

PREMIUM DIP BELT



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

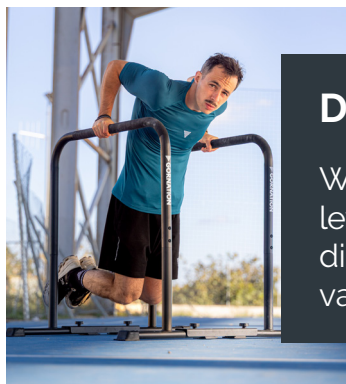


Wrist Wraps

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.



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.

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



BASIC EXERCISES



Weighted Pull Ups

Attach a Dip Belt with manageable weight and perform Pull Ups, focusing on controlled movement and full range of motion. Increase weight gradually as strength improves.

Weighted Dips

Properly secure the Dip Belt and select a weight you can control with clean form, then perform dips on parallel bars with elbows tucked, shoulders stable, and body upright. Gradually increase the load while maintaining strict, controlled technique.



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



Weighted Muscle Ups

Properly secure the Dip Belt and use a manageable weight, then perform Muscle Ups with explosive pull strength and a smooth transition over the bar. Focus on controlled lockout and full-body tension while increasing weight gradually without compromising technique.



Common Mistakes

- Adding too much weight too quickly and sacrificing form
- Not fastening the Dip Belt securely, leading to slipping or instability
- Using momentum instead of controlled, strict movements
- Performing partial reps or rushing through sets
- Losing core and glute tension, reducing stability and control

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

Only use a Dip Belt with added weights once you can perform dips or pull-ups with clean, controlled bodyweight form. Solid technique is the foundation for effective muscle growth.

TIP

Make sure the added weight is evenly distributed and the carabiners are securely fastened. Before every set, check that the belt sits firmly and symmetrically so you can focus fully on your performance.

TIP

Wear the belt around hip level and consciously brace your core and glutes. This minimizes swinging and helps you train with better control. load limit to ensure a long lifespan.



You can find more tips and inspiration for your training with the Dip Belt at:

www.GORNATION.com/dip-belt

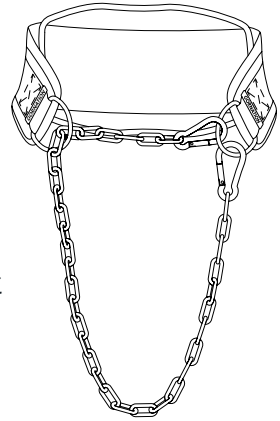
Make sure the belt fits stable around your hips and can't slip down. So you can concentrate fully on your workout.

These two methods are the most common to put the dip belt on safely.

Methode 1: With 2 Carabiners

- Attach the chain/rope to the right ring of the belt with a carabiner.
- Pass the chain/rope through the left ring.
- Thread it through the weight plate hole (or handle of a kettlebell).
- Pass the chain/rope back through the right ring and attach it to the left belt ring with the second carabiner.

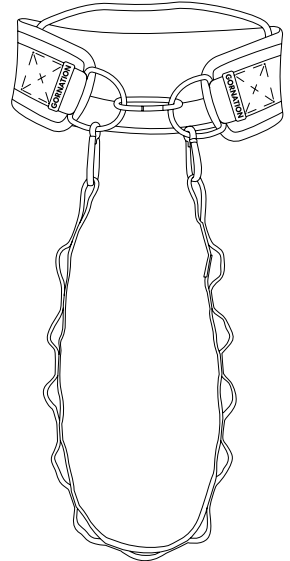
This method creates a secure loop for hanging weights evenly from both sides.



Methode 2: With 3 Carabiners

- Connect both belt rings together with one carabiner.
- Attach the chain/rope to one of the rings with a second carabiner.
- Pass the chain/rope through the weight plate hole (or handle).
- Attach the chain/rope to the second belt ring with the third carabiner.

This setup secures the weight centrally and can help keep the load stable during dynamic movements.



You can find step-by-step instructions at:

www.GORNATION.com/dip-belt

Content of delivery:

- 1 Dip Belt with heavy duty D rings
- 1 Heavy duty chain or heavy duty rope
- 3 Heavy duty carabiner hooks
- 1 Zip Bag to carry the Dip Belt

Material:

Belt: 67% polyester, 22% ethylene vinyl acetate, 11% nylon

Chain & carabiners: 100% stainless steel or rope 100% polyester

Bag: 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.

Safety instructions:

- The product is suitable for sports use only.
- This product is not suitable for climbing.
- Maximum load: 1000 kg when used according to instructions or 250 kg with the rope loops.
- 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 put on.
- Please note that incorrect and excessive training may endanger health.
- 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.

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

TIPP

Nutze den Dip Gürtel und Zusatzgewicht erst, wenn du Dips oder Klimmzüge mit deinem eigenen Körpergewicht sauber und kontrolliert ausführen kannst. Eine gute Technik ist die Basis für effektiven Muskelaufbau.

TIPP

Stelle sicher, dass das Zusatzgewicht gleichmäßig verteilt ist und die Karabiner ordnungsgemäß verschlossen sind. Achte vor jedem Satz auf einen festen, symmetrischen Sitz, damit du dich bei Dips, Pull-ups & Co. voll auf deine Performance konzentrieren kannst.

TIPP

Trage den Gürtel auf Hüfthöhe und baue bewusst Spannung in Bauch und Gesäß auf. So reduzierst du Pendelbewegungen und trainierst kontrollierter.



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

www.GORNATION.com/dip-belt

Stelle sicher, dass der Gürtel stabil an deiner Hüfte sitzt und nicht herunterrutschen kann. So kannst du dich voll auf dein Training konzentrieren.

Diese zwei Methoden sind die gängigsten, um den Dip Gürtel sicher anzulegen:

Methode 1: Mit 2 Karabinern

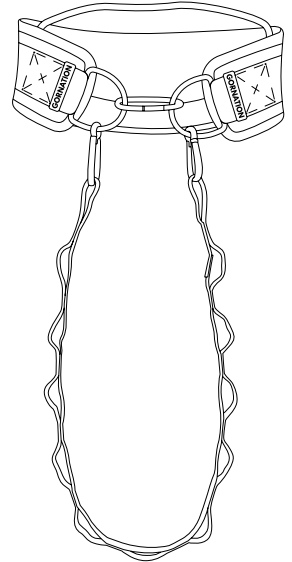
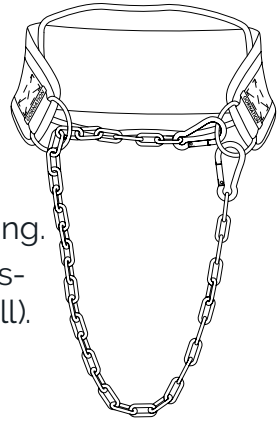
- Befestige die Kette bzw. das Seil mit einem Karabiner am rechten Ring des Gürtels.
- Führe die Kette/das Seil durch den linken Ring.
- Fädle sie/es durch die Öffnung der Gewichtsscheibe (oder durch den Griff einer Kettlebell).
- Führe die Kette/das Seil zurück durch den rechten Ring und befestige sie/es mit dem zweiten Karabiner am linken Ring.

Diese Variante sorgt für eine sichere, gleichmäßige Gewichtsverteilung.

Methode 2: Mit 3 Karabinern

- Verbinde beide Ringe des Gürtels mit einem Karabiner.
- Befestige die Kette/das Seil mit einem zweiten Karabiner an einem der Ringe.
- Führe die Kette/das Seil durch die Öffnung der Gewichtsscheibe (oder den Griff).
- Befestige das Ende mit dem dritten Karabiner am zweiten Ring.

Diese Variante positioniert das Gewicht zentral und erhöht die Stabilität, besonders bei dynamischen Übungen.



Eine Schritt für Schritt Anleitung dafür findest du unter:

www.GORNATION.com/dip-belt

Lieferumfang:

- 1 Dip Gürtel mit Schwerlast D-Ringen
- 1 Schwerlastkette oder Schwerlastseil
- 3 robuste Karabinerhaken
- 1 Reißverschlusstasche zum Transport des Dip Gürtels

Material:

Gürtel: 67% Polyester, 22% Ethylenvinylacetat, 11% Nylon

Kette & Karabiner: 100% Edelstahl oder Seil 100% Polyester

Tasche: 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.

Sicherheitshinweis:

- Das Produkt ist ausschließlich für Sportzwecke geeignet.
- Das Produkt ist nicht zum klettern geeignet.
- Maximale Belastung: 1000 kg bei Nutzung nach Anleitung oder 250kg bei den Seilschlaufen.
- 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 angelegt ist.
- Bitte beachte, dass falsches und übermäßiges Training die Gesundheit gefährden kann.
- 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: 2 Jahre

NOS CONSEILS

Français

CONSEIL

Utilise une ceinture de lest avec charge additionnelle uniquement lorsque tu maîtrises parfaitement les dips ou les tractions au poids du corps. Une technique solide est la base d'un développement musculaire efficace.

CONSEIL

Assure-toi que la charge est répartie de manière uniforme et que les mousquetons sont bien fermés. Avant chaque série, vérifie que la ceinture est bien ajustée et symétrique afin de te concentrer pleinement sur ta performance.

CONSEIL

Porte la ceinture au niveau des hanches et engage volontairement les abdominaux et les fessiers. Cela limite les mouvements de balancier et permet un entraînement plus contrôlé.



Tu trouveras d'autres conseils et inspirations pour ton entraînement avec la ceinture Dip sur:

www.GORNATION.com/dip-belt

INSTALLATION

Assure-toi que la ceinture est stable sur tes hanches et qu'elle ne peut pas glisser vers le bas. Tu peux ainsi te concentrer pleinement sur ton entraînement.

Ces deux méthodes sont les plus courantes pour mettre la ceinture de lest en toute sécurité:

Méthode 1 : Avec 2 mousquetons

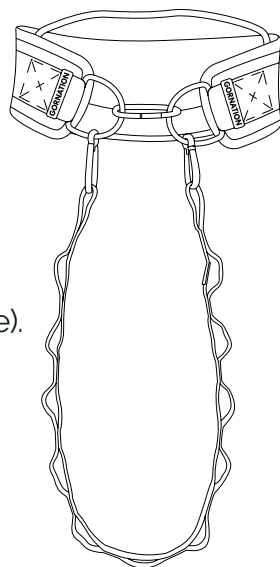
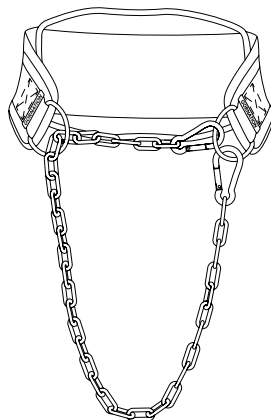
- Fixez la chaîne ou la corde à l'anneau droit de la ceinture à l'aide d'un mousqueton.
- Passez la chaîne/la corde dans l'anneau gauche.
- Faites-la passer dans le trou du disque de poids (ou la poignée d'une kettlebell).
- Repassez la chaîne/la corde dans l'anneau droit et fixez-la à l'anneau gauche avec le deuxième mousqueton.

Cette méthode assure une fixation sûre et une répartition équilibrée de la charge.

Méthode 2 : Avec 3 mousquetons

- Reliez les deux anneaux de la ceinture avec un mousqueton.
- Fixez la chaîne/la corde à l'un des anneaux avec un deuxième mousqueton.
- Passez-la dans le trou du disque (ou la poignée).
- Fixez l'extrémité au second anneau avec le troisième mousqueton.

Cette configuration maintient la charge centrée et offre plus de stabilité, notamment pour les mouvements dynamiques.



Français



Tu trouveras des instructions étape par étape sur le site:

www.GORNATION.com/dip-belt

Contenu de le livraison:

- 1 Ceinture Lestée avec anneaux D
- 1 Chaîne our corde lourde
- 3 Mousquetons
- 1 Sac à fermeture éclair

Matériau:

Ceinture: 67% polyester, 22% éthylène-acétate de vinyle, 11% nylon

Chaîne & mousquetons: 100% acier inoxvdable ou corde 100% polyester

Sac á fermeture éclair: 100% coton

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.

Conseil de sécurité:

- Le produit est exclusivement destiné à des fins sportives.
- Ce produit n'est pas adapté à l'escalade.
- Charge maximale : 1000 kg en cas d'utilisation selon les instructions ou 250 kg avec les boucles de corde.
- 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 enfilé.
- N'oublie pas qu'un entraînement incorrect ou excessif peut être dangereux pour la santé.
- 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.

Garantie: 2 ans

NUESTROS CONSEJOS

Español

CONSEJOS

Usa el cinturón de lastre con peso adicional solo cuando puedas hacer fondos o dominadas con tu propio peso de forma limpia y controlada. Una buena técnica es la base para un desarrollo muscular eficaz.

CONSEJOS

Asegúrate de que el peso adicional esté distribuido de manera uniforme y que los mosquetones estén bien cerrados. Antes de cada serie, comprueba que el cinturón esté firme y simétrico para poder concentrarte al máximo en tu rendimiento.

CONSEJOS

leva el cinturón a la altura de la cadera y activa conscientemente el core y los glúteos. Así reduces el balanceo y entrenas con mayor control.



Para obtener más consejos e inspiración para tu entrenamiento con el Dip Belt, visita:

www.GORNATION.com/dip-belt

INSTALACIÓN

Asegúrate de que el cinturón se ajusta bien a tus caderas y no puede deslizarse hacia abajo. Así podrás concentrarte plenamente en tu entrenamiento.

Estos dos métodos son los más habituales para colocar el cinturón de inmersión con seguridad:

Método 1: Con 2 mosquetones

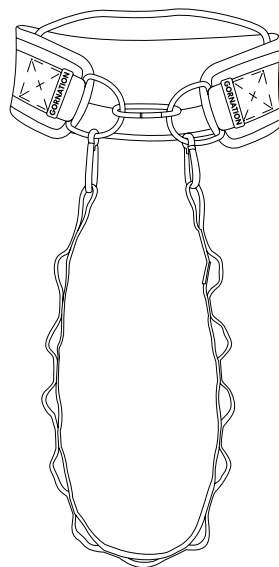
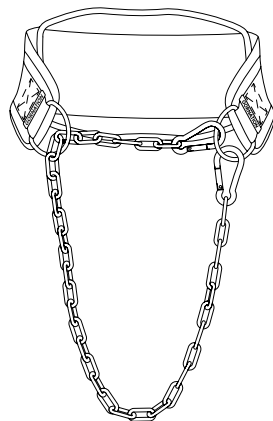
- Fija la cadena o cuerda al anillo derecho del cinturón con un mosquetón.
- Pásala por el anillo izquierdo.
- Introdúcela por el orificio del disco de peso (o el asa de una kettlebell).
- Vuelve a pasarla por el anillo derecho y fíjala al anillo izquierdo con el segundo mosquetón.

Este método garantiza una sujeción segura y una distribución equilibrada del peso.

Método 2: Con 3 mosquetones

- Une los dos anillos del cinturón con un mosquetón.
- Fija la cadena o cuerda a uno de los anillos con un segundo mosquetón.
- Pásala por el orificio del disco (o el asa).
- Fija el extremo al otro anillo con el tercer mosquetón.

Esta configuración mantiene el peso centrado y aporta mayor estabilidad, especialmente en movimientos dinámicos.



Español



Puedes encontrar instrucciones paso a paso en:

www.GORNATION.com/dip-belt

Volumen de suministro:

- 1 cinturón de lastre con anillos D
- 1 cadena o cuerda de alta resistencia
- 3 mosquetones
- 1 bolsa con cremallera para transportar el cinturón de lastre

Material:

Cinturón: 67% poliéster, 22% etileno vinil acetato, 11% nailon

Cadena & mosquetones: 100% acero inoxidable o cuerda de 100% poliéster

Borsa con cremallera: 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.

Instrucciones de seguridad:

- El producto sólo es adecuado para fines deportivos.
- El producto no es apto para escalar.
- Carga máxima: 1000 kg si se utiliza según las instrucciones o 250 kg con los lazos de cuerda.
- 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 colocado.
- Ten en cuenta que un entrenamiento incorrecto y excesivo puede ser peligroso para la salud.
- 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.

Garantía: 2 años

I NOSTRI CONSIGLI

CONSIGLI

Usa la cintura per zavorra con peso aggiuntivo solo quando riesci a eseguire dip o trazioni a corpo libero con tecnica pulita e controllata. Una buona tecnica è la base per uno sviluppo muscolare efficace.

CONSIGLI

Assicurati che il peso aggiuntivo sia distribuito in modo uniforme e che i moschettoni siano ben chiusi. Prima di ogni serie verifica che la cintura sia stabile e simmetrica, così potrai concentrarti completamente sulla performance.

Italiano

CONSIGLI

Indossa la cintura all'altezza dei fianchi e attiva consapevolmente addome e glutei. In questo modo riduci le oscillazioni e ti alleni con maggiore controllo.



Per ulteriori suggerimenti e ispirazioni per i tuoi allenamenti con la Dip Belt, visita il sito:

www.GORNATION.com/dip-belt

Assicurati che la cintura sia ben aderente ai fianchi e che non possa scivolare verso il basso. In questo modo potrai concentrarti completamente sull'allenamento.

INSTALLAZIONE

Questi due metodi sono i più comuni per indossare la cintura:

Metodo 1: Con 2 moschettoni

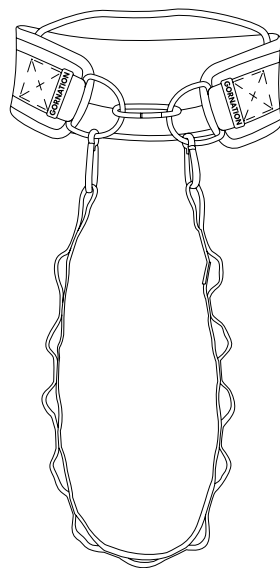
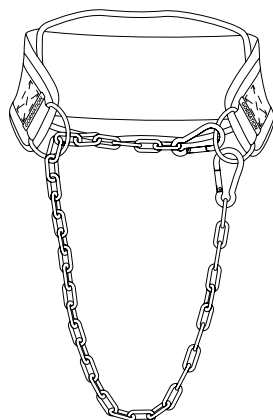
- Fissa la catena o la corda all'anello destro della cintura con un moschettone.
- Falla passare attraverso l'anello sinistro.
- Inseriscila nel foro del disco (o nella maniglia di una kettlebell).
- Riportala attraverso l'anello destro e fissala all'anello sinistro con il secondo moschettone.

Questo metodo garantisce un fissaggio sicuro e una distribuzione equilibrata del peso.

Metodo 2: Con 3 moschettoni

- Collega i due anelli della cintura con un moschettone.
- Fissa la catena o la corda a uno degli anelli con un secondo moschettone.
- Passala nel foro del disco (o nella maniglia).
- Fissa l'estremità all'altro anello con il terzo moschettone.

Questa configurazione mantiene il peso centrato e offre maggiore stabilità, soprattutto nei movimenti dinamici.



Italiano



Puoi trovare le istruzioni passo-passo sul sito:

www.GORNATION.com/dip-belt

Contenuto della consegna:

- 1 cintura per zavorra con anelli a D
- 1 catena o corda pesante
- 3 ganci a moschettone pesanti
- 1 borsa con cerniera per trasportare la cintura per zavorra

Materiale:

Cintura: 67% poliestere, 22% etilene vinil acetato, 11% nylon

Catena & moschettone: 100% acciaio inossidabile o corda in poliestere 100%

Borsa con cerniera: 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.

Avviso di sicurezza:

- Il prodotto è adatto solo per scopi sportivi.
- Il prodotto non è adatto all'arrampicata.
- Carico massimo: 1000 kg se utilizzato secondo le istruzioni o 250 kg con gli anelli di corda.
- 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 indossato correttamente.
- Ricorda che un allenamento errato ed eccessivo può essere pericoloso per la tua salute.
- 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.

Garanzia: 2 anni



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

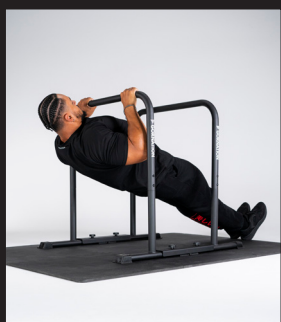
Push Exercises



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**



PREMIUM DIP BARS



WORKOUT RINGS



PULL UP STATION



RESISTANCE BANDS



ELITE WEIGHT VEST



PREMIUM PARALLETES

Discover the entire product range at
www.GORNATION.com



OUR SOCIALS

JOIN THE COMMUNITY



Instagram
@GORNATION



Youtube
@GORNATION



Website
GORNATION.com



GORNATION