WEIGHT PLATE

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

Dip Belt

Enhance your training intensity with a dip belt, amplifying resistance exercises and supporting progressive overload for key muscle groups.

Barbell (with clips)

Perfect for classic strength training as well as for building strength and supporting your calisthenics training.

Pulley System

Train upper and lower body with multiple cable exercises, using three included handles and supporting up to 80 kg on standard 50 mm plates.

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

OUR TIPS

English

TIP

Start with a weight you can control with proper form and increase it gradually. That's how you create new training stimuli and build strength and muscle sustainably.

TIP

A proper warm-up is essential: dynamic mobility work and one or two light sets prepare your muscles and joints. This reduces injury risk and boosts performance.

TIP

Write down your weights, reps and how you felt after each workout. Tracking your progress in writing gives you a clear picture of how youre developing and keeps you motivated to stay consistent. Even small improvements are real successes - and over time, they add up to big changes.

You can find more tips and inspiration for your training with weight plates at:

www.**GORNATION**.com/iron-weight-plates-guide

English

Content of delivery:

Variant	Quantity included
single	1 Weight Plate
2er-Set	2 Weight Plate
4er-Set	4 Weight Plate

Material:

100% Iron

Care instructions:

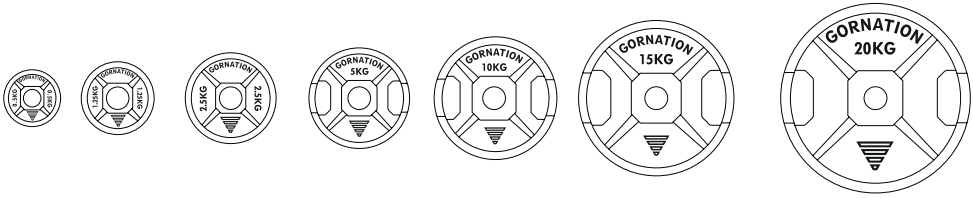
Store in a dry, warm place away from the environment. Use a cloth moistened with water for cleaning. Do not use chemical cleaning agents. After contact with water, treat immediately with a dry cloth. Clean the support surface regularly.

Safety instructions:

- This product is intended for sports use only.
- Always check your weight plates for damage or wear before each use.
- Please note that incorrect or excessive training can pose health risks.
- Use only on an even surface.

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.



UNSERE TIPPS

Deutsch

TIP

Starte mit einem Gewicht, das du sauber beherrschst, und steigere es Schritt für Schritt. So setzt du neue Trainingsreize und baust nachhaltig Kraft und Muskeln auf.

TIP

Ein gezieltes Warm-up ist essentiell: Dynamische Mobilisation und ein bis zwei leichte Sätze bereiten Muskeln und Gelenke optimal vor. Das reduziert das Verletzungsrisiko und steigert deine Leistung.

TIP

Notiere dir deine Gewichte, Wiederholungen und dein Trainingsgefühl nach jeder Einheit. Das schriftliche Festhalten deines Fortschritts zeigt dir schwarz auf weiß, wie du dich entwickelst, und motiviert dich, dranzubleiben. Schon kleine Steigerungen sind echte Erfolge – und genau diese Summieren sich mit der Zeit zu großen Veränderungen.

Weitere Tipps und Inspiration für dein Training mit den Gewichtsscheiben findest du unter:

www.**GORNATION**.com/iron-weight-plates-guide

Lieferumfang:

Variante	Enthaltene Menge
Einzel	1 Gewichtsscheibe
2er-Set	2 Gewichtsscheiben
4er-Set	4 Gewichtsscheiben

Material:

100% Eisen

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.

Sicherheitshinweis:

- Das Produkt ist ausschließlich für Sportzwecke geeignet.
- Vor jedem Gebrauch solltest du deine Gewichtscheiben auf Beschädigungen oder Verschleiß überprüfen.
- Bitte beachte, dass falsches und übermäßiges Training die Gesundheit gefährden kann.
- Verwendung nur auf ebenmäßigen Untergrund.
- 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.

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.

NOS CONSEILS

Français

CONSEIL

Commence avec une charge que tu maîtrises parfaitement, puis augmente-la progressivement. C'est ainsi que tu crées de nouveaux stimuli et développes force et masse musculaire durablement.

CONSEIL

Un échauffement ciblé est indispensable : mobilité dynamique et une à deux séries légères préparent muscles et articulations. Cela réduit le risque de blessure et améliore tes performances.

CONSEIL

Note tes charges, tes répétitions et comment tu t'es senti après chaque séance. Écrire ton progrès te donne une vision claire de ton évolution, et te motive à rester régulier. Même les petites améliorations sont de vraies réussites, et avec le temps, elles mènent à de grands changements.

Tu peux trouver plus de conseils et d'inspiration pour ton entraînement avec des disques de poids sur :

www.**GORNATION**.com/iron-weight-plates-guide

Contenu de le livraison:

Variante	Quantité contenue
unique	1 disque de poids
2er-Set	2 disque de poids
4er-Set	4 disque de poids

Matériau:

100 % en fonte

Conseils d'entretien:

Garde-le au sec, au chaud et protégé de l'humidité. Pour le nettoyer, utilise un chiffon légèrement humide avec de l'eau. N'utilise pas de produits chimiques. S'il entre en contact avec de l'eau, sèche-le tout de suite avec un chiffon sec. Les embouts sous les pieds doivent être nettoyés régulièrement.

Conseil de sécurité:

- Ce produit est destiné uniquement à un usage sportif.
- Vérifie toujours l'état de tes disques de musculation avant chaque utilisation.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut présenter des risques pour ta santé.
- Utilise-les uniquement sur une surface plane.

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.

NUESTROS CONSEJOS

Español

CONSEJOS

Empieza con un peso que puedas controlar con buena técnica y auméntalo de forma progresiva. Así generas nuevos estímulos y desarrollas fuerza y masa muscular de manera sostenible.

CONSEJOS

Un buen calentamiento es fundamental: movilidad dinámica y una o dos series ligeras preparan músculos y articulaciones. Reduce el riesgo de lesión y mejora el rendimiento.

CONSEJOS

Anota tus pesos, repeticiones y cómo te sentiste después de cada entrenamiento. Llevar un registro escrito de tu progreso te da una idea clara de cómo estás evolucionando y te mantiene motivado para seguir siendo constante. Incluso las pequeñas mejoras son auténticos éxitos y, con el tiempo, se acumulan y se convierten en grandes cambios.

Encontrarás más consejos e inspiración para tu entrenamiento con discos de pesas en:

www.**GORNATION**.com/iron-weight-plates-guide

Volumen de suministro:

Variante	Cantidad contenida
individual	1 Disco de Peso
2er-Set	2 Disco de Peso
4er-Set	4 Disco de Peso

Material:

- 100 % Hierro

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.

Instrucciones de seguridad:

- El producto está diseñado exclusivamente para uso deportivo.
- Antes de cada uso, comprueba que las pesas no presenten daños ni desgaste.
- Ten en cuenta que un entrenamiento incorrecto y excesivo puede poner en peligro la salud.
- Utilizar solo sobre superficies planas.
- El producto no es adecuado para niños menores de 14 años. Los niños solo pueden utilizar el aparato si tienen el desarrollo físico adecuado y bajo la supervisión de un adulto responsable.

Garantia:

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.

I NOSTRI CONSIGL

CONSEJOS

Inizia con un peso che riesci a controllare con una tecnica corretta e aumentalo gradualmente. Così crei nuovi stimoli e sviluppi forza e massa muscolare in modo sostenibile.

CONSEJOS

Un riscaldamento mirato è fondamentale: mobilità dinamica e una o due serie leggere preparano muscoli e articolazioni. Riduce il rischio di infortuni e migliora la performance.

CONSEJOS

Annota i pesi, le ripetizioni e come ti sei sentito dopo ogni allenamento. Tenere traccia dei tuoi progressi per iscritto ti offre un quadro chiaro dei tuoi sviluppi e ti mantiene motivato a rimanere costante. Anche i piccoli miglioramenti sono veri successi e, nel tempo, si sommano fino a diventare grandi cambiamenti.

Puoi trovare ulteriori consigli e ispirazione per il tuo allenamento con i dischi da palestra all'indirizzo:

www.**GORNATION**.com/iron-weight-plates-guide

Italiano

Contenuto della consegna:

Variante	Quantità contenuta
singolo	1 Disco di Peso
2er-Set	2 Disco di Peso
4er-Set	4 Disco di Peso

Materiale:

100% Ferro

Istruzioni per la cura:

Conservalo 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 puliti regolarmente.

Avviso di sicurezza:

- Il prodotto è adatto esclusivamente per scopi sportivi.
- Prima di ogni utilizzo, controllare che i dischi pesi non presentino danni o segni di usura.
- Si prega di notare che un allenamento scorretto ed eccessivo può mettere a rischio la salute.
- Utilizzare solo su superfici piane.
- Il prodotto non è adatto a bambini di età inferiore ai 14 anni. I bambini possono utilizzare l'attrezzo solo se hanno raggiunto un adeguato sviluppo fisico e solo sotto la supervisione di un adulto responsabile.

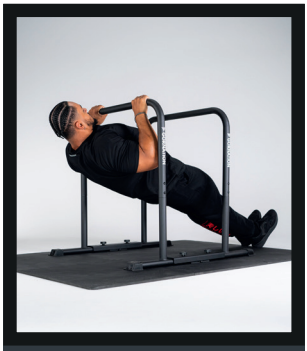
Garanzia:

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.

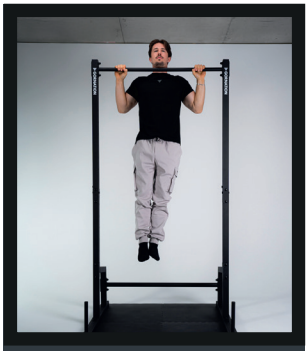
INSPIRATION

EXERCISE DATABASE

CALISTHENICS PULL EXERCISES

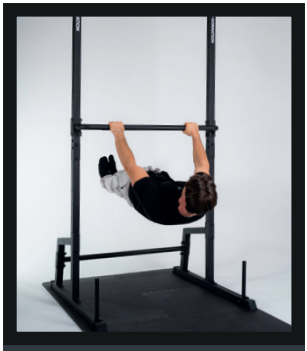


BEGINNER LEVEL
Australian Pull Up



INTERMEDIATE LEVEL
Pull Up

ADVANCED LEVEL
Weighted Pull Up



EXPERT LEVEL
Frontlever

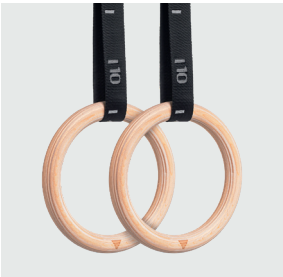
ELITE LEVEL
Touch Frontlever

DISCOVER MORE
Pull Exercises

OUR PRODUCTS

CALISTHENICS
EQUIPMENT
BY **GORNATION**

PREMIUM DIP BARS



WORKOUT RINGS

PULL UP STATION

RESISTANCE BANDS

PREMIUM DIP BELT

PREMIUM PARALLETTES

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

DESIGNED IN GERMANY
GORNATION

OUR SOCIALS

JOIN THE COMMUNITY

Instagram
@GORNATION

Youtube
@GORNATION

Website
GORNATION.com

GORNATION