten.

TIPP

Wenn vollständige Rollouts zu anspruchsvoll sind, üben Sie mit dem Rücken zur Wand, die als Anschlag dient und Ihren Bewegungsradius begrenzt. Entfernen Sie sich nach und nach weiter von der Wand, wenn sich Ihre Rumpfkraft verbessert.



Weitere Tipps und Inspiration für dein Training findest du unter:

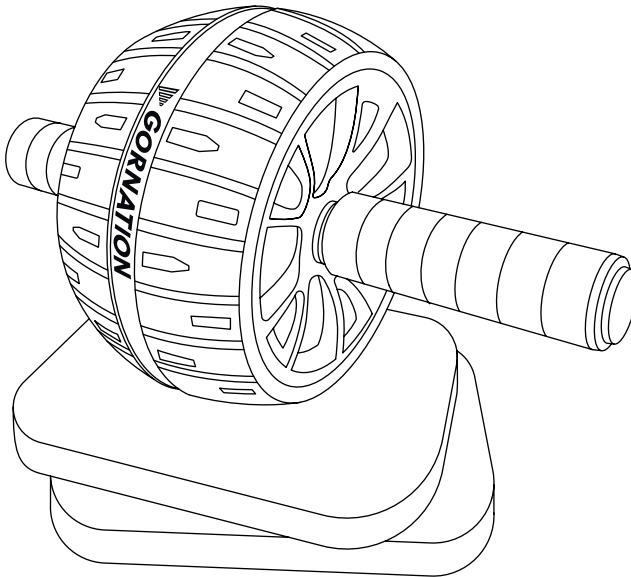
www.GORNATION.com/blogs/news/how-to-properly-use-the-ab-wheel-for-visible-results

1

Stecke die Stange durch das Rad.

2

Lege dann auf jeder Seite der Stange ein Griffpolster an. Durch Klopfen kannst du sie leichter anbringen. Die Griffpolster sitzen sehr fest, damit du ein gutes Trainingserlebnis hast.



Lieferumfang:

- 1 Ab Roller
- 1 Stange
- 2 Grip Pads
- 2 Knie-Schaumstoffpads

Material:

Ab Roller: 90% Polypropylen (PP), 10% Thermoplastischer Gummi (TPR)

Stange: 100% Stahl

Grip Pads: 100% Nitrilkautschuk (NBR)

Knie-Schaumstoffpads: 100% Nitrilkautschuk (NBR)

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.

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 Produkt ist ausschließlich für Sportzwecke geeignet.
- Nicht auf das Produkt stellen!
- Die maximale Belastung beträgt 120 kg bei sachgemäßer 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.

NOS CONSEILS

Français

CONSEIL

Grâce à son design compact et léger, l'Ab Roller est idéal pour un entraînement efficace des muscles abdominaux, où que vous soyez. Glissez-le facilement dans votre sac pour poursuivre votre routine à la maison, en plein air ou lors de vos déplacements.

CONSEIL

Utilisez toujours le coussin en mousse fourni pour protéger vos genoux et garantir une position confortable. Cela élimine toute gêne articulaire afin que vous puissiez vous concentrer pleinement sur le maintien d'une posture correcte et stable.

CONSEIL

Si les roulades complètes sont trop difficiles, entraînez-vous face à un mur qui servira de butoir et limitera votre amplitude de mouvement. Éloignez-vous progressivement à mesure que votre force abdominale s'améliore.



D'autres conseils et idées pour ton entraînement sont là :

www.GORNATION.com/blogs/news/how-to-properly-use-the-ab-wheel-for-visible-results

MONTAGE

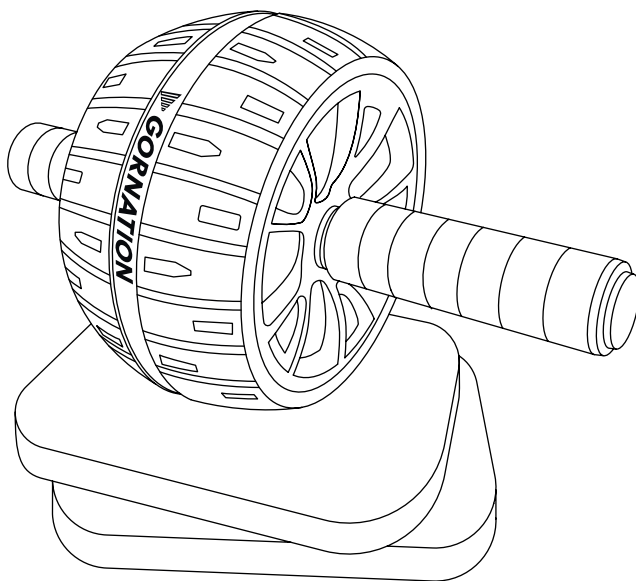
Français

1

Passes la barre dans la roue.

2

Mets ensuite un coussin de préhension de chaque côté de la barre. En tapotant, tu peux les mettre plus facilement. Les coussinets de préhension s'ajusteront très bien pour te garantir une bonne expérience d'entraînement.



Contenu de le livraison:

- 1 Ab Roller
- 1 pôle
- 2 grip pads
- 2 coussinets de mousse pour les genoux

Matériau:

Ab Roller : 90% Polypropylène (PP), 10% Caoutchouc thermoplastique (TPR)

Pôle : 100% acier

Grip pads : 100% Caoutchouc nitrile (NBR)

Coussinets en mousse pour les genoux : 100% Caoutchouc nitrile (NBR)

Conseils 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.

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 produit est exclusivement destiné à des fins sportives.
- Ne pas monter sur le produit !
- La charge maximale est de 120 kg en cas d'utilisation conforme aux 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.

I NOSTRI CONSIGLI

CONSIGLI

Il design compatto e leggero rende l'Ab Roller perfetto per un allenamento efficace dei muscoli del tronco ovunque ti trovi. Mettilo facilmente in borsa per mantenere la tua routine a casa, all'aperto o in viaggio.

CONSIGLI

Utilizza sempre il cuscinetto in schiuma incluso per proteggere le ginocchia e garantire una posizione comoda. Questo elimina il disagio alle articolazioni, permettendoti di concentrarti completamente sul mantenimento di una postura corretta e stabile del core.

CONSIGLI

Se i rollout completi sono troppo impegnativi, esercitati di fronte a una parete che funga da paracolpi e limiti la tua ampiezza di movimento. Allontanati gradualmente man mano che la forza del tuo core migliora.

Italiano



Altri consigli e spunti per il tuo allenamento li trovi qui:

www.GORNATION.com/blogs/news/how-to-properly-use-the-ab-wheel-for-visible-results

ASSEMBLAGGIO

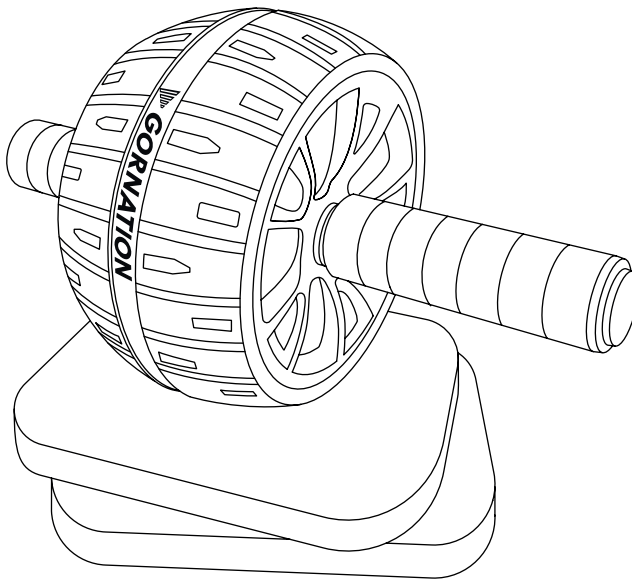
1

Fai passare l'asta attraverso la ruota.

2

Poi metti un cuscinetto di presa su ogni lato della barra. Picchiettando si può facilitare l'inserimento. I grip pad si adattano molto bene per garantirti un buon allenamento.

Italiano



Contenuto della consegna:

- 1 Ruota Addominale
- 1 palo
- 2 cuscinetti per la presa
- 2 ginocchiere in schiuma

Materiale:

Ruota Addominale: 90% Polipropilene (PP), 10% Gomma termoplastica (TPR)

Palo: 100% acciaio

Paracalli: 100% Gomma nitrile (NBR)

Ginocchiere in schiuma: 100% Gomma nitrile (NBR)

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.

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:

- Il prodotto è adatto solo per scopi sportivi.
- Non salire in piedi sul prodotto!
- Il carico massimo è di 120 kg in caso di uso corretto in conformità con 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.

NUESTROS CONSEJOS

CONSEJOS

Su diseño compacto y ligero hace que el Ab Roller sea perfecto para un entrenamiento eficaz de los músculos centrales en cualquier lugar. Llévalo fácilmente en tu bolsa para mantener tu rutina en casa, al aire libre o mientras te desplazas.

CONSEJOS

Utiliza siempre la almohadilla de espuma incluida para proteger tus rodillas y garantizar una postura cómoda. Esto elimina las molestias articulares para que puedas concentrarte plenamente en mantener una postura correcta y firme del tronco.

CONSEJOS

Si los rodamientos completos te resultan demasiado difíciles, practica de cara a una pared para que te sirva de amortiguador y limite tu rango de movimiento. Aléjate gradualmente a medida que mejore la fuerza de tu tronco.

Español



Más consejos e ideas para tu entrenamiento los puedes ver aquí:

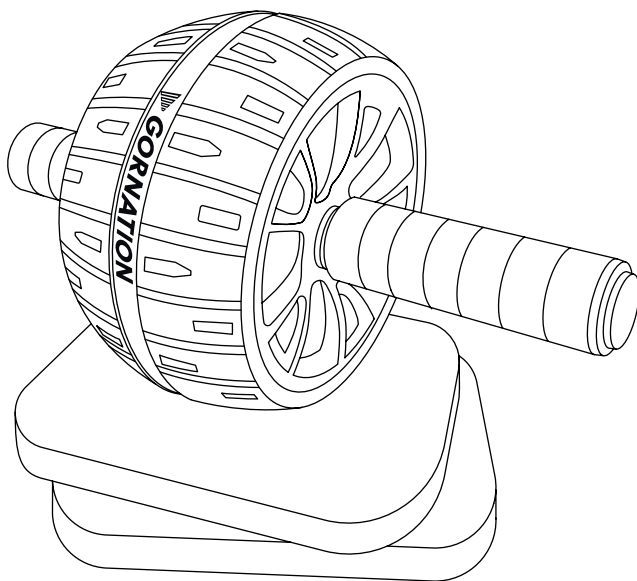
www.GORNATION.com/blogs/news/how-to-properly-use-the-ab-wheel-for-visible-results

1

Coloca la barra a través de la rueda.

2

Luego pon una almohadilla de agarre a cada lado de la barra. Si das unos golpecitos, te resultará más fácil colocarlas. Las almohadillas de agarre se ajustarán muy bien para garantizarte una buena experiencia de entrenamiento.



Volumen de suministro:

- 1 Rueda Abdominal
- 1 bastón
- 2 almohadillas de agarre
- 2 rodilleras de espuma

Material:

Rueda Abdominal: 90% Polipropileno (PP), 10% Caucho termoplástico (TPR)

Mástil: 100% acero

Almohadillas de agarre: 100% Caucho nitrilo (NBR)

Rodilleras de espuma: 100% Caucho nitrilo (NBR)

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.

Garantía:

El periodo 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:

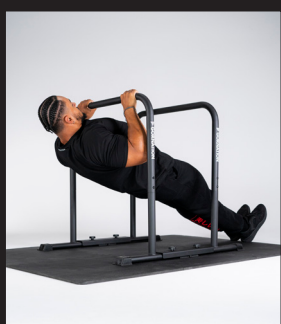
- El producto sólo es adecuado para fines deportivos.
- No ponerse de pie sobre el producto!
- La carga máxima es de 120 kg en caso de uso correcto de acuerdo con las instrucciones.
- Antes de cada uso, hay que comprobar que todas las partes visibles no estén dañadas o desgastadas.
- El aparato sólo 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.



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