



PLYO BOX

PREMIUM EQUIPMENT BY **GORNATION**



OUR TEAM

THANK YOU FOR YOU ORDER!

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:

www.GORNATION.com/pages/about

MATCHING ACCESSORIES

Workout Rings

Ready to take your training to the next level? Rings challenge your strength and control through their instability – perfect for both skills and basics.

Pull Up Bar Multi

Maximum versatility for your training – this pull-up bar enables effective home workouts with pull-ups, leg raises & more.

Home Gym Mats

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

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



1 Our plyo box offers multiple height options depending on the side you place it on. This makes it perfect for progressive training — simply rotate the box to adjust the intensity of your workout.

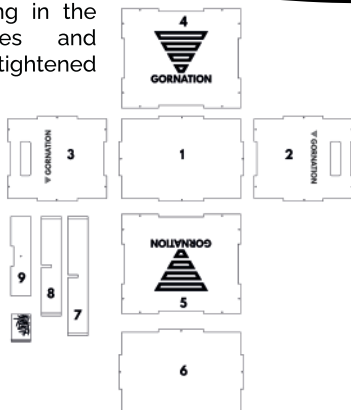
2 Whether you're doing step-ups, jumps or bench dips, always focus on controlled movement and proper form before increasing speed or height. Quality over quantity ensures long-term progress.

3 The maximum load of the Plyo Box is 150 kg (330 lbs). Place the box on an even, non-slip surface to avoid wobbling during explosive movements. For indoor use, a mat underneath can add extra grip and protect your floor.

4 You can find more tips and inspiration for your workout with the Plyo Box at:
www.gornation.com/plyo-box-guide

Note:

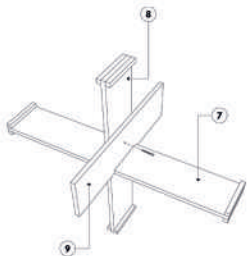
All screws belong in the pre-drilled holes and should only be tightened hand-tight.



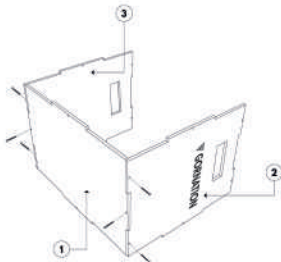
ASSEMBLY

English

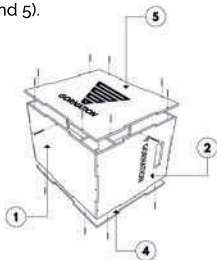
- 1** Fit the inner support strut (7, 8 and 9) as shown in the illustration. Then fix it with a screw as shown.



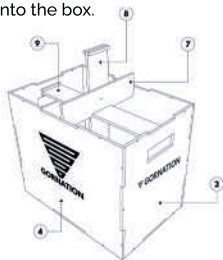
- 2** Now connect the base plate (1) with the two side parts (2 and 3).



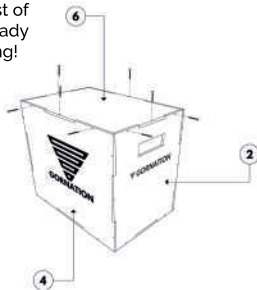
- 3** Next, assemble the front and back (4 and 5).



- 4** Before you fit the lid, insert the inner support strut (7, 8, 9) from step 1 into the box.



- 5** Finally, screw the lid (6) to the rest of the body. Your plyo box is now ready for use. Have fun with your training!



Content of delivery:

- 1 Plyo Box
- 37 Wood screws

Material:

Wood

Important:

Familiarize yourself with all instructions regarding use and care before first use.

Care instructions:

Store in a dry, warm place away from the environment. Use a cloth moistened with water for cleaning. Do not use chemical cleaning agents. After contact with water, treat immediately with a dry cloth.

Safety instructions:

- The 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.

Safety instructions:

- 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 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.

Warranty:

The warranty period is 2 years and starts from the date of invoice. Warranty service is provided when defects in the product are due to defects in materials or workmanship. If a defect is detected, the buyer is obliged to report it immediately to the manufacturer, who will repair it free of charge. Damage resulting from improper handling, failure to follow the instructions, use of force or normal wear and tear are not covered by the warranty. Furthermore, the warranty obligation and any warranty shall become void if the product is modified without authorization or is not used for the intended purpose. The manufacturer shall not be liable for any resulting, causal or consequential damages of any kind unless such limitation of liability is expressly prohibited by law. It is at the manufacturer's discretion to fulfill the warranty obligation by repairing or replacing the damaged product. There are no further claims. Statutory rights are not limited by this warranty.

Have any questions?
We are happy to help you!



support@gornation.com



1 Unsere Plyo Box bietet je nach gewählter Seite verschiedene Höhen. Dadurch eignet sie sich perfekt für progressives Training – einfach die Box drehen, um die Intensität deines Workouts anzupassen.

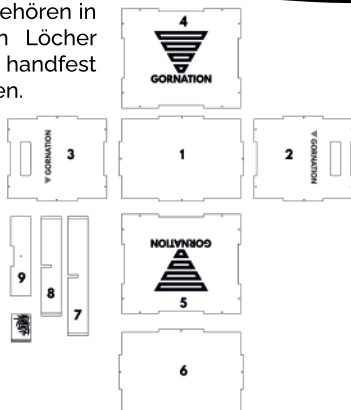
2 Egal ob Step-Ups, Sprünge oder Bench Dips – achte immer auf kontrollierte Bewegungen und eine saubere Ausführung, bevor du Geschwindigkeit oder Höhe steigertest. Qualität vor Quantität sorgt für langfristigen Fortschritt.

3 Die Plyo Box ist für eine maximale Belastung von 150 kg ausgelegt. Stelle die Box auf einen ebenen, rutschfesten Untergrund, um ein Wackeln bei explosiven Übungen zu vermeiden. Für den Indoor-Gebrauch kann eine Unterlage zusätzlichen Halt geben und gleichzeitig deinen Boden schützen.

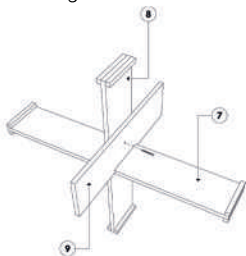
4 Weitere Tipps und Inspiration für dein Training mit der Plyo Box findest du unter:
www.gornation.com/plyo-box-guide

Hinweis:

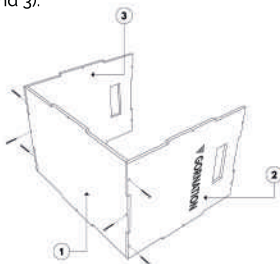
Alle Schrauben gehören in die vorgebohrten Löcher und sollten nur handfest angezogen werden.



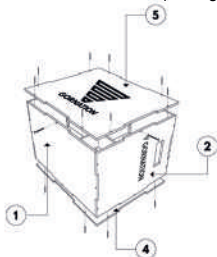
- 1** Montiere die innere Stützstrebe (7, 8 und 9) wie auf der Abbildung gezeigt. Fixiere sie anschließend ebenfalls wie dargestellt mit einer Schraube.



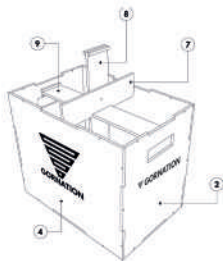
- 2** Jetzt verbindest du die Bodenplatte (1) mit den beiden Seitenteilen (2 und 3).



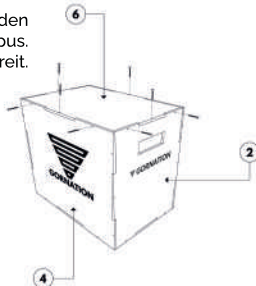
- 3** Als Nächstes montierst du die Vorder- und Rückseite (4 und 5).



- 4** Bevor du den Deckel montierst, setze die innere Stützstrebe (7, 8, 9) aus Schritt 1 in die Box ein.



- 5** Zum Schluss verschraubst du den Deckel (6) mit dem restlichen Korpus. Deine Plyo Box ist jetzt einsatzbereit. Viel Spaß beim Training!



Lieferumfang:

- 1 Plyo Box
- 37 Holzschrauben

Material:

Holz

Wichtig:

Mache dich vor dem ersten Gebrauch mit allen Hinweisen bezüglich Nutzung und Pflege vertraut.

Pflegehinweis

Trocken, warm und vor Umwelteinflüssen geschützt lagern. Zur Reinigung ein mit Wasser befeuchtetes Tuch nutzen. Keine chemischen Reinigungsmittel verwenden. Nach Kontakt mit Wasser unverzüglich mit einem trockenen Tuch behandeln.

Sicherheitshinweis:

- Bevor das Gerät montiert und benutzt wird, muss das gesamte Benutzerhandbuch gelesen werden. Ein ordnungsgemäßes und sicheres Nutzen kann nur nach ordnungsgemäßer Anbringung, Wartung und Verwendung erfolgen. Dass alle Benutzer des Gerätes über alle Vorsichtsmaßnahmen und Warnungen informiert sind, liegt in deiner Verantwortung.
- Bevor du mit dem Training beginnst, konsultiere einen Arzt. Dieser stellt fest, ob gesundheitliche oder körperliche Einschränkungen bestehen, welche eine Gefahr für Sicherheit und Gesundheit darstellen können oder eine ordnungsgemäße Verwendung verhindern. Sofern du Medikamente einnimmst, welche den Cholesterinwert, den Blutdruck oder deine Herzfrequenz beeinflussen, ist der Rat deines Arztes wichtig.
- Das Produkt ist ausschließlich für Sportzwecke geeignet.
- Falsches oder übertriebenes Training kann gesundheitsschädlich sein. Es muss auf die Signale deines Körpers geachtet werden. Beende das Training bei folgenden Symptomen: Benommenheit, Schwindel, Übelkeit, Schmerzen, Engegefühl in der Brust, extreme Kurzatmigkeit oder unregelmäßiger Herzschlag. Beim Auftreten eines Symptoms solltest du einen Arzt konsultieren.
- Bitte beachte, dass falsches und übermäßiges Training die Gesundheit gefährden kann. Starte dein Training leicht und intensiviere dein Training in angemessenen Stufen. Auch bei fortgeschrittener sportlicher Expertise muss mit leichten Übungen begonnen werden, um sich mit allen anschließenden Übungen vertraut zu machen, bevor fortgeschrittene Variationen angestrebt werden.
- Wärm dich vor deinem Training ein paar Minuten auf, um Verletzungen zu meiden. Das Dehnen deines Körpers vor und nach den Übungen hilft, Verletzungen oder Krämpfen vorzubeugen.
- Geeignete Sportkleidung muss getragen werden. Sie sollte Bewegungsfreiheit erlauben und bequem sein. Sportschuhe mit rutschfesten Sohlen und aus stützendem Material sollten ebenfalls getragen werden.
- Tiere und Kinder müssen vom Gerät entfernt gehalten werden. Das Gerät ist nur für Erwachsene vorgesehen.

Sicherheitshinweis:

- Im Umkreis von mindestens einem Meter sollten sich keine anderen Gegenstände, Haustiere, Personen oder Kinder befinden, an denen du dich oder du sie verletzen könntest.
- Das Gerät ist nur von einer Person gleichzeitig zu benutzen.
- Vor jedem Gebrauch müssen alle sichtbaren Teile auf Beschädigungen oder Verschleiß geprüft werden.
- Stelle vor dem Gebrauch sicher, dass das Produkt fehlerfrei und ordnungsgemäß angebracht ist und teste die Belastbarkeit vor Nutzung.
- Maximale Belastung: 150 kg bei Nutzung nach Anleitung.
- NUR für bestimmungsgemäßen Gebrauch (wie vom Hersteller beschrieben) verwenden. Das Gerät darf nicht verändert und keine Zusatzteile verwendet werden, welche nicht vom Hersteller angeraten werden.
- Eine missbräuchliche Nutzung des Gerätes erfolgt auf eigene Gefahr.
- Das Produkt ist für Kinder unter 14 Jahren nicht geeignet. Kinder dürfen nur mit entsprechender körperlicher Entwicklung und nur unter Aufsicht eines erwachsenen Verantwortlichen das Gerät nutzen.

Entsorgungshinweis:

Bitte informiere dich vorab und achte auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung oder des Produktes gemäß lokalen und örtlichen Entsorgungsvorschriften.

Garantie:

Die Garantiezeit beträgt 2 Jahre und beginnt mit dem Tag des Rechnungsdatums. Die Garantieleistung tritt dann ein, wenn Mangel am Produkt auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels ist der Käufer verpflichtet diesen unverzüglich beim Hersteller zu melden, der diesen kostenfrei behebt. Schäden infolge von unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Anleitung, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter die Garantie. Weiterhin verliert die Garantiepflicht und jegliche Gewährleistung an Wirkung, wenn das Produkt eigenmächtig modifiziert wird oder nicht für den beabsichtigten Zweck verwendet wird. Der Hersteller haftet nicht für daraus resultierende, ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedglicher Art, außer eine derartige Haftungsbegrenzung ist vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt. Es liegt im Ermessen des Herstellers die Garantiepflicht durch Reparatur oder durch Ersetzen des beschädigten Produkts zu erfüllen. Es bestehen keine weitergehenden Ansprüche. Die gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Du hast Fragen?
Wir freuen uns dir zu helfen!

 support@gornation.com



NOS CONSEILS

1 Notre box de plyométrie offre plusieurs options de hauteur selon le côté sur lequel tu la places. Elle est donc parfaite pour un entraînement progressif : il suffit de tourner la box pour ajuster l'intensité de ton entraînement.

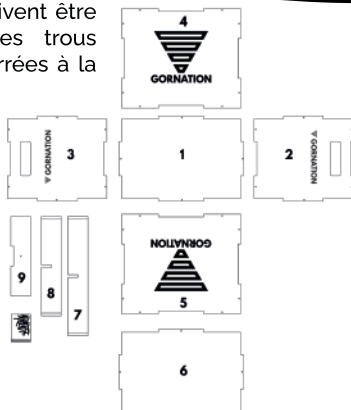
2 Que tu fasses des step-ups, des sauts ou des dips sur un banc, concentre-toi toujours sur le contrôle de tes mouvements et sur la bonne exécution des exercices avant d'augmenter la vitesse ou la hauteur. La qualité prime sur la quantité pour garantir des progrès à long terme.

3 La charge max de la Plyo Box est de 150 kg. Mets la box sur une surface plane et antidérapante pour éviter qu'elle ne bouge pendant les mouvements explosifs. Pour une utilisation en intérieur, tu peux mettre un tapis en dessous pour plus d'adhérence et pour protéger ton sol.

4 Tu trouveras d'autres conseils et de l'inspiration pour ton entraînement avec ta Plyo Box sur : www.gornation.com/plyo-box-guide

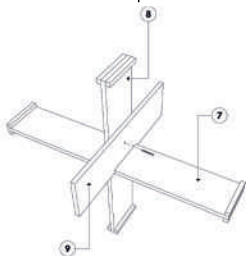
Remarque :

Toutes les vis doivent être placées dans les trous pré-perçés et serrées à la main.

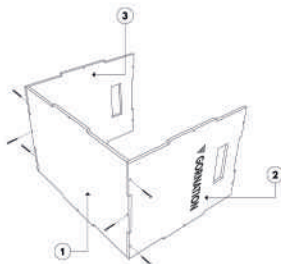


MONTAGE

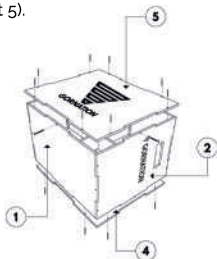
- 1** Place les entretoises de support intérieures (7, 8 et 9) comme sur l'image. Fixe-les ensuite avec une vis comme indiqué.



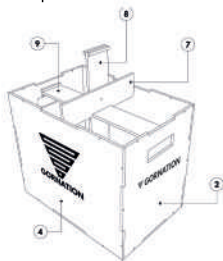
- 2** Maintenant, relie la plaque de base (1) aux deux parties latérales (2 et 3).



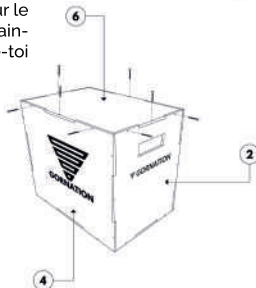
- 3** Ensuite, assemble l'avant et l'arrière (4 et 5).



- 4** Avant de mettre le couvercle, insère les supports intérieurs (7, 8, 9) de l'étape 1 dans la boîte.



- 5** Pour finir, visse le couvercle (6) sur le reste du corps. Ta boîte plio est maintenant prête à l'emploi. Amuse-toi bien pendant ton entraînement !



Contenu de la livraison:

- 1 Plyo Box
- 37 Vis à bois

Matériel:

Bois

Important:

Familiarise-toi avec toutes les instructions concernant l'utilisation et l'entretien avant la première utilisation.

Conseil d'entretien:

Pour le nettoyage, utiliser un chiffon humidifié avec de l'eau. Ne pas utiliser de produits chimiques.

Conseil pour l'élimination:

- Avant de monter et d'utiliser l'appareil, il convient de lire l'intégralité du manuel d'utilisation. Une utilisation correcte et sûre ne peut avoir lieu qu'après un montage, un entretien et une utilisation corrects. Il est de ta responsabilité de t'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés de toutes les précautions et de tous les avertissements.
- Avant de commencer à t'entraîner, consulte un médecin. Celui-ci déterminera s'il existe des problèmes de santé ou des restrictions physiques qui peuvent représenter un danger pour la sécurité et la santé ou empêcher une utilisation correcte. Si tu prends des médicaments qui influencent le taux de cholestérol, la tension artérielle ou la fréquence cardiaque, l'avis de ton médecin est important.
- Le produit est exclusivement destiné à des fins sportives.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut être dangereux pour la santé. Il convient d'être attentif aux signaux envoyés par ton corps. Arrête l'entraînement si tu ressens les symptômes suivants : étourdissement, vertiges, nausées, douleurs, oppression thoracique, essoufflement extrême ou battements de cœur irréguliers. En cas d'apparition d'un symptôme, consulte un médecin.
- N'oublie pas qu'un entraînement incorrect ou excessif peut être dangereux pour la santé. Commence ton entraînement de manière légère et intensifie ton entraînement par étapes raisonnables. Même en cas d'expertise sportive avancée, il faut commencer par des exercices légers afin de se familiariser avec tous les exercices qui suivent avant de viser des variations avancées.
- Echauffe-toi quelques minutes avant ton entraînement afin d'éviter les blessures. L'étirement de ton corps avant et après les exercices aide à prévenir les blessures ou les crampes.

Conseil pour l'élimination:

- Des vêtements de sport appropriés doivent être portés. Ils doivent permettre une liberté de mouvement et être confortables. Des chaussures de sport avec des semelles antidérapantes et un matériau de soutien doivent également être portées.
- Les animaux et les enfants doivent être tenus à l'écart de l'appareil. L'appareil est uniquement destiné aux adultes.
- Dans un rayon d'au moins un mètre, il ne doit pas y avoir d'autres objets, d'animaux domestiques, de personnes ou d'enfants sur lesquels tu pourrais te blesser ou les blesser.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Avant chaque utilisation, il faut vérifier que toutes les pièces visibles ne sont pas endommagées ou usées.
- Vérifie avant l'utilisation que le produit ne présente aucun défaut et qu'il est correctement fixé.
- Charge maximale : 150 kg en cas d'utilisation selon les instructions.
- Utiliser UNIQUEMENT pour l'usage prévu (tel que décrit par le fabricant). L'appareil ne doit pas être modifié et aucune pièce supplémentaire ne doit être utilisée si elle n'est pas conseillée par le fabricant.
- Toute utilisation abusive de l'appareil se fait aux risques et périls de l'utilisateur.
- 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 adéquat et sous la surveillance d'un adulte responsable.

Garantie:

La période de garantie est de 2 ans et commence le jour de la date de la facture. La garantie s'applique lorsque les défauts du produit sont dus à un défaut de matériel ou de fabrication. Si un défaut est constaté, l'acheteur est tenu de le signaler immédiatement au fabricant qui le réparera gratuitement. Les dommages résultant d'une mauvaise manipulation, du non-respect des instructions, de l'utilisation de la force ou de l'usure normale ne sont pas couverts par la garantie. En outre, l'obligation de garantie et toute garantie perdent leur effet si le produit est modifié de manière arbitraire ou utilisé à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu. Le fabricant n'est pas responsable des dommages causaux ou consécutifs de toute nature qui en résultent, sauf si une telle limitation de responsabilité est expressément interdite par la loi. Le fabricant est libre de remplir l'obligation de garantie en réparant ou en remplaçant le produit endommagé. Il n'existe pas d'autres droits. Les droits légaux ne sont pas limités par cette garantie.

Tu as des questions?
Nous sommes heureux de t'aider!



support@gornation.com



NUESTROS CONSEJOS

1 Nuestra Plyo Box ofrece diferentes alturas según el lado en el que la coloques. Esto la hace perfecta para un entrenamiento progresivo: simplemente girala para ajustar la intensidad de tu sesión.

2 Ya sea que hagas step-ups, saltos o bench dips, concéntrate siempre en movimientos controlados y una técnica correcta antes de aumentar la velocidad o la altura. La calidad antes que la cantidad garantiza un progreso duradero.

3 La carga máxima de la Plyo Box es de 150kg (330lbs). Coloca la caja sobre una superficie plana y antideslizante para evitar que se tambalee durante los movimientos explosivos. Para uso en interiores, una esterilla debajo puede ofrecer más estabilidad y proteger el suelo.

4 Puedes encontrar más consejos e inspiración para tu entrenamiento con el cajón pliométrico en:
www.gornation.com/plyo-box-guide

Nota:

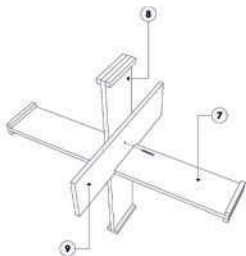
Todos los tornillos deben colocarse en los orificios pretaladrados y solo deben apretarse a mano.



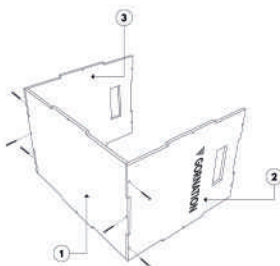
MONTAJE

Español

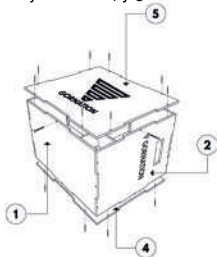
- 1** Encaja el soporte interno (7, 8 y 9) como se muestra en la ilustración. Luego fíjalo con un tornillo como se indica.



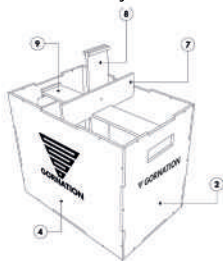
- 2** Ahora une la base (1) con las dos piezas laterales (2 y 3).



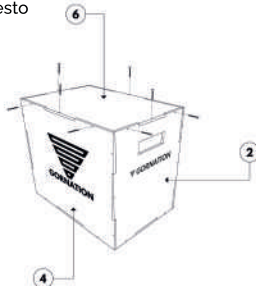
- 3** A continuación, monta la parte delantera y trasera (4 y 5).



- 4** Antes de colocar la tapa, inserta el soporte interno (7, 8, 9) del paso 1 dentro de la caja.



- 5** Por último, atornilla la tapa (6) al resto de la estructura.



Volumen de suministro:

- 1 Cajón Pliométrico
- 37 Tornillos para madera

Material:

Madera

Importante:

Lee atentamente todas las instrucciones de uso y cuidado antes del primer uso.

Instrucciones de cuidado:

Guárdalo en un lugar seco, cálido y protegido de las influencias ambientales. Utiliza un paño humedecido con agua para limpiarla. No utilices productos de limpieza químicos. Después del contacto con el agua, trátalo inmediatamente con un paño seco.

Instrucciones de seguridad:

- Antes de instalar y utilizar la barra, debe leerse todo el manual de instrucciones. El uso correcto y seguro sólo puede lograrse tras una instalación, mantenimiento y uso adecuados. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del aparato conozcan todas las precauciones y advertencias.
- Antes de empezar a hacer ejercicio, consulte a un médico. El médico determinará si existen restricciones físicas o de salud que puedan suponer un riesgo para la salud y la seguridad o impedir un uso adecuado. Si está tomando medicación que afecte a sus niveles de colesterol, tensión arterial o frecuencia cardíaca, es importante el consejo de su médico.
- El producto sólo es adecuado para fines deportivos.
- Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Preste atención a las señales de su cuerpo. Deje de hacer ejercicio si experimenta los siguientes síntomas: mareo, vértigo, náuseas, dolor, presión en el pecho, dificultad extrema para respirar o ritmo cardíaco irregular. Si experimenta alguno de estos síntomas, debe consultar a un médico.
- Tenga en cuenta que un entrenamiento incorrecto y excesivo puede poner en peligro su salud. Comience su entrenamiento de forma suave e intensifíquelo en las fases adecuadas. Incluso con conocimientos avanzados de atletismo, es importante empezar con ejercicios ligeros para familiarizarse con todos los ejercicios posteriores antes de pasar a variaciones más avanzadas.
- Calienta unos minutos antes del entrenamiento para evitar lesiones. Estirar el cuerpo antes y después de los ejercicios ayuda a prevenir lesiones o calambres.

Instrucciones de seguridad:

- Llevar ropa deportiva adecuada. Debe permitir libertad de movimientos y ser cómoda. También debe llevar calzado deportivo con suela antideslizante y de material de sujeción.
- Las mascotas y los niños deben mantenerse alejados del aparato. El aparato está destinado exclusivamente a adultos.
- No debe haber otros objetos, animales domésticos, personas o niños en un radio de al menos un metro que puedan herirle a usted o a ellos.
- El aparato sólo puede ser utilizado por una persona a la vez.
- Antes de cada uso, compruebe que todas las piezas visibles no estén dañadas o desgastadas.
- Antes de utilizarlo, compruebe que el producto está instalado correcta y adecuadamente.
- Carga máxima: 150 kg si se utiliza según las instrucciones.
- Utilícelo SÓLO para el uso previsto (según la descripción del fabricante). El aparato no debe modificarse y no deben utilizarse piezas adicionales no recomendadas por el fabricante.
- El uso indebido del dispositivo es por cuenta y riesgo del usuario.
- El producto no es adecuado para niños menores de 14 años. Los niños sólo pueden utilizar el dispositivo si son físicamente capaces de hacerlo y únicamente bajo la supervisión de un adulto responsable.

Garantía:

El periodo de garantía es de 2 años y comienza a partir de la fecha de la factura. La garantía se aplicará si los defectos del producto se deben a fallos del material o de fabricación. Si se descubre un defecto, el comprador está obligado a comunicarlo inmediatamente al fabricante, que lo subsanará gratuitamente. La garantía no cubre los daños derivados de una manipulación incorrecta, de la inobservancia de las instrucciones, del uso de la fuerza o del desgaste normal. Además, la obligación de garantía y cualquier garantía quedarán anuladas si el producto se modifica sin autorización o no se utiliza para el fin previsto. El fabricante no será responsable de ningún daño resultante, causal o consecuente de ningún tipo, a menos que dicha limitación de responsabilidad esté expresamente prohibida por la ley. Queda a discreción del fabricante cumplir la obligación de garantía reparando o sustituyendo el producto dañado. No existen otras reclamaciones. Los derechos legales no están limitados por esta garantía.

¿Tienes preguntas?
¡Estaremos encantados de ayudarte!



support@gornation.com



I NOSTRI CONSIGLI

1 La nostra Plyo Box offre diverse altezze a seconda del lato su cui viene posizionata. Questo la rende perfetta per un allenamento progressivo: ti basta ruotarla per regolare l'intensità del tuo workout.

2 Che tu stia facendo step-up, salti o bench dip, concentrati sempre su movimenti controllati e una tecnica corretta prima di aumentare velocità o altezza. La qualità viene prima della quantità e garantisce progressi duraturi.

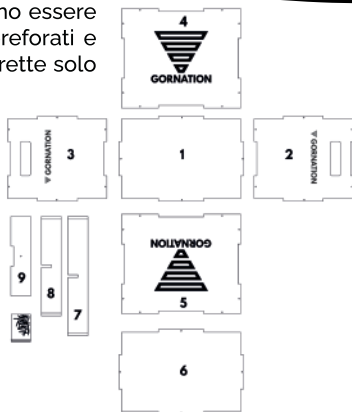
3 Il carico massimo della Plyo Box è di 150 kg. Posizionala su una superficie piana e antiscivolo per evitare oscillazioni durante i movimenti esplosivi. Per l'uso indoor, un tappetino sotto può offrire maggiore stabilità e proteggere il pavimento.

4 Per ulteriori consigli e ispirazioni per il tuo allenamento con la Plyo Box, vai su:

www.gornation.com/plyo-box-guide

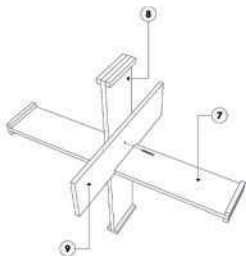
Nota:

Tutte le viti devono essere inserite nei fori preforati e devono essere strette solo a mano.

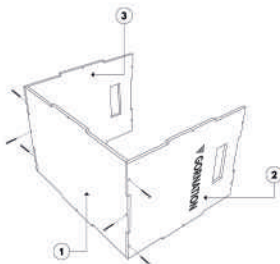


ASSEMBLAGGIO

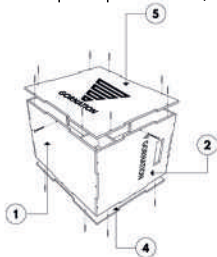
- 1** Inserisci il supporto interno (7, 8 e 9) come mostrato nell'illustrazione. Poi fissalo con una vite come indicato.



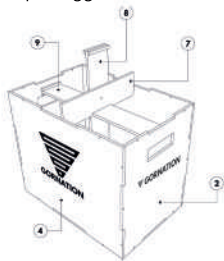
- 2** Ora collega la base (1) con i due lati (2 e 3).



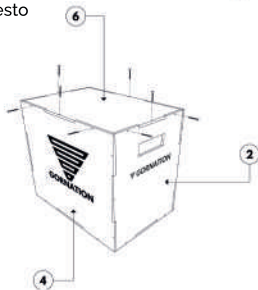
- 3** Successivamente, monta la parte frontale e quella posteriore (4 e 5).



- 4** Prima di montare il coperchio, inserisci il supporto interno (7, 8, 9) del primo passaggio nella box.



- 5** Infine, avvita il coperchio (6) al resto della struttura.



Contenuto della consegna:

- 1 Plyo Box
- 37 Viti per legno

Materiale:

Legno

Importante:

Familiarizza con tutte le istruzioni per l'uso e la cura prima del primo utilizzo.

Istruzioni per la cura:

Conservalo all'asciutto, al caldo e al riparo dagli influssi ambientali. Per la pulizia, usa un panno inumidito con acqua. Non utilizzare detergenti chimici. Dopo il contatto con l'acqua, tratta immediatamente con un panno asciutto.

Avviso di sicurezza:

- Prima di installare e utilizzare il dispositivo, è necessario leggere l'intero manuale d'uso. Un uso corretto e sicuro può essere ottenuto solo dopo un'installazione, una manutenzione e un utilizzo adeguati. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utenti del dispositivo sono consapevoli di tutte le precauzioni e le avvertenze.

- Prima di iniziare l'attività fisica, consultare un medico. Il medico determinerà se esistono limitazioni fisiche o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire un uso corretto. Se si assumono farmaci che influiscono sui livelli di colesterolo, sulla pressione sanguigna o sulla frequenza cardiaca, è importante il parere del medico.

- Il prodotto è adatto solo per attività sportive.

- Un allenamento scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Interrompere l'allenamento se si avvertono i seguenti sintomi: giramenti di testa, vertigini, nausea, dolore, pressione toracica, mancanza di respiro o battito cardiaco irregolare. Se si avverte uno di questi sintomi, è necessario consultare un medico.

- Tenete presente che un allenamento scorretto ed eccessivo può compromettere la vostra salute. Iniziate l'allenamento in modo leggero e intensificatelo in fasi appropriate. Anche in presenza di competenze atletiche avanzate, è importante iniziare con esercizi leggeri per familiarizzare con tutti gli esercizi successivi prima di passare a variazioni più avanzate.

- Riscaldatevi per qualche minuto prima dell'allenamento per evitare lesioni. Lo stretching del corpo prima e dopo gli esercizi aiuta a prevenire lesioni o crampi.

Avviso di sicurezza:

- È necessario indossare un abbigliamento sportivo adeguato. Deve consentire libertà di movimento ed essere comodo. È inoltre necessario indossare scarpe sportive con suole antiscivolo e realizzate in materiale adeguato.
- Gli animali domestici e i bambini devono essere tenuti lontani dal dispositivo. Il dispositivo è destinato esclusivamente agli adulti.
- Nel raggio di almeno un metro non devono trovarsi altri oggetti, animali domestici, persone o bambini che possano ferire l'utente o gli altri.
- L'apparecchio può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Prima di ogni utilizzo, è necessario controllare che tutte le parti visibili non siano danneggiate o usurate.
- Prima dell'uso, verificare che il prodotto sia installato correttamente e a regola d'arte.
- Carico massimo: 150 kg se utilizzato secondo le istruzioni.
- Utilizzare SOLO per l'uso previsto (come descritto dal produttore). Il dispositivo non deve essere modificato e non devono essere utilizzate parti aggiuntive non raccomandate dal produttore.
- L'uso improprio del dispositivo è a rischio dell'utente.
- Il prodotto non è adatto a bambini di età inferiore ai 14 anni. I bambini possono utilizzare il dispositivo solo se sono fisicamente in grado di farlo e solo sotto la supervisione di un adulto responsabile.

Garanzia:

Il periodo di garanzia è di 2 anni e decorre dalla data della fattura. La garanzia si applica se i difetti del prodotto sono dovuti a difetti di materiale o di fabbricazione. Nel caso in cui venga riscontrato un difetto, l'acquirente è tenuto a segnalarlo immediatamente al produttore, che vi porrà rimedio gratuitamente. I danni derivanti da un uso improprio, dalla mancata osservanza delle istruzioni, dall'uso della forza o dalla normale usura non sono coperti dalla garanzia. Inoltre, l'obbligo di garanzia e qualsiasi garanzia decade se il prodotto viene modificato senza autorizzazione o non viene utilizzato per lo scopo previsto. Il produttore non sarà responsabile per eventuali danni conseguenti, causali o consequenziali di qualsiasi tipo, a meno che tale limitazione di responsabilità non sia espressamente vietata dalla legge. È a discrezione del produttore adempiere all'obbligo di garanzia riparando o sostituendo il prodotto danneggiato. Non sono previsti ulteriori reclami. I diritti previsti dalla legge non sono limitati dalla presente garanzia.

Hai qualche domanda?
Siamo felici di aiutarti!

 support@gornation.com



OUR PRODUCTS

CALISTHENICS
EQUIPMENT



PREMIUM DIP BARS



WORKOUT RINGS



PULL UP STATION



RESISTANCE BANDS



PREMIUM DIP BELT



PREMIUM PARALLETES

Discover the entire product range at
www.GORNATION.com



INSTAGRAM