

DOOR PULL UP BAR HOOK-IT



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

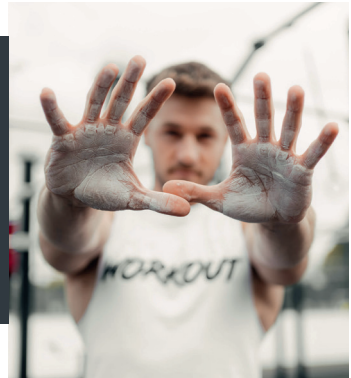


Resistance Bands

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

Liquid Chalk

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



Workout Rings

Want to take your workout to the next level? Rings, with their instability, offer a new challenge in training by increasing difficulty in Skills & Basics.

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



BASIC EXERCISES



HOOK-IT Pull-Ups

Start from a controlled dead-hang position and pull yourself up until your chin clears the bar while keeping shoulders down and core engaged throughout the movement.

HOOK-IT Hanging Leg Raises

Begin hanging from the bar with straight arms and lift your legs upward by engaging your core, aiming for straight legs and controlled motion throughout the movement.



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



HOOK-IT

Hanging L-Sit

Hang from the bar with straight arms and active shoulders. Lift your extended legs until parallel to the floor to form a clean L-shape, and hold this position with maximum core and full-body tension.



Common Mistakes

- Not maintaining control and using body swing instead of strict movement
- Failing to engage the core, leading to ineffective reps or loss of stability
- Incomplete range of motion (chin not above the bar / legs not lifted fully)
- Not checking bar and door frame stability before training

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

Take advantage of the two different bar diameters (32 mm upper bar and 35 mm lower bar) to vary your training. Switching between thicknesses helps build forearm and grip strength, providing options for both standard pull-ups and false-grip practice.

TIP

Ensure the white rubber buffers rest securely against your doorframe before starting your set. The specialized white rubber prevents scratches and discolorations on your walls, giving you maximum stability without leaving any marks behind.

TIP

Verify your doorframe dimensions (12–21 cm frame depth, up to 8.5 cm frame height) for a fast, drill-free hook-on setup in seconds. Always ensure the bar is firmly wedged into place before starting your workout, safely supporting loads up to 130 kg.



You can find more tips and inspiration for your training with Hook-It at:

www.GORNATION.com/blogs/news/12-essential-tips-exercises-for-your-door-pull-up-bar-workouts

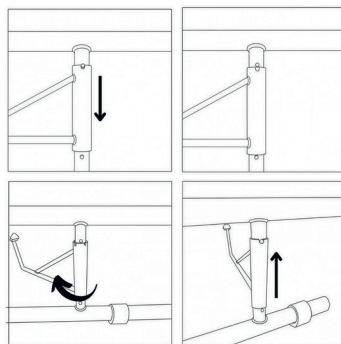
ASSEMBLY

English

Important: Before installation, make sure that your door frame is stable and able to bear weight.

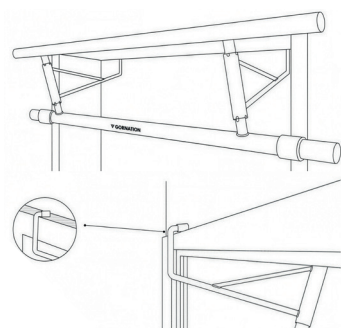
1

Pull the side panels down to release them from the anchorage. Turn the side panels backwards and make sure that they are perpendicular to the bar and lock back into the anchorage.



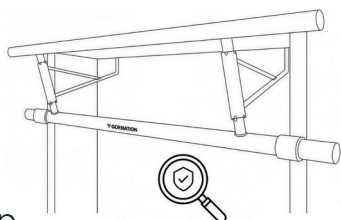
2

Place the Door Pull Up Bar in your doorway. Make sure to adjust the rubber pads so that they rest on the door frame and the rubber pads on the side panels are properly attached to the top of the door frame.



3

Check that the door frame does not give and that the Door Pull Up Bar is stable.



4

The stability of the Door Pull Up Bar, the door frame and the wall must be checked after installation and before each workout.

Content of delivery:

- 1 Door Pull Up Bar Hook-it

Material:

black coated steel

plastic

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. Clean the support surface regularly.

Warranty:

The warranty period is 2 years and starts from the date of invoice. Warrant 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.
- Make sure that the door frame is stable. If you are unsure, contact an installer and/or specialist dealer. This is the only way to ensure that the attachment will hold the weight.
- Maximum load: 130 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.
- Not for the attachment of e.g.: Suitable and usable for children's swings, etc. 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

Nutze die zwei unterschiedlichen Stangendurchmesser (32 mm oben, 35 mm unten), um dein Training abwechslungsreich zu gestalten. Der Wechsel zwischen den Stärken hilft dir, Unterarme und Grip zu stärken – ideal sowohl für klassische Klimmzüge als auch für das Training im False Grip.

TIPP

Achte darauf, dass die weißen Gummipuffer sicher an deinem Türrahmen anliegen, bevor du mit deinem Satz startest. Das spezielle weiße Gummi verhindert Kratzer und Verfärbungen an deinen Wänden, so bekommst du maximale Stabilität, ohne Spuren zu hinterlassen.

TIPP

Überprüfe die Maße deines Türrahmens (12–21 cm Tiefe, bis zu 8,5 cm Höhe) für eine schnelle Montage ohne Bohren in wenigen Sekunden. Stelle immer sicher, dass die Stange fest eingeklemmt ist, bevor du mit deinem Workout beginnst – sie trägt sicher bis zu 130 kg.



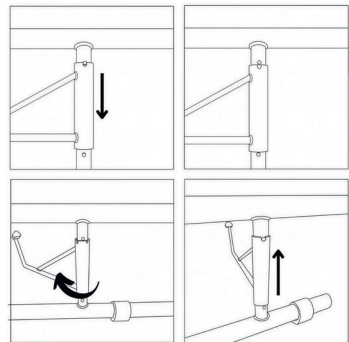
Weitere Tipps und Inspiration für dein Training mit der Hook-It findest du unter:

www.GORNATION.com/blogs/news/12-essential-tips-exercises-for-your-door-pull-up-bar-workouts

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

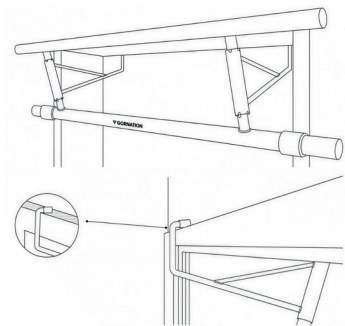
1

Ziehe die Seitenteile nach unten, um sie aus der Verankerung zu lösen. Drehe die Seitenteile nach hinten und achte darauf, dass sie senkrecht zur Stange gestellt sind und zurück in die Verankerung einrasten.



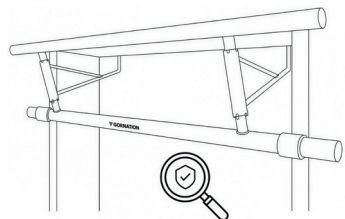
2

Begib dich zu deinem Türrahmen und hake die Door Pull Up Bar ein. Achte darauf, die Gummipolsterung so zu verstellen, dass sie am Türrahmen aufliegen und die Gummipolsterung der Seitenteile richtig auf der Oberkante der Türzarge befestigt sind.



3

Teste, ob der Türrahmen nachgibt und die Door Pull Up Bar stabil sitzt.



4

Die Stabilität der Door Pull up Bar, des Türrahmens und der Wand muss nach der Montage und vor jedem Training kontrolliert werden.

Lieferumfang:

- 1 Klimmzugstange Türrahmen Hook-it

Material:

schwarz beschichteter Stahl

Kunststoff

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. Die Auflagefläche ist regelmäßig zu reinigen.

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:

- 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.
- 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.
- Versichere dich, dass der Türrahmen und die Wand 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: 130 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

NOS CONSEILS

Français

CONSEIL

Profitez des deux diamètres de barre différents (32 mm en haut, 35 mm en bas) pour varier votre entraînement. L'alternance entre les épaisseurs aide à renforcer les avant-bras et la prise, offrant des options aussi bien pour les tractions classiques que pour l'entraînement en false grip.

CONSEIL

Assurez-vous que les tampons en caoutchouc blanc reposent solidement contre votre cadre de porte avant de commencer votre série. Le caoutchouc blanc spécial évite les rayures et décolorations sur vos murs, offrant une stabilité maximale sans laisser de traces.

CONSEIL

Vérifiez les dimensions de votre cadre de porte (profondeur de 12 à 21 cm, hauteur jusqu'à 8,5 cm) pour une installation rapide et sans perçage en quelques secondes. Assurez-vous toujours que la barre est fermement calée avant de commencer votre entraînement, elle supporte en toute sécurité des charges allant jusqu'à 130 kg.



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

[www.GORNATION.com/blogs/news/12-essential-tips-exercises-for-your-door-pull-up-bar-workouts](https://www.gornation.com/blogs/news/12-essential-tips-exercises-for-your-door-pull-up-bar-workouts)

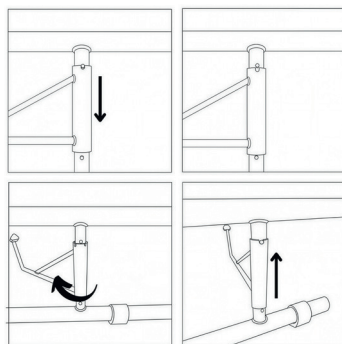
MONTAGE

Français

IMPORTANT: Avant de procéder à l'installation, assure-toi que le cadre de ta porte est stable et capable de supporter du poids.

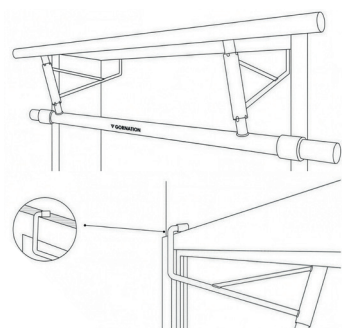
1

Tire les parties latérales vers le bas pour les libérer de l'ancrage. Tourne les parties latérales vers l'arrière et assure-toi qu'elles sont perpendiculaires à la barre et qu'elles s'enclenchent à nouveau dans l'ancrage.



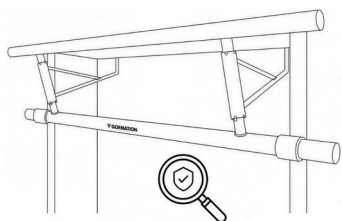
2

Place la Barre de Traction de la porte dans l'embrasure de ta porte. Veille à ajuster les patins en caoutchouc de façon à ce qu'ils reposent sur le cadre de la porte et que les patins en caoutchouc des panneaux latéraux soient correctement fixés au haut du cadre de la porte.



3

Teste si le cadre de la porte cède et si le Door Pull Up Bar est stable.



4

La stabilité de la Door Pull up Bar, du cadre de la porte et du mur doit être contrôlée après le montage et avant chaque entraînement.

Contenu de le livraison:

- 1 Poignées pour Pompes

Matériau:

acier revêtu noir

plastique

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. Les embouts sur les pieds doivent être nettoyés régulièrement.

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:

- 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.
- 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.
- Assure-toi que le cadre de la porte est solide et stable. En cas d'incertitude, adresse-toi à un installateur et/ou à un revendeur spécialisé. C'est la seule façon de garantir que la fixation tiendra et que le poids sera maintenu.
- Charge maximale : 130 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.
- Ne pas utiliser pour fixer par exemple : des balançoires pour enfants, etc. 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."

I NOSTRI CONSIGLI

Italiano

CONSIGLI

Sfrutta i due diversi diametri della barra (32 mm quella superiore e 35 mm quella inferiore) per variare il tuo allenamento. Alternare gli spessori aiuta a rafforzare avambracci e presa, offrendo opzioni sia per le trazioni classiche che per l'allenamento in false grip.

CONSIGLI

Assicurati che i tamponi in gomma bianca aderiscano saldamente al tuo telaio della porta prima di iniziare la serie. La gomma bianca speciale previene graffi e scolorimenti sulle pareti, garantendo la massima stabilità senza lasciare segni.

CONSIGLI

Verifica le dimensioni del tuo telaio della porta (profondità 12–21 cm, altezza fino a 8,5 cm) per un montaggio rapido e senza trapano in pochi secondi. Assicurati sempre che la barra sia saldamente incastrata prima di iniziare il tuo allenamento: supporta in sicurezza carichi fino a 130 kg.



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

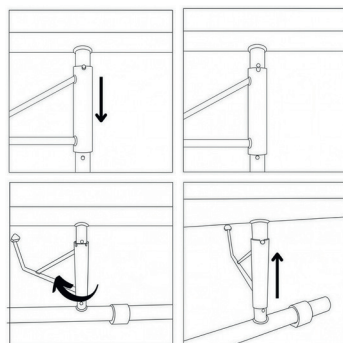
www.GORNATION.com/blogs/news/12-essential-tips-exercises-for-your-door-pull-up-bar-workouts

ASSEMBLAGGIO

IMPORTANTE: Prima dell'installazione, assicurati che il telaio della porta sia stabile e in grado di sopportare il peso.

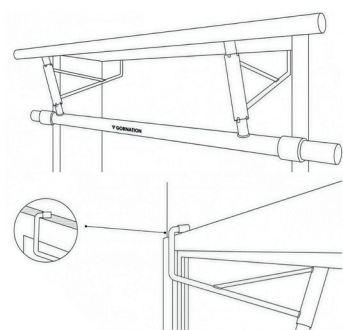
1

Tira le sezioni laterali verso il basso per sganciarle dall'ancoraggio. Ruota le sezioni laterali all'indietro e assicurati che siano perpendicolari alla barra e che scattino di nuovo nell'ancoraggio.



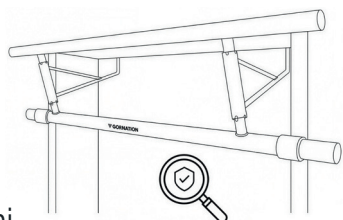
2

Posiziona la Sbarra Trazioni nel vano della porta. Assicurati di regolare i gommini in modo che poggino sul telaio della porta e che i gommini sui pannelli laterali siano fissati correttamente alla parte superiore del telaio della porta.



3

Verificare che il telaio della porta non ceda e che la Sbarra Trazioni sia stabile.



4

La stabilità della Sbarra Trazioni, del telaio della porta e della parete deve essere verificata dopo l'installazione e prima di ogni allenamento.

Contenuto della consegna:

- 1 Sbarra per Trazioni da Porta Hook-It

Materiale:

Acciaio rivestito di nero

Plastica

Istruzioni per la cura:

Conservarlo all'asciutto, al caldo e al riparo dall'umidità. Per la pulizia, usa un panno inumidito con acqua. Non utilizzare detergenti chimici. Dopo il contatto con l'acqua, asciugare immediatamente con un panno asciutto. Le basi devono essere pulite regolarmente.

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:

- 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.
- 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.
- Assicurarvi che il telaio della porta sia portante e stabile. In caso di dubbi, rivolgersi a un montatore e/o a un rivenditore specializzato. Solo in questo modo è possibile garantire la tenuta dell'installazione e il sostegno del peso.
- Carico massimo: 130 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.
- Non per l'aggancio di, ad es: Altalene per bambini, ecc. 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.

NUESTROS CONSEJOS

CONSEJOS

Aprovecha los dos diámetros de barra diferentes (32 mm la superior y 35 mm la inferior) para variar tu entrenamiento. Alternar entre los grosores ayuda a fortalecer antebrazos y agarre, ofreciendo opciones tanto para dominadas clásicas como para el entrenamiento en false grip.

CONSEJOS

Asegúrate de que los topes de goma blanca queden firmemente apoyados contra el marco de tu puerta antes de comenzar tu serie. La goma blanca especial evita arañazos y decoloraciones en tus paredes, brindando la máxima estabilidad sin dejar marcas.

CONSEJOS

Verifica las dimensiones del marco de tu puerta (profundidad de 12–21 cm, altura de hasta 8,5 cm) para una instalación rápida y sin taladro en cuestión de segundos. Asegúrate siempre de que la barra quede firmemente encajada antes de comenzar tu entrenamiento: soporta con seguridad cargas de hasta 130 kg.

Español



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

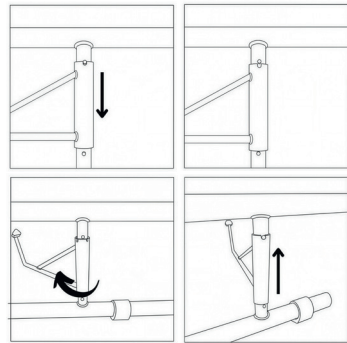
www.GORNATION.com/blogs/news/12-essential-tips-exercises-for-your-door-pull-up-bar-workouts

MONTAJE

IMPORTANTE: Antes de la instalación, asegúrate de que el marco de tu puerta es estable y capaz de soportar peso.

1

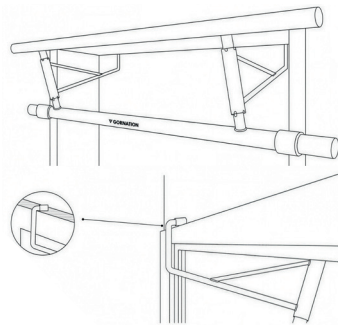
Tira de las secciones laterales hacia abajo para liberarlas del anclaje. Gira las secciones laterales hacia atrás y asegúrate de que queden perpendiculares a la barra y encajen de nuevo en el anclaje.



Español

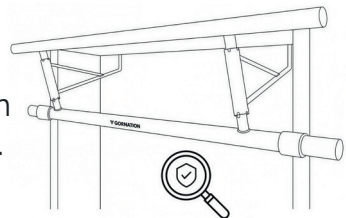
2

Acércate al marco de tu puerta y engancha la Barra de Subida de la Puerta. Asegúrate de ajustar el acolchado de goma para que descansen sobre el marco de la puerta y el acolchado de goma de los paneles laterales quede correctamente sujeto al borde superior del marco de la puerta.



3

Comprueba si el marco de la puerta cede y la barra de tracción de la puerta se mantiene estable.



4

La estabilidad de la barra de tracción de la puerta, del marco de la puerta y de la pared debe comprobarse después de la instalación y antes de cada sesión de entrenamiento.

Volumen de suministro:

- 1 Barra de dominadas para puerta Hook-it

Material:

Acero recubierto de negro

Plástico

Instrucciones de cuidado:

Guárdalo en un lugar seco, cálido y protegido de la humedad. Utiliza un paño humedecido con agua para limpiarla. No utilices productos químicos de limpieza. Después del contacto con el agua, sécalo inmediatamente con un paño seco. La superficie de la base debe limpiarse con regularidad.

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:

- Antes de instalar y utilizar el aparato, 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.
- 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.
- Asegúrese de que el marco de la puerta es portante y estable. Si no está seguro, póngase en contacto con un instalador y/o un distribuidor especializado. Sólo así podrá estar seguro de que la instalación se mantendrá y soportará el peso.
- Carga máxima: 130 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.
- No para la fijación de, por ejemplo: para columpios infantiles, etc. 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.



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

OUR PRODUCTS

CALISTHENICS
EQUIPMENT
BY **GORNATION**



PREMIUM DIP BARS



WORKOUT RINGS



PULL UP STATION



RESISTANCE BANDS



PREMIUM DIP BELT



PREMIUM PARALLETES

Discover the entire product range at
www.GORNATION.com



OUR SOCIALS

JOIN THE COMMUNITY



Instagram
@GORNATION



Youtube
@GORNATION



Website
GORNATION.com



GORNATION