

PREMIUM DIP BARS



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



Wrist Wraps

Support your wrists for more stability and power transfer in training with the special wrist wraps for calisthenics & street workout.

Elbow Sleeves

Comfortable compression for elbow, forearm and upper arm for more performance in planche, handstand & basics.



Gewichtsweste

Du willst dein Training auf das nächste Level bringen? Die Gewichtsweste bietet dir eine neue Herausforderung im Training bei Skills & Basics.

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



BASIC EXERCISES



PREMIUM DIP BARS

Dips

Start with controlled reps and gradually increase range of motion while keeping shoulders stable and elbows tucked throughout the movement.

PREMIUM DIP BARS

L-Sit

Begin with short holds and progressively extend duration while maintaining straight legs, active core, and shoulder stability.



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



PREMIUM DIP BARS

Australian Pull Up

Build back and biceps strength with adjustable difficulty. Keep your body straight, pull your chest to the bars, and lower with control.



Common Mistakes

- Keep elbows slightly tucked to protect the shoulders
- Maintain tight abs and glutes to ensure core stability
- Actively press down through the shoulders to avoid shrugging

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

Use the connecting pieces of the bar to bring more stability and thus a greater variety of exercises into your workout.

TIP

The height of the dip bars provides ample freedom of movement when performing dips. At the same time, it gives you the right conditions to train advanced skills such as the front and back lever safely and effectively.

TIP

The matte finish of the dip bar already ensures a secure and reliable grip. With the included grip tape, you can further enhance traction: wrap it individually around a section of approximately 15 cm to gain even more hold and stability.



For more tips and inspiration for your barre workout, visit:

www.GORNATION.com/dip-bars-guide

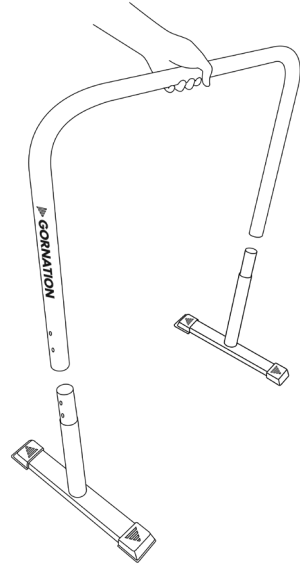
ASSEMBLY

English

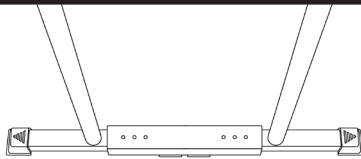


1

Set up the feet and place the handles on them so that the screw holes of the feet are flush with the holes of the dip bars.



2

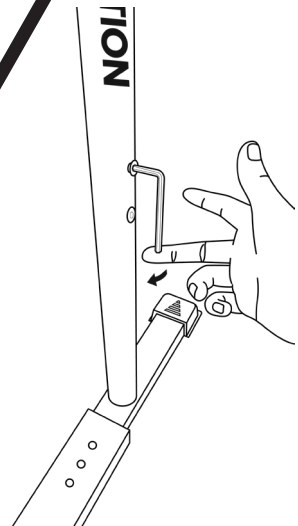


Make sure that both feet are straight. Use the connector to make sure the feet are aligned correctly.



3

Tighten all screws evenly. Caution, over tightening the screws can damage the threads. It is sufficient to hand-tighten the screws.



Content of delivery:

- 1 Pair of Premium Dip Bars
- 2 Connectors incl. screws
- 1 Grip Tape 2.0 (25m)

Material:

Bars: 100% steel
Tape: 100% cotton

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 end caps on the stand feet regularly.

Disposal note:

Please obtain information in advance and ensure environmentally sound disposal of packaging or product in accordance with local and area disposal regulations.

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.

Safety instructions:

- The product is suitable for sports use only.
- Maximum load: 250 kg per side when used according to instructions.
- Before each use, all visible parts must be checked for damage or wear.
- The device is only to be used by one person at a time.
- Before use, check that the product is free of defects and properly assembled.
- Please note that incorrect and excessive training may endanger health.
- Use only on even surfaces.
- The product is not suitable for children under 14 years of age. Children may only use the product with appropriate physical development and only under the supervision of an adult responsible person.

UNSERE TIPPS

Deutsch

TIPP

Nutze die Verbindungsstücke des Barrens, um mehr Stabilität und somit eine größere Übungsvielfalt in dein Training zu bringen.

TIPP

Die Höhe des Dip Barren sorgt für ausreichend Bewegungsfreiheit bei der Ausführung von Dips. Gleichzeitig bietet sie dir die nötigen Voraussetzungen, um auch fortgeschrittene Skills wie Front- und Back Lever sicher und effektiv zu trainieren.

TIPP

Der Dip Barren bietet durch seine mattierte Oberfläche bereits einen sicheren, griffigen Halt. Mit dem beigelegten Grip Tape kannst du den Grip jedoch zusätzlich verstärken: Wickle es individuell um einen ca. 15 cm langen Abschnitt des Barrens, um noch mehr Halt und Stabilität zu gewinnen



Weitere Tipps und Inspiration für dein Training mit dem Barren findest du unter:

www.GORNATION.com/dip-bars-guide

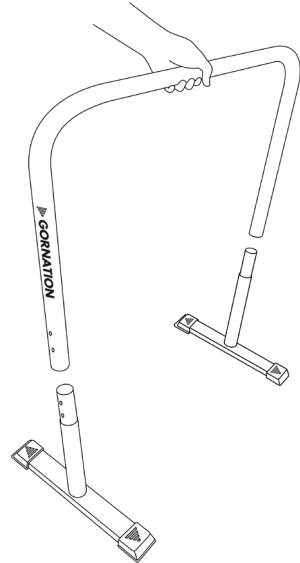
AUFBAU

Deutsch



1

Stelle die Füße auf und setze die Griffe darauf, sodass die Schraublöcher der Füße bündig mit den Löchern der Dip Holme sind.



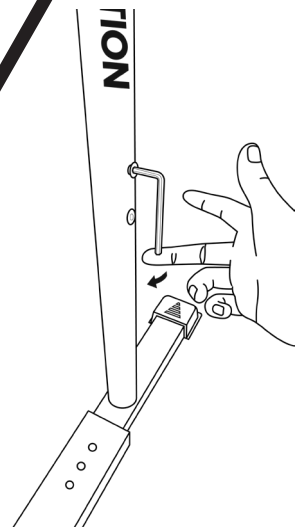
2

Stelle sicher, dass beide Füße gerade sind. Nutze das Verbindungsstück um sicherzustellen, dass die Füße korrekt ausgerichtet sind.



3

Ziehe alle Schrauben gleichmäßig fest. Achtung, übermäßiges Festziehen der Schrauben kann das Gewinde beschädigen. Es reicht, wenn du die Schrauben handfest ziehst.



Lieferumfang:

- 1 Paar Premium Dip Bars
- 2 Verbindungsstücke inkl. Schrauben
- 1 Grip Tape 2.0 (25m)

Material:

Barren: 100% Stahl

Tape: 100% Baumwolle

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.

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.

Sicherheitshinweis:

- Das Produkt ist ausschließlich für Sportzwecke geeignet.
- Maximale Belastung: 250 kg pro Seite bei Nutzung nach Anleitung.
- Vor jedem Gebrauch müssen alle sichtbaren Teile auf Beschädigungen oder Verschleiß geprüft werden.
- Das Gerät ist nur von einer Person gleichzeitig zu benutzen.
- Überprüfe vor dem Gebrauch, ob das Produkt fehlerfrei und ordnungsgemäß aufgebaut ist.
- 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.

NOS CONSEILS

Français

CONSEIL

Utilise les connecteurs de la barre pour apporter plus de stabilité et donc une plus grande variété d'exercices dans ton entraînement.

CONSEIL

La hauteur des barres parallèles offre une liberté de mouvement optimale lors de l'exécution des dips. Elle réunit également toutes les conditions nécessaires pour travailler en toute sécurité et efficacement des figures avancées comme le front lever et le back lever.

CONSEIL

La surface mate de la barre de dips assure déjà une prise sûre et antidérapante. Avec le grip tape fourni, vous pouvez encore renforcer l'adhérence : enroulez-le individuellement sur une section d'environ 15 cm pour bénéficier d'un maintien et d'une stabilité accrues.



Tu trouveras d'autres conseils et de l'inspiration pour ton entraînement avec le barres sur

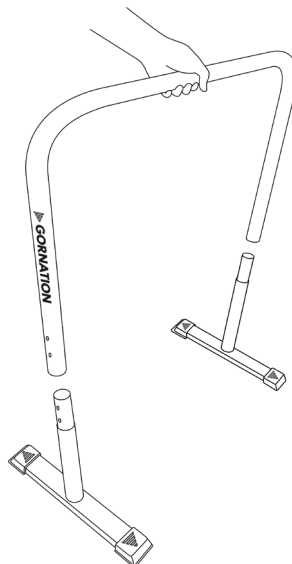
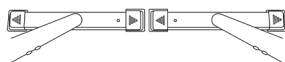
www.GORNATION.com/dip-bars-guide

MONTAGE

Français

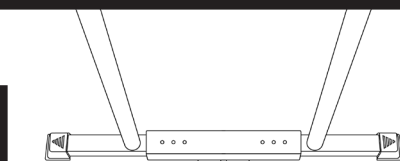
1

Place les pieds et place les poignées dessus de manière à ce que les trous de vis des pieds soient au même niveau que les trous des poignées.



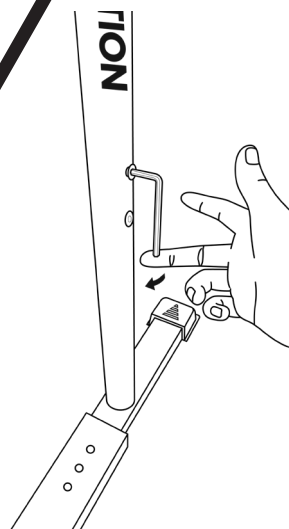
2

Assurez-vous que les deux pieds sont droits. Utilisez le connecteur pour vous assurer que les pieds sont correctement alignés.



3

Serre toutes les vis uniformément. Attention, un serrage excessif des vis peut endommager le filetage. Il suffit de serrer les vis à la main.



Contenu de le livraison:

- 1 paire de Barres Parallèles Premium
- 2 connecteurs avec vis
- 1 Bande de Grip 2.0 (25m)

Matériel:

Barres: 100% acier
Bande: 100% coton

Conseil 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 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.

Conseil de sécurité:

- Le produit est exclusivement destiné à des fins sportives.
- Charge maximale: 250 kg par côté en cas d'utilisation selon les instructions.
- Avant chaque utilisation, vérifier que toutes les parties visibles ne sont pas endommagées ou usées.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Vérifie avant l'utilisation que le produit est sans défaut et correctement assemblé.
- N'oublie pas qu'un entraînement incorrect ou excessif peut être dangereux pour la santé.
- Utilisation uniquement sur une surface plane.
- 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 approprié et sous la surveillance d'un adulte responsable.

NUESTROS CONSEJOS

CONSEJOS

Utiliza los conectores de la barra para añadir estabilidad y variedad de ejercicios a tu entrenamiento.

CONSEJOS

La altura de las barras paralelas proporciona suficiente libertad de movimiento al realizar fondos. Al mismo tiempo, ofrece las condiciones necesarias para entrenar de forma segura y eficaz habilidades avanzadas como el front lever y el back lever.

CONSEJOS

El acabado mate de la barra de fondos ya ofrece un agarre seguro y firme. Con la cinta de grip incluida puedes reforzar aún más la sujeción: envuélvela de forma personalizada alrededor de un tramo de aproximadamente 15 cm para conseguir mayor estabilidad y control.

Español

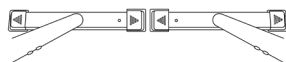


Para obtener más consejos e inspiración para tu entrenamiento de barra, visita:

www.GORNATION.com/dip-bars-guide

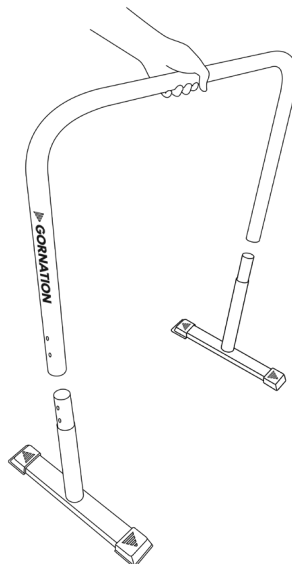
MONTAJE

Español



1

Coloca los pies y coloca las asas sobre ellos, de modo que los orificios de los tornillos de los pies queden a ras con los orificios de las barras de inmersión.



2

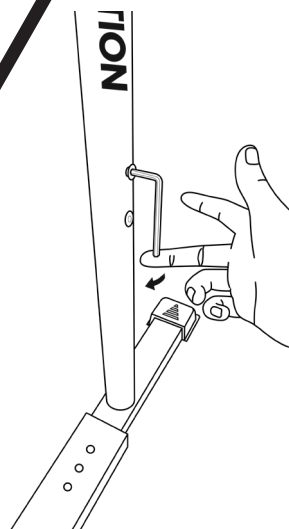


Asegúrese de que ambos pies están rectos. Utilice el conector para asegurarse de que los pies están correctamente alineados.



3

Aprieta todos los tornillos uniformemente. Atención, apretar demasiado los tornillos puede dañar la rosca. Basta con apretar los tornillos a mano.



Volumen de suministro:

- 1 par de Barras Paralelas Premium
- 2 conectores incl. tornillos
- 1 cinta de agarre 2.0 (25 m)

Material:

Barras: 100% acero
Cinta: 100% algodón

Instrucciones de cuidado:

Guárdalo en un lugar seco, cálido y protegido de las influencias ambientales. Utiliza un paño humedecido con agua para limpiarla. No utilices productos de limpieza químicos. Después del contacto con el agua, trátalo inmediatamente con un paño seco. Las tapas de los pies deben limpiarse con regularidad.

Garantía:

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.

Instrucciones de seguridad:

- El producto sólo es adecuado para fines deportivos.
- Carga máxima: 250 kg por lado si se utiliza según las instrucciones.
- Antes de cada uso, hay que comprobar que todas las partes visibles no estén dañadas o desgastadas.
- El aparato sólo debe ser utilizado por una persona cada vez.
- Antes de utilizarlo, comprueba que no tiene defectos y que está correctamente montado.
- Ten en cuenta que un entrenamiento incorrecto y excesivo puede ser peligroso para la salud.
- Utilízalo sólo en superficies planas.
- El producto no es adecuado para niños menores de 14 años. Los niños sólo pueden utilizar el aparato con un desarrollo físico adecuado y bajo la supervisión de un adulto responsable.

I NOSTRI CONSIGLI

CONSIGLI

Usa i connettori della barra per aggiungere stabilità e varietà di esercizi al tuo allenamento.

CONSIGLI

L'altezza delle parallele garantisce un'ampia libertà di movimento durante l'esecuzione dei dip. Allo stesso tempo, offre le condizioni ideali per allenare in modo sicuro ed efficace skill avanzate come il front lever e il back lever.

Italiano

CONSIGLI

La superficie opaca della barra per dip garantisce già una presa sicura e affidabile. Con il grip tape incluso puoi aumentare ulteriormente l'aderenza: avvolgilo in modo personalizzato su una sezione di circa 15 cm per ottenere ancora più stabilità e controllo.



Per ulteriori consigli e ispirazioni per il tuo allenamento alla sbarra, vai su:

www.GORNATION.com/dip-bars-guide

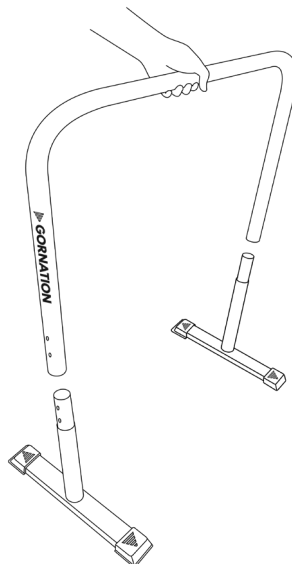


ASSEMBLAGGIO



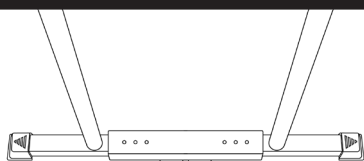
1

Monta i piedini e posiziona le maniglie su di essi in modo che i fori delle viti dei piedini siano a filo con i fori delle barre.



Italiano

2

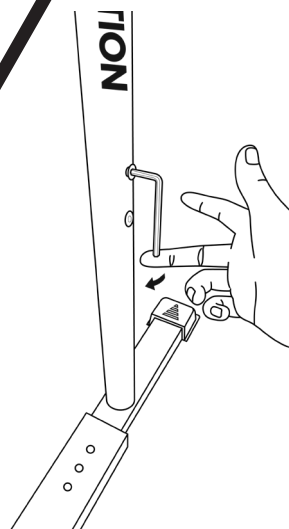


Si assicuri che entrambi i piedi siano dritti. Utilizzi il connettore per assicurarsi che i piedi siano allineati correttamente.



3

Stringi tutte le viti in modo uniforme. Attenzione, un serraggio eccessivo delle viti può danneggiare la filettatura. È sufficiente stringere le viti a mano.



Contenuto della consegna:

- 1 coppia di Barre Parallele Premium
- 2 connettori con viti
- 1 Nastro antiscivolo 2.0 (25m)

Materiale:

Barre: 100% acciaio
Nastro: 100% cotone

Istruzioni per la cura:

Conservalo all'asciutto, al caldo e al riparo dagli influssi ambientali. Per la pulizia, usa un panno inumidito con acqua. Non utilizzare detergenti chimici. Dopo il contatto con l'acqua, tratta immediatamente con un panno asciutto. I tappi dei piedi devono essere puliti regolarmente.

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.

Avviso di sicurezza:

- Il prodotto è adatto solo per scopi sportivi.
- Carico massimo: 250 kg per lato se utilizzato secondo le istruzioni.
- Prima di ogni utilizzo, è necessario controllare che tutte le parti visibili non siano danneggiate o usurate.
- Il dispositivo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Prima dell'uso, controlla che il prodotto sia privo di difetti e correttamente assemblato.
- Ricorda che un allenamento errato ed eccessivo può essere pericoloso per la tua salute.
- Utilizza il prodotto solo su superfici piane.
- Il prodotto non è adatto ai bambini di età inferiore ai 14 anni. I bambini possono utilizzare l'attrezzatura solo se hanno uno sviluppo fisico adeguato e sotto la supervisione di un adulto responsabile.



INSPIRATION

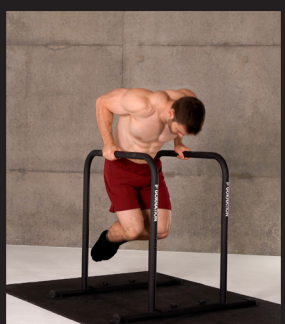
EXERCISE DATABASE

CALISTHENICS PUSH EXERCISES



BEGINNER LEVEL

Push Up



INTERMEDIATE LEVEL

Dip



ADVANCED LEVEL

Handstand



EXPERT LEVEL

Bent Arm Planche



ELITE LEVEL

Planche



DISCOVER MORE

Push Exercises



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**



ELITE WEIGHT VEST



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