

DOOR PULL UP BAR EXTEND-IT

OUR TEAM

WE ARE GORNATION,

founded in 2015 in Germany with the goal to support calisthenics athletes worldwide in their training. We're thrilled that you're part of our mission to connect 1,000,000 people through calisthenics by 2025.



Learn more about our mission:

www.GORNATION.com/pages/about



MATCHING ACCESSORIES

Resistance Bands

Get the support you need for faster progress in your goals.

Dip Bars

Want to take your workout to the next level? The Dip Bars are a versatile tool to diversify your training with a maximum variety of exercises.

Parallettes

Enhance your training with Parallettes. They boost strength, balance, and flexibility through an increased Range of Motion and support for your wrists.

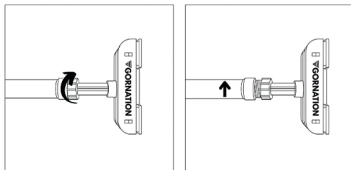
Discover this and more helpful equipment on www.GORNATION.com



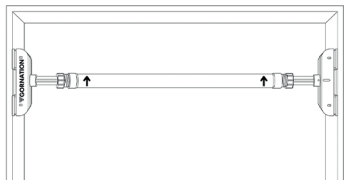
WICHTIG: Stelle vor der Montage sicher, dass dein Türrahmen stabil und tragfähig ist.

- 1 Lockere die Door Pull Up Bar, indem du die Sicherungsgewinde aufschraubst und drehe an der gelösten Stange so lange bis die erforderliche Länge fast erreicht ist.

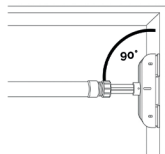
Hinweis: Die Enden sollen gleich weit ausgefahren sein.



- 2 Begib dich zu deinem Türrahmen und drehe weiter an der Door Pull Up Bar.



- 3 Achte darauf, dass die Enden senkrecht ausgerichtet sind. Drehe nun weiter bis die Door Pull Up Bar fest im Rahmen angebracht ist.



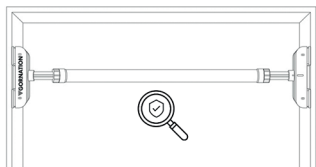
- 4 Drehe nun die Sicherungsgewinde zu, damit sich die Door Pull Up Bar nicht eigenständig dreht.



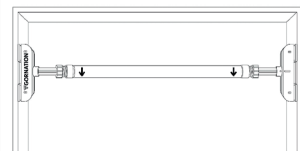
- 5** Teste, ob der Türrahmen nachgibt oder die Door Pull Up Bar rutscht. Ist dies der Fall, musst du nachjustieren.



- 6** Die Stabilität der Door Pull Up Bar und des Türrahmens muss nach der Montage und vor jedem Training kontrolliert werden.



- 7** Für das Entfernen der Door Pull Up Bar müssen die Sicherungsgewinde zunächst gelöst werden, bevor die Door Pull Up Bar gelockert und aus dem Rahmen entnommen werden kann.



Lieferumfang

- 1 Door Pull Up Bar Extend-it

Material:

schwarz beschichteter Stahl

Kunststoff

Wichtig:

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

Pflegehinweis:

- Die Aufbewahrung des Geräts erfolgt im Innenbereich. Direkte Sonneneinstrahlung und die Aussetzung von Feuchtigkeit sollten vermieden werden. Auch die Nähe zu Hitzequellen sollte vermieden werden.
- Das Gerät kannst du mit einem sauberen, weichen und angefeuchteten Tuch reinigen. Achte darauf, keine sauren, basischen, scheuernden oder ätzenden Stoffe bei der Reinigung zu verwenden, um die Oberfläche des Gerätes nicht zu beschädigen und Schrammen zu verursachen.

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.

Sicherheitshinweise:

- Wärme 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.
 - 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.
- hält und das Gewicht gehalten wird.
- Stelle vor dem Gebrauch sicher, dass das Produkt fehlerfrei und ordnungsgemäß angebracht ist und teste die Belastbarkeit vor Nutzung.
 - Versichere dich, dass der Türrahmen tragfähig und stabil ist. Bei Unsicherheit wende dich an einen Monteur und/oder Fachhändler. Nur so kann gewährleistet werden, dass die Anbringung hält und das Gewicht gehalten wird.
 - 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.
 - Nicht für die Anbringung von z.B.: Kinderschaukeln ö.ä. geeignet und verwendbar. 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.
 - Achte darauf, dass dein Türrahmen den Belastungen standhält. Durch die Nutzung der Door Pull up Bar wirken starke Kräfte auf deinen Türrahmen ein.
 - Der Türrahmen Innendurchmesser muss mindestens 74 cm und darf maximal 90 cm betragen.

Sicherheitshinweise:

- Achte darauf, dass die maximale Belastung von 150 kg nicht überschritten wird.
 - Ruckartige Bewegungen sowie das Hochspringen an die Door Pull Up Bar sind zu unterlassen, um die Stabilität des Gerätes nicht zu gefährden.
 - Hänge nur mit den Händen an der Door Pull Up bar.
 - Hänge nicht mit den Beinen oder den Füßen an der Door Pull Up Bar.
 - Hänge nicht kopfüber an der Door Pull Up Bar.
 - Führe die Übungen nur mit kontrollierten Bewegungen aus. Achte dabei darauf, dass du nicht schwingst, dich nicht ruckartig bewegst und führe deine Übungen in gerader Haltung durch.
 - Für unsachgemäße Montage, Überlastung und Benutzung übernimmt die GORNATION GmbH keine Haftung.
- gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

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.

Herzlichen Glückwunsch!

Du stehst vor deiner aufgebauten Door Pull Up Bar Extend-it -
Bereit mit deinem Training durchzustarten!



Doch wir wären nicht GORNATION, wenn wir dich mit deinem neuen Produkt einfach alleine lassen würden. Speziell für unsere Kunden haben wir wichtige Tipps zum Training mit der Door Pull Up Bar Extend-it zusammengestellt.

Wir bieten die Anreize und Inspiration für die besten Übungen, die du direkt beim ersten Training mit deiner neuen GORNATION Door Pull Up Bar Extend-it anwenden kannst. Finde all dies unter folgendem Link:

<https://www.gornation.com/door-pull-up-bar-extend-it>



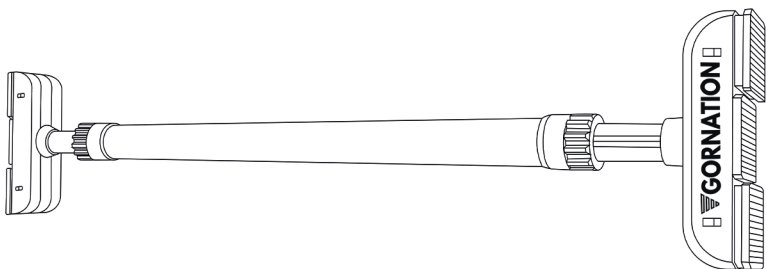
Übungen und Tipps für deine Door Pull Up Bar Extend-it!

Bei Fragen, Feedback oder sonstigen Anliegen, melde dich gerne jederzeit gerne bei uns.

GORNATION GmbH
Hüfferstraße 22
48149 Münster
- GERMANY -

support@gornation.com
UST-ID DE 362839762

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Website:
www.GORNATION.com



Für mehr Calisthenics folge uns auf



OUR PRODUCTS



Elbow
Sleeves



Dip Belt



Resistance
Bands



Weight
Vest



Wrist
Wraps



Clothing &
Accessories



Workout
Rings



Parallettes



Dip Bars

Discover the entire product range
at www.GORNATION.com!

