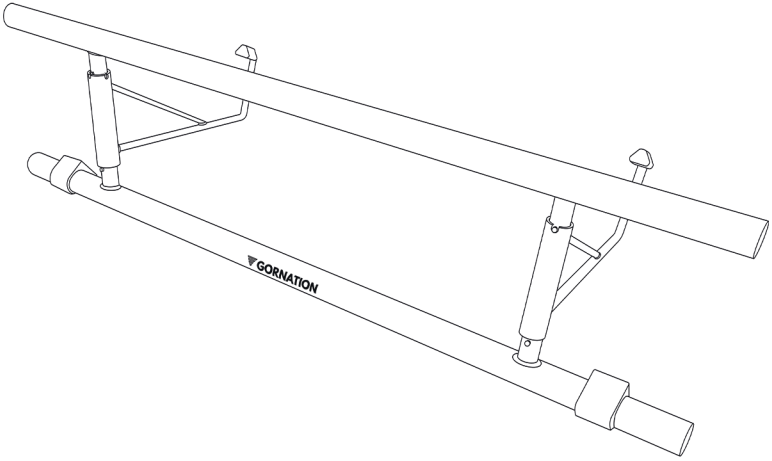
GORNATION



DOOR PULL UP BAR HOOK-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

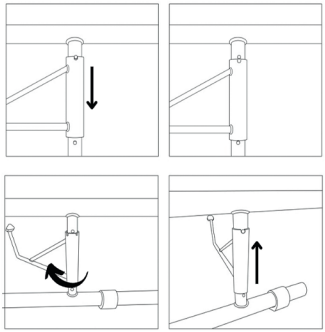
Enhance your training with Parallettes. They boost strength, balance, and flexibility through an increased Range of Motion and support for your wrists.

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

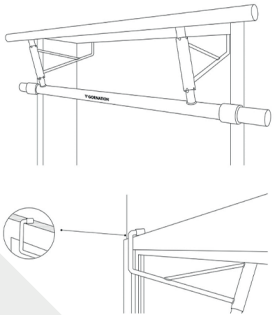
MONTAJE

IMPORTANTE: prima dell'installazione,
assicurati che il telaio della porta sia stabile e portante.

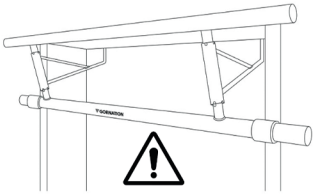
1 Tira le sezioni laterali verso il basso per sganciarle dall'ancoraggio. Ruota le sezioni laterali all'indietro e assicurati che siano perpendicolari alla barra e che scattino di nuovo nell'ancoraggio.



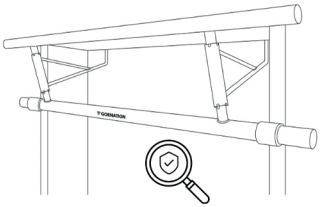
2 Posiziona la Sbarra Trazioni nel vano della porta. Assicurati di regolare i gommini in modo che poggino sul telaio della porta e che i gommini sui pannelli laterali siano fissati correttamente alla parte superiore del telaio della porta.



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 Door Pull Up Bar Hook-it
Materiale:
Acciaio rivestito di nero
Plastica
Importante:
Prima del primo utilizzo, familiarizzare con tutte le istruzioni per l'uso e la manutenzione.
Istruzioni per la cura:
• Il dispositivo deve essere conservato in ambienti chiusi. Evitare la luce diretta del sole e l'esposizione all'umidità. Evitare anche la vicinanza a fonti di calore.
• È possibile pulire il dispositivo con un panno pulito, morbido e umido. Durante la pulizia, fare attenzione a non utilizzare sostanze acide, alcaline, abrasive o corrosive per evitare di danneggiare la superficie dell'apparecchio e di provocare graffi.
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.
• Assicurarsi 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.

Avviso di sicurezza:

• 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.

• Assicurati che il telaio della porta sia in grado di sopportare i carichi. L'utilizzo della barra di sollevamento della porta esercita forti forze sul telaio della porta.

• Il telaio della porta deve avere un diametro interno di almeno 70 cm e un diametro esterno massimo di 100 cm.

• Il telaio della porta deve sporgere di almeno 1,5 cm e massimo 2 cm dalla parete (profondità del telaio) in modo che gli ancoraggi della barra di trazione abbiano un supporto sufficiente.

• L'altezza del telaio della porta non deve superare gli 8,5 cm. La profondità del telaio della porta deve essere di almeno 12 cm fino a un massimo di 21 cm.

• Assicurati di non superare il carico massimo di 130 kg.

• Per non compromettere la stabilità del dispositivo, è necessario evitare movimenti bruschi e salti sulla barra di sollevamento della porta.

• Appenditi alla Door Pull Up Bar solo con le mani.

• Non appenderti alla barra avvolgibile con le gambe o con i piedi.

• Non appenderti alla Door Pull Up Bar a testa in giù.

• Esegui gli esercizi solo con movimenti controllati. Assicurati di non oscillare o muoverti a scatti e di eseguire gli esercizi con una postura dritta.

• GORNATION GmbH non si assume alcuna responsabilità in caso di montaggio, sovraccarico o uso improprio.

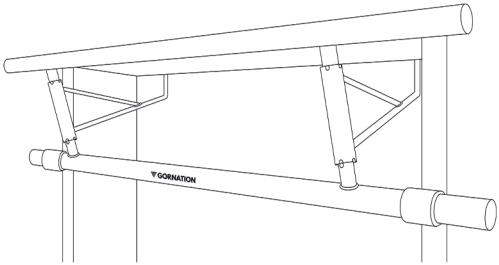
Garanzia:

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.

ESERCIZI

Congratulazioni!

Sei davanti alla tua Door Pull Up Bar Hook-it, pronti per iniziare il vostro allenamento!



Ma non saremmo GORNATION se vi lasciassimo da soli con il vostro nuovo prodotto. Abbiamo raccolto alcuni importanti consigli sull'allenamento con la Door Pull Up Bar Hook-it, appositamente per i nostri clienti.

Vi offriamo incentivi e ispirazione per i migliori esercizi che potrete utilizzare direttamente durante il vostro primo allenamento con la vostra nuova Door Pull Up Bar Hook-it GORNATION. Trovate tutto questo al seguente link:

https://www.gornation.com/door-pull-up-bar-hook-it

Esercizi e suggerimenti per la vostra Door Pull Up Bar Hook-it!

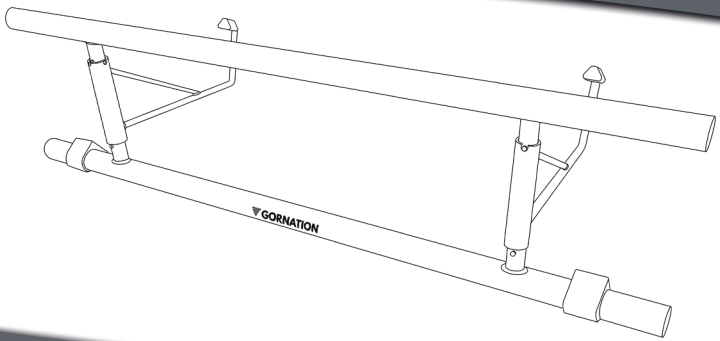
CONTATTO

Per qualsiasi domanda, feedback o altro, non esitate a contattarci in qualsiasi momento.

GORNATION GmbH
Hüfferstraße 22
48149 Münster
- GERMANY -

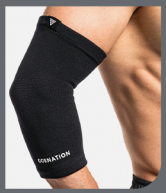
support@gornation.com
UST-ID DE 362839762

Si applicano i termini e le condizioni generali del sito web:
www.**GORNATION**.com



Per ulteriori informazioni sul calisthenics seguiteci su

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**!