

# PULL UP STATION



GORNATION

GORNATION

# USER MANUAL

**Thank you for your order!**

You support us in our vision to connect 1,000,000 people through a passion for calisthenics and functional fitness.

Your Team GORNATION



Learn more about our mission:

[www.GORNATION.com/pages/about](http://www.GORNATION.com/pages/about)



## ACHTUNG!

Die Sicherheitsanweisungen, die in diesem Nutzerhandbuch aufgeführt werden, gilt es zu lesen und zu beachten, da es andernfalls zu schwerwiegenden Verletzungen und tödlichen Folgen kommen kann! Die Missachtung der hier dargelegten Hinweise kann zu Funktionsbeeinträchtigungen oder Beschädigungen des Artikels oder anderer Sachschäden führen.

### Weitere wichtige Hinweise:

- ◆ Bewahre das Benutzerhandbuch sicher auf, sodass du jederzeit darauf zurückgreifen kannst.
- ◆ Bevor das Gerät verwendet wird, muss jede Person, die damit trainieren möchte, das Benutzerhandbuch gelesen haben
- ◆ Lies bitte das gesamte Benutzerhandbuch, bevor du mit der Montage und Nutzung nach Anweisung beginnst, sodass du das Gerät voll nutzen kannst und langfristig damit trainieren kannst. Die Funktion und die Betriebssicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn du das Benutzerhandbuch vollständig gelesen hast und die Sicherheitshinweise beachtest. Für Schäden, welche durch nicht sachgemäße oder falsche Nutzung erfolgen, übernehmen wir keine Haftung.

Sicherheitshinweise.....	3
Nutzungshinweise.....	5
Pflege und Aufbewahrung.....	5
Produktmerkmale und Lieferumfang.....	6
Montageanleitung.....	7
Trainingsübungen.....	13
Kontakt.....	14

# SICHERHEITSHINWEISE

- ◆ 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.
- ◆ 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.

# SICHERHEITSHINWEISE

- ◆ 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.
- ◆ Überprüfe vor dem Gebrauch, ob das Produkt fehlerfrei und ordnungsgemäß angebracht ist.
- ◆ Versichere dich, dass alle Schrauben fest angezogen sind. Bei Unsicherheit wende dich an einen Monteur und/oder Fachhändler. Nur so kann gewährleistet werden, dass die Anbringung hält, um das Gewicht zu halten.
- ◆ Maximale Belastung Pull Up Bar: 250 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.

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 jeglicher 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.

# NUTZUNGSHINWEISE

Deutsch

- ◆ Vergewissere dich, dass dein Boden tragfähig und in einem ebenen Zustand ist. Der Boden muss die auftretenden Kräfte und Belastungen, die durch die Nutzung des Artikels entstehen, standhalten können.
- ◆ Der Boden muss tragfähig sein. Eine örtliche Fachkraft kann dir bei der Feststellung der Tragfähigkeit helfen.
- ◆ Die Grundmaße des Produktes betragen 118 cm x 125 cm. Stelle sicher, dass dein Boden breit genug in beide Richtungen ist und du nach oben genug Platz hast (min. 2.60 m / Produktion 2.27 m), um Pull Ups machen zu können.
- ◆ Maximale Belastung: 250 KG
- ◆ Ruckartige Bewegungen sowie das Hochspringen an den Pull Up Station sind zu unterlassen, um die Stabilität des Gerätes nicht zu gefährden.
- ◆ Hänge nur mit den Händen an der Pull Up Station.
- ◆ Hänge nicht mit den Beinen oder den Füßen an der Pull Up Station.
- ◆ Hänge nicht kopfüber an der Pull Up Station.
- ◆ 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.

## PFLEGE UND AUFBEWAHRUNG

- ◆ 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.

# PRODUKTMERKMALE UND LIEFERUMFANG

## Pull Up Station

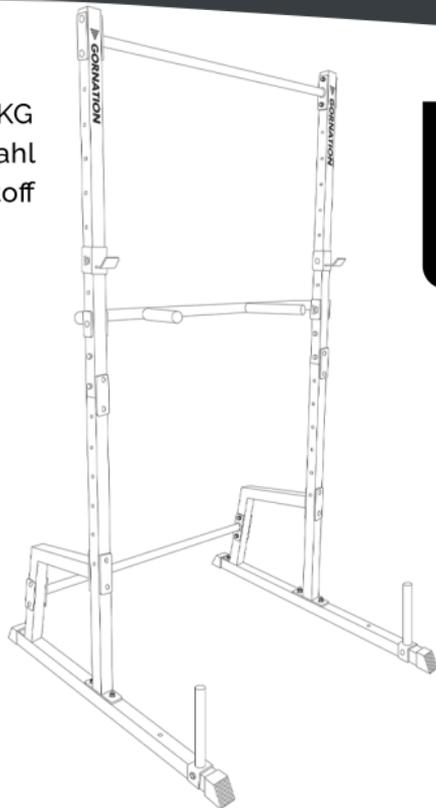
Gewicht des Produktes: 33 KG

Material: schwarz beschichteter Stahl

FüÙe: Kunststoff

### Lieferumfang:

- ◆ 1 Pull Up Station
- ◆ 27 Verbindungsschrauben
- ◆ 27 Unterlegscheiben
- ◆ 27 selbstsichernde Muttern
- ◆ 4 Flügelmuttern
- ◆ 8 Feststellschrauben
- ◆ 4 GummifüÙe
- ◆ 27 Schraubkappen



Deutsch

## Dip Extension

Gewicht des Produktes: 3,8 KG

Material: schwarz beschichteter Stahl

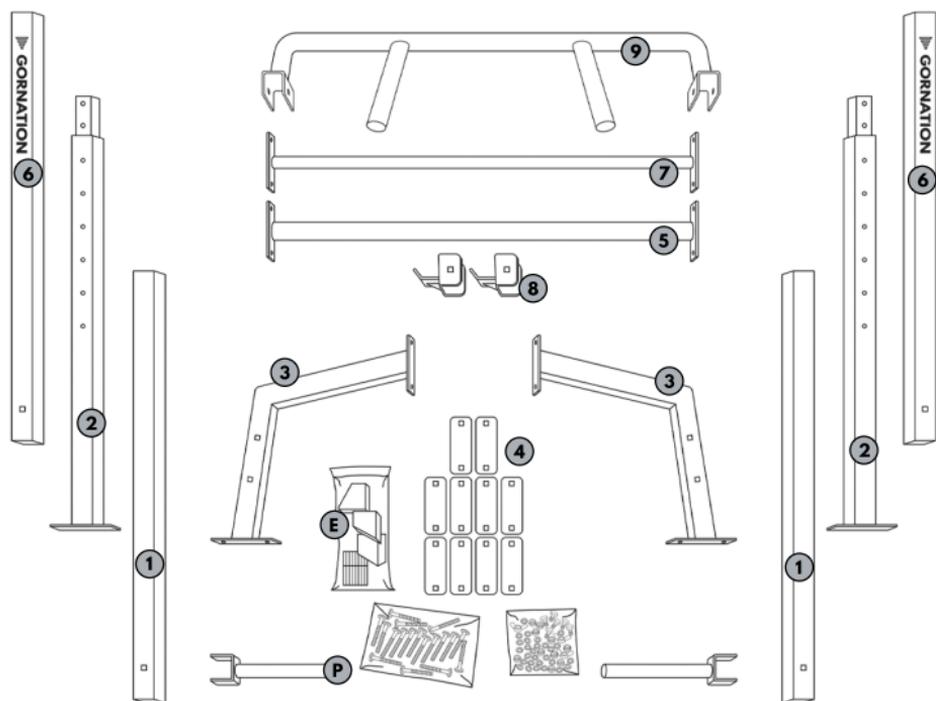
### Lieferumfang:

- ◆ 1 Dip Erweiterung
- ◆ 4 Verbindungsschrauben
- ◆ 4 Unterlegscheiben
- ◆ 4 selbstsichernde Muttern
- ◆ 4 Flügelmuttern
- ◆ 4 Schraubkappen



# MONTAGEANLEITUNG

Deutsch

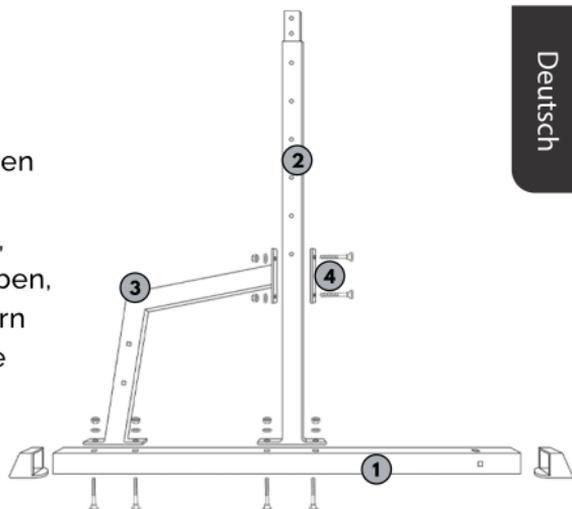


**Hinweis:** Die enthaltenen Muttern sind selbstsichernde Muttern, daher hast du einen erhöhten Widerstand bei der Montage. Sie sorgen nach der Montage für hervorragende Stabilität bei deinem Training an der Pull Up Station

# MONTAGEANLEITUNG

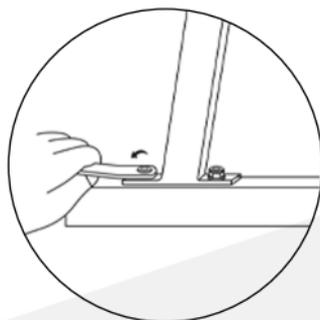
Deutsch

1. Nimm dir je ein Basisteil (1) und ein T-Stück (2), montiere das T-Stück mittig auf das Basisteil. Nutze dafür 2 Schrauben, 2 Unterlegscheiben und 2 Muttern. Montiere als nächstes den Stützbalken (3), indem du ihn mit je 2 Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern am Basisteil befestigst. Für die Anbringung an das T-Stück nutzt du je 2 Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und zusätzlich eine der Platten (4).



2. Vergewissere dich, dass du alle Schrauben gut anziehst.

3. Nun kannst du bereits die Kunststoffkappen (E) auf den Endstücken der Basisteile platzieren.



4. Diese Schritte wiederholst du nun gespiegelt auf der anderen Seite. Achte darauf, dass die eckigen Löcher des T-Stücks nach außen zeigen.

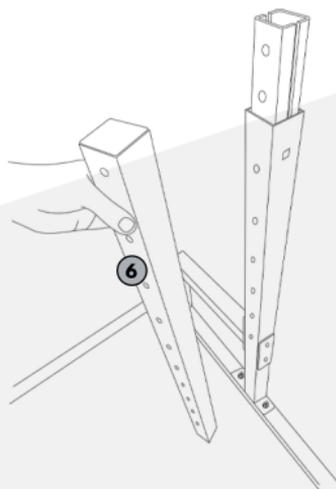
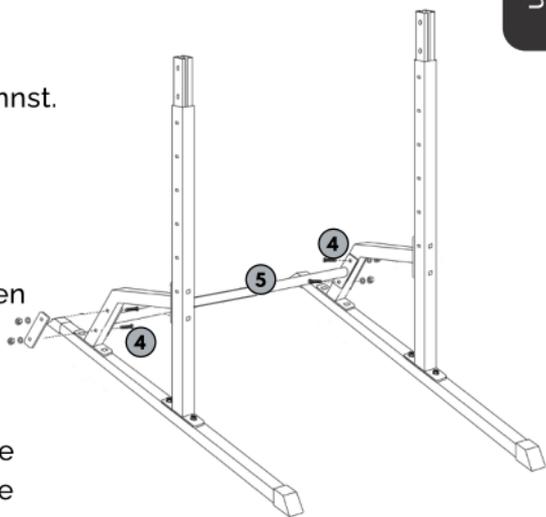
# MONTAGEANLEITUNG



5. Um nun die Push Up Bar (5) zu montieren, muss eine zweite Person dir aushelfen, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden. Sie hält die Basis fest, während du die Push Up Bar (5) montieren kannst.

6. Für die Anbringung der Push Up Bar benötigst du je 4 Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern, welche mit 2 Platten (4) von außen an die Stützbalken angebracht werden. Achte darauf, dass die eckigen Löcher der Seitenteile nach außen zeigen.

7. Als nächstes werden die Seiten nach oben verlängert. Nimm dafür die Seitenteile (6) mit dem GORNATION Logo und setze sie so auf, dass die eckigen Löcher nach außen und das Logo nach vorne und hinten zeigen.

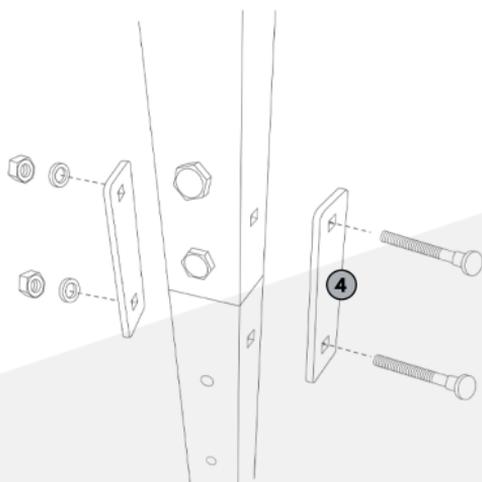
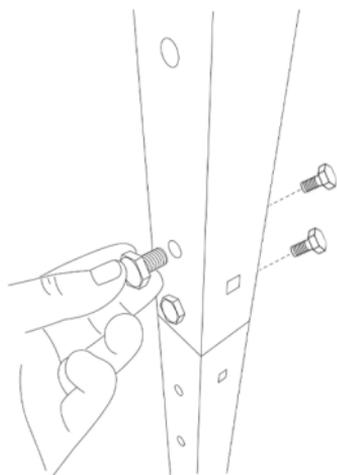


# MONTAGEANLEITUNG

Deutsch

8. Als erstes verwendest du vier kurze Sicherungsschrauben, um die seitliche Stabilität zu gewährleisten.
9. Daraufhin nimm dir eine Platte (4) und zwei Schrauben. Führe die Schrauben durch die Platte und anschließend durch das untere Loch des Seitenteils und das oberste Loch des T-Stücks. Nimm dir daraufhin eine weitere Platte (4) und führe die Schrauben auf der Rückseite durch die Platte. Sichere die Verbindung mit Unterlegscheiben und Muttern.

10. Diesen Schritt wiederholst du nun gespiegelt auf der anderen Seite. Achte darauf, dass die eckigen Löcher des Seitenteils nach außen zeigen.

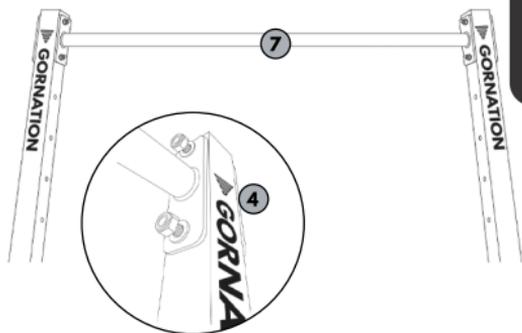


# MONTAGEANLEITUNG

11. Für die Montage der Pull Up Bar (7), nimm dir erneut Hilfe durch eine zweite Person.

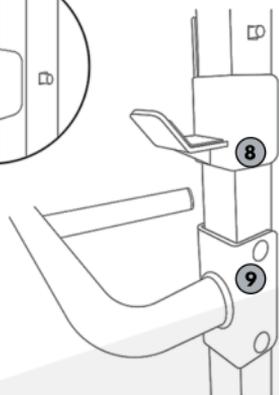


12. Während die zweite Person die Pull Up Bar (7) für dich festhält, kannst du diese montieren. Dafür benötigst du je Seite 2 Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und eine Platte (4).

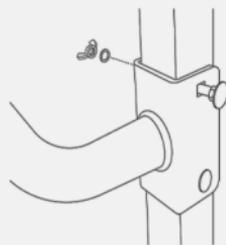


13. Ziehe alle Schrauben fest an.

14. Du kannst die Squat Halterung (8) auf beiden Seiten anbringen. Führe den Pin der Squat-Halterung durch ein Loch der Pull Up Station. Achte darauf, dass die Höhe der Squat-Halterung auf beiden Seiten der Pull Up Station exakt gleich ist.



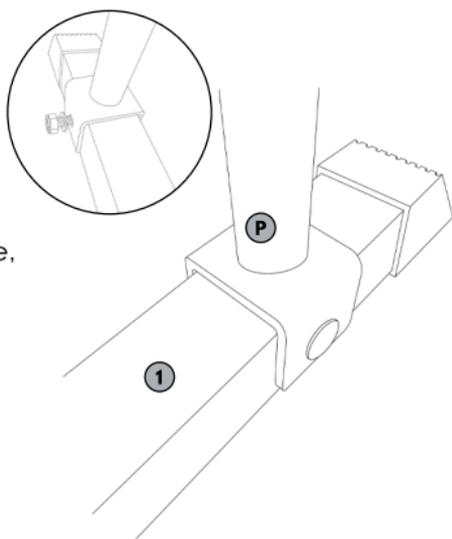
15. Zusätzlich ist es dir möglich, die Dip Extension (9) anzubringen. Nimm dafür die Dip Extension und montiere sie auf beiden Seiten auf der gleichen Höhe mit zwei Schrauben, Unterlegscheiben und Fügelmutter.



# MONTAGEANLEITUNG

**Hinweis:** Für die Pull Up Bar, die Langhantel-Halterung und die Dip Extension kannst du auch die Flügelmuttern verwenden. Dies ermöglicht dir einen flexiblen Einsatz und schnellere Modifikation deiner Pull Up Station nach deinen Bedürfnissen.

16. Als letztes bringst du die Weight Pin Holder (P) am Basisteil (1) an. Dafür benötigst du je Seite 1 Schraube, Unterlegscheibe und Mutter.



# KONTAKT

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](http://www.GORNATION.com)

Deutsch



Für mehr Calisthenics folge uns auf



## Herzlichen Glückwunsch!

Du stehst vor deiner aufgebauten Pull Up Station - 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 Pull Up Station zusammengestellt.

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

<https://www.gornation.com/pages/pull-up-station-guide>



Übungen und Tipps für deine Pull Up Station!