

ADAPTIVE BAR GRIPS



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

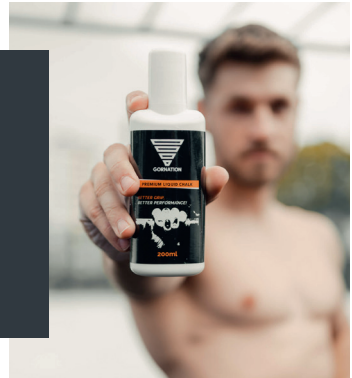


Premium Pull Up Station

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.



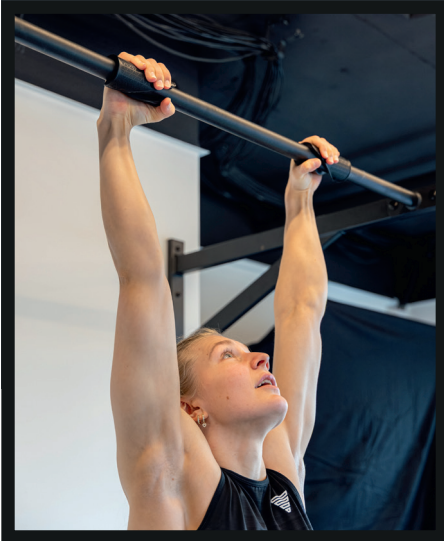
Barbell

Attach the Fat Grip to your Barbell to turn every lift into a grip-intensive exercise, boosting forearm and hand strength for better overall performance.

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



BASIC EXERCISES

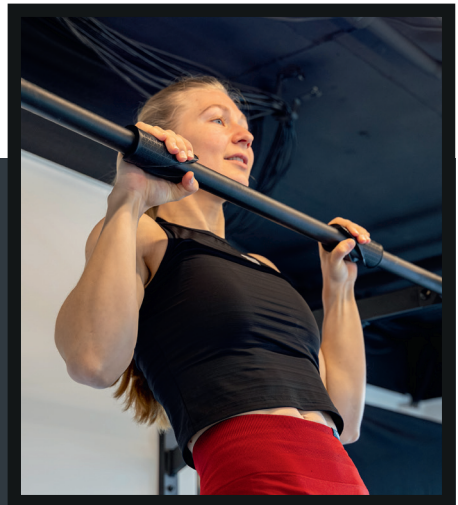


Dead Hang

Hang from a pull-up bar with the Fat Grip to challenge your grip strength. Try to hold as long as possible to build endurance in your forearms and hands.

Pull Ups

Perform pull-ups using the Fat Grip to increase the difficulty and target your grip alongside your back and biceps.



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



Biceps Curls

Attach the Bar Grips to your Dumbbells and hold them with your palms facing forward and elbows close to your sides. Curl the weights up in a controlled motion while keeping your upper arms still, then lower them slowly to maximize biceps activation.

Common Mistakes

- Using momentum instead of controlled movements during pulling exercises
- Skipping a proper warm-up before starting your grip training
- Losing core tension and swinging during hanging holds
- Trying to do too many reps too soon instead of focusing on grip and proper form

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

Start slowly: Fat Grip training is advanced. First, master basic exercises like hangs, pull-ups, and deadlifts without the grips to build a solid foundation.

TIP

Use the Fat Grips on different handles (barbell, dumbbell, pull-up bar) to challenge your grip strength in multiple ways.

TIP

Make sure the grips are snapped fully onto the bar and rotated correctly so they sit secure before you start. Make sure to mount them on the correct side (indicated by L and R).



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](http://www.GORNATION.com/blogs/news/how-to-improve-grip-strength)

Content of delivery:

- 2x Adaptive Bar Grips (left and right)
- 1x carrying bag

Material:

Silicone

Carrying bag 100% polyester

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 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.
- 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

Langsam starten: Fat Grip Training ist fortgeschritten. Beherrsche zuerst grundlegende Übungen wie Hängen, Klimmzüge und Deadlifts ohne die Griffe, um eine solide Basis aufzubauen.

TIPP

Nutze die Fat Grips an verschiedenen Griffen (Langhantel, Kurzhantel, Klimmzugstange), um deine Griffkraft auf unterschiedliche Weise zu trainieren.

TIPP

Achte darauf, dass die Griffe vollständig auf der Stange sitzen und korrekt ausgerichtet sind, bevor du mit der Übung startest. Achte darauf, sie auf der richtigen Seite (gekennzeichnet mit L und R) zu montieren.



Weitere Tipps und Inspirationen für Ihr Training finden Sie unter:

www.GORNATION.com/de/blogs/news/so-verbesserst-du-deine-griffkraft

Lieferumfang:

- 2x Adaptive Bar Grips (links und rechts)
- 1x Transportbeutel

Material:

Silikon

Transportbeutel 100% Polyester

Pflegehinweis:

An einem trockenen, warmen Ort lagern, geschützt vor Umwelteinflüssen. Zum Reinigen ein mit Wasser angefeuchtetes Tuch verwenden, keine chemischen Reinigungsmittel. Nach Kontakt mit Wasser sofort mit einem trockenen Tuch abwischen.

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 Vorsichtsmaßnahmen 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.
- 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

Commence doucement: L'entraînement avec le Fat Grip est exigeant. Maîtrise d'abord les exercices de base comme les suspensions, les tractions et les soulevés de terre sans les grips pour construire une base solide.

CONSEIL

Varie les poignées: Utilise les Fat Grips sur différentes prises (Barre, Haltère, Barre de Traction) pour solliciter ta force de prise de plusieurs façons.

CONSEIL

Assure-toi de bien fixer les grips: vérifie qu'ils sont bien enclenchés et correctement positionnés sur la barre afin qu'ils restent stables avant de commencer ton entraînement. Assure-toi de les monter du bon côté, indiqué par L et R.



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

www.GORNATION.com/fr/blogs/news/ameliorer-force-de-poigne

Contenu de le livraison:

- 2x Poignées Antidérapantes pour Barre (gauche et droite)
- 1x Sac de transport

Matériau:

Silicone

Sac de transport 100% polyester

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 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.
- 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

CONSIGLI

Inizia lentamente: l'allenamento con le Impugnature Antiscivolo è avanzato. Prima padroneggia esercizi base come hang, pull-up e deadlift senza le impugnature per costruire una base solida.

CONSIGLI

Usa le Impugnature Antiscivolo su diverse impugnature (Bilanciere, manubri, sbarra per trazioni) per mettere alla prova la tua forza di presa in modi diversi.

CONSIGLI

Assicurati che le Impugnature Antiscivolo siano completamente fissati alla barra e orientati correttamente, così restano ben saldi prima di iniziare l'allenamento. Assicurati di montarli sul lato corretto (indicato con L e R).

Italiano



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

www.GORNATION.com/it/blogs/news/migliorare-forza-presa-guida

Contenuto della consegna:

- 2x Impugnature Antiscivolo per Sbarra (sinistra e destra)
- 1x borsa da trasporto

Materiale:

Silicone

Borsa da trasporto 100% poliestere

Istruzioni per la cura:

Conserva il prodotto in un luogo asciutto e caldo, lontano dagli agenti esterni. Per la pulizia utilizza un panno leggermente inumidito con acqua. Non usare detergenti chimici. Dopo il contatto con l'acqua, asciuga subito 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:

- 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.
- 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

Empieza poco a poco: el entrenamiento con Empuñaduras antideslizante para barras es avanzado. Primero domina ejercicios básicos como hangs, dominadas y peso muerto sin las empuñaduras para construir una base sólida.

CONSEJOS

Utiliza las Empuñaduras antideslizante para barras en diferentes agarres (barra, mancuernas o barra de dominadas) para desafiar tu fuerza de agarre de distintas formas.

CONSEJOS

Asegúrate de que las Empuñaduras antideslizante para barras estén completamente colocadas en la barra y bien giradas para que queden firmes y seguras antes de empezar. Asegúrate de montarlas en el lado correcto (indicado con L y R).

Español



Encontrarás más consejos y sugerencias para tu entrenamiento en:

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

Volumen de suministro:

- 2x Empuñaduras antideslizante para barras (izquierda y derecha)
- 1x bolsa de transporte

Material:

Silicona

Bolsa de transporte 100% poliéster

Instrucciones de cuidado:

Guárdalas en un lugar seco y templado, protegidas del entorno. Para limpiarlas, utiliza un paño humedecido con agua. No utilices productos de limpieza químicos. Después de que entren en contacto con agua, sécalas inmediatamente con un paño seco.

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.
- 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

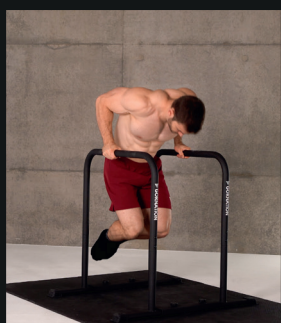
EXERCISE DATABASE

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