

PREMIUM PARALLETTES



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.



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



PREMIUM PARALLETTES ACTIVE

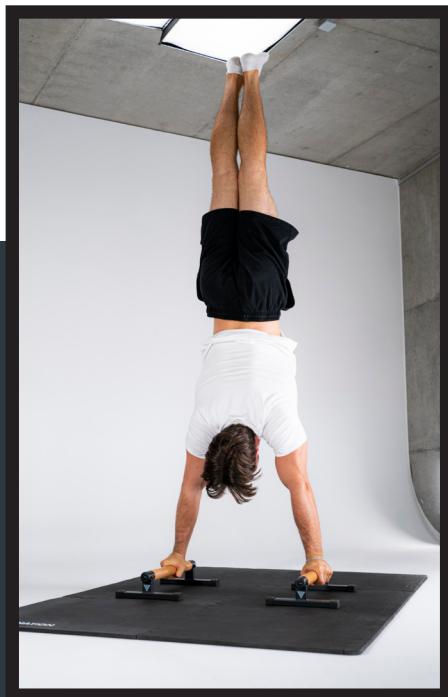
Push-Ups

Parallette push-ups increase range of motion and reduce wrist strain. Focus on controlled reps and stable shoulders throughout the movement.

PREMIUM PARALLETTES PRO

Handstand

Parallette handstands allow deeper shoulder engagement and improved balance control. Stack wrists, shoulders, and hips vertically while actively pushing through the shoulders.



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 PARALLETTES MAX

L-Sit

The L-sit on parallettes develops core strength, hip flexor control, and shoulder stability. Press actively through the arms and keep the legs fully extended and elevated.



Extra Tip

For maximum control and safety, use Grip Tape or apply Liquid Chalk. This improves friction, prevents slipping, and helps you maintain stable hand positioning.

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

Compared to some exercises on the floor, such as push-ups or handstands, exercises on parallettes put less stress on the wrists. Nevertheless, make sure to do a sufficient warm up before your workout.

TIP

Parallettes are ideal for progressing or regressing exercises and adding variety to your workouts:

For beginners, for example:

Elevated push-ups, Knee tucks, Assisted L-sit

For advanced athletes, for example:

L-sit, Handstand, Planche progressions

TIP

Use the tape to wrap a 15cm section of your Parallettes to have a variation to the wood that absorbs sweat and gives you a secure grip.



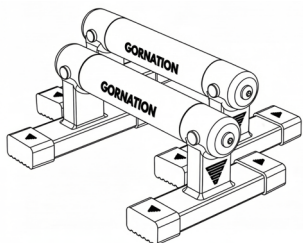
You can find more tips and inspiration for your training with the parallettes at:

www.GORNATION.com/parallettes-guide

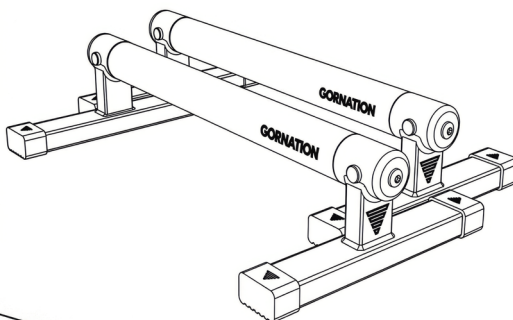
ASSEMBLY

English

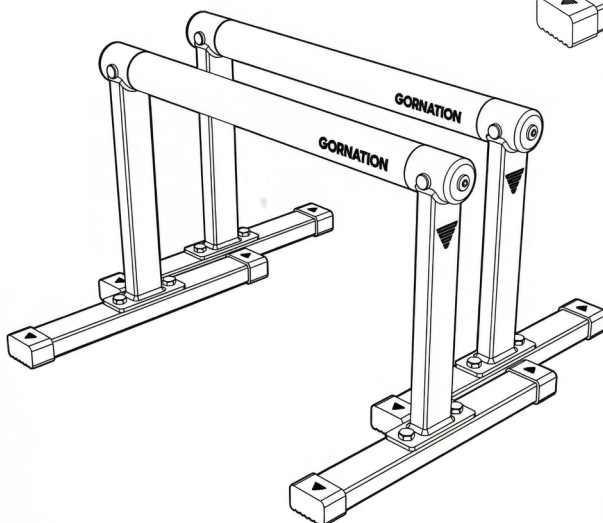
Premium Parallettes Active



Premium Parallettes Pro



Premium Parallettes Max



Premium Parallettes Max

- Set up the Parallettes on a flat, level surface.
- Attach each Parallette to the feet using 4 screws (the screws are included in the package).

Content of delivery:

- 1 Pair of Premium Parallettes
- 1 Grip Tape 2.0 (10m)

Material:

Parallettes: handles 100% beech wood, legs 100% steel

Tape: 100% cotton

Important:

Use the parallettes only if all parts are complete and undamaged.

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

Im Vergleich zu einigen Übungen auf dem Boden, wie beispielsweise Liegestütze oder Handstand, belasten Übungen auf Parallettes die Handgelenke weniger stark. Achte dennoch auf ein ausreichendes Warm up vor deinem Training.

TIPP

Parallettes eignen sich ideal, um Übungen zu steigern oder zu erleichtern und Abwechslung in dein Training zu bringen:

Z.B. für Einsteiger: Erhöhte Liegestütze, Knee Tucks, Unterstützter L-Sit

Z.B. für Fortgeschrittene: L-Sit, Handstand, Planche-Vorübungen

TIPP

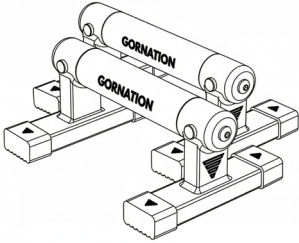
Nutze das Tape um einen ca. 15cm langen Teil deiner Parallettes zu umwickeln und damit eine Variation zum Holz zu haben, die Schweiß aufsaugt und dir einen sicheren Grip bietet.



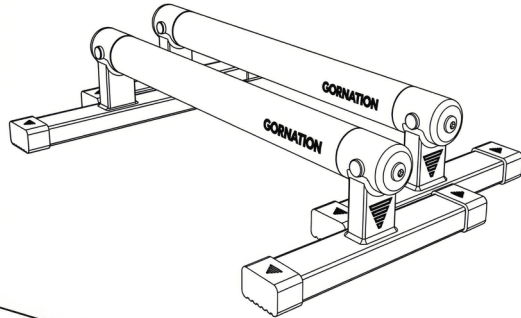
Weitere Tipps und Inspiration für dein Training mit den Parallettes findest du unter:

www.GORNATION.com/parallettes-guide

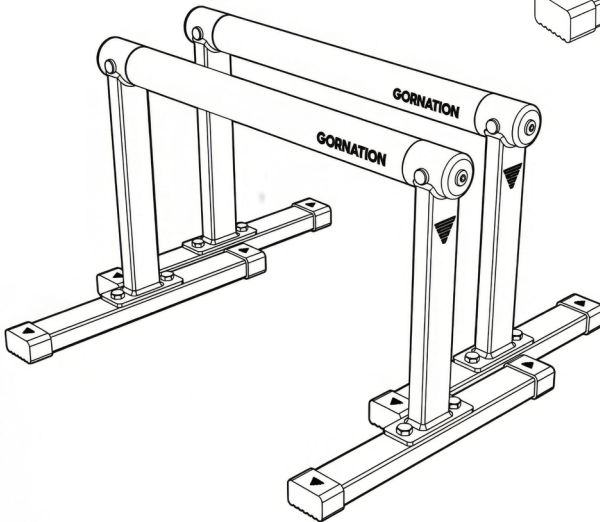
Premium Parallettes Active



Premium Parallettes Pro



Premium Parallettes Max



Premium Parallettes Max

- Baue die Parallettes auf einer ebenen Fläche auf
- Montiere die Parallettes mit jeweils 4 Schrauben auf die Füße (Die Schrauben sind bereits im Lieferumfang enthalten)

Lieferumfang:

- 1 Paar Premium Parallettes
- 1 Grip Tape 2.0 (10m)

Material:

Parallettes: Griffe 100% Buchenholz,
Standbeine 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. Die Endkappen an den Standfüßen sind regelmäßig zu reinigen.

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

Comparé à certains exercices au sol, comme les pompes ou le handstand, les exercices sur des parallettes exercent moins de pression sur les poignets. Veille toutefois à t'échauffer suffisamment avant ton entraînement.

CONSEIL

Les parallettes sont idéales pour faciliter ou complexifier les exercices et apporter de la variété à votre entraînement:

Par exemple, pour les débutants: Pompes surélevées, Relevés de genoux en appui, L-sit assisté

Par exemple, pour les pratiquants avancés: L-sit, Handstand, Progressions vers la planche

CONSEIL

Utilise la bande de grip pour envelopper une partie d'environ 15 cm de tes Parallettes et avoir ainsi une variation sur le bois qui absorbe la transpiration et t'offre un grip sûr.

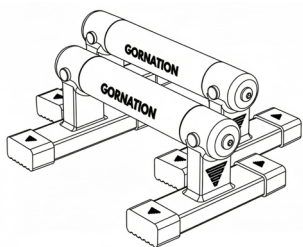


Tu trouveras d'autres conseils et de l'inspiration pour ton entraînement avec les Parallettes sur

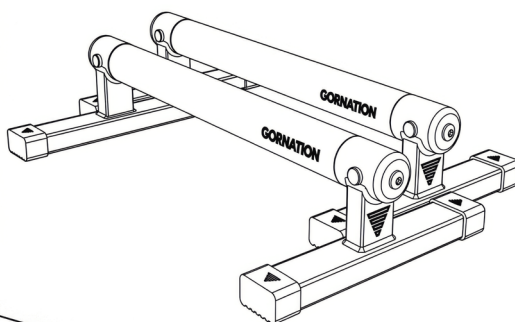
www.GORNATION.com/parallettes-guide

MONTAGE

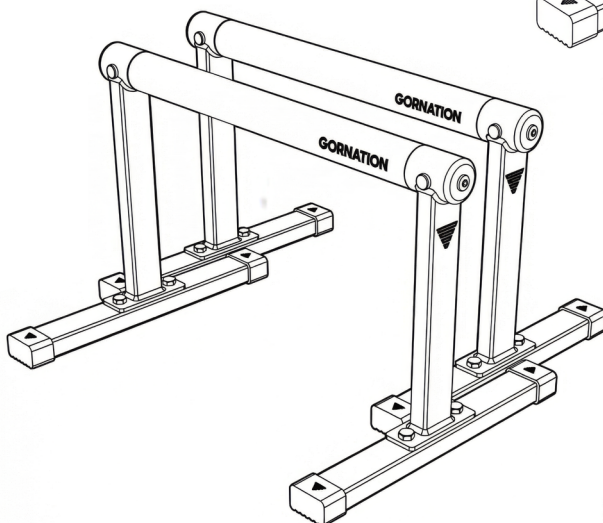
Premium Parallettes Active



Premium Parallettes Pro



Premium Parallettes Max



Français

Premium Parallettes Max

- Installez les parallettes sur une surface plane et stable.
- Fixez chaque parallette aux pieds à l'aide de 4 vis (les vis sont incluses dans la livraison)

Contenu de le livraison:

- 1 paire de Parallettes Premium
- 1 Bande de Grip 2.0 (10m)

Material:

Parallettes: poignées 100% bois de hêtre, pieds 100% acier

Tape: 100% coton

Important:

Utilise le parallettes si toutes les pièces sont complètes et en bon état.

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

En comparación con algunos ejercicios en el suelo, como las flexiones de brazos o las paradas de manos, los ejercicios con paralelas ejercen menos tensión en las muñecas. No obstante, asegúrate de realizar un calentamiento suficiente antes del entrenamiento.

CONSEJOS

Las parallettes son ideales para facilitar o intensificar los ejercicios y añadir variedad a tu entrenamiento:

Por ejemplo, para principiantes:

Flexiones elevadas, Encogimientos de rodillas (knee tucks), L-sit asistido

Por ejemplo, para avanzados:

L-sit, Handstand, Progresiones hacia la plancha

CONSEJOS

Utiliza la cinta para envolver una sección de 15 cm de tus Parallettes y tener una variación de la madera que absorbe el sudor y te proporciona un agarre seguro.

Español

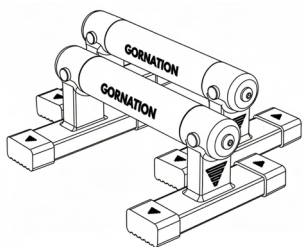


Para obtener más consejos e inspiración para tu entrenamiento con los Parallettes, visita:

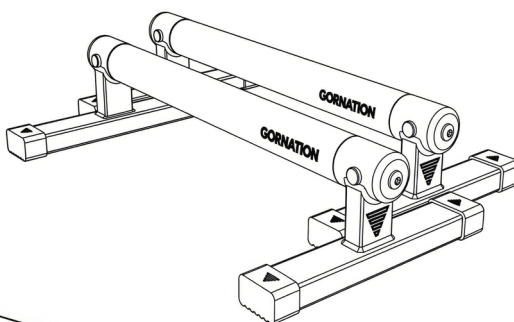
www.GORNATION.com/parallettes-guide

MONTAJE

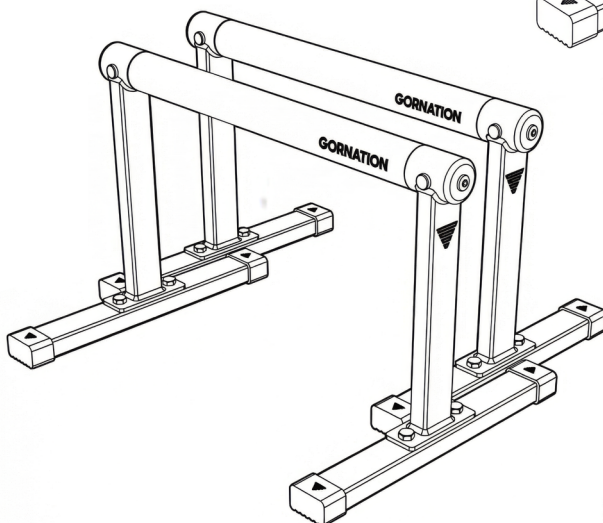
Premium Parallettes Active



Premium Parallettes Pro



Premium Parallettes Max



Español

Premium Parallettes Max

- Monte las parallettes sobre una superficie plana y estable.
- Fije cada parallette a las bases utilizando 4 tornillos (los tornillos están incluidos en el paquete).

Volumen de suministro:

- 1 par de Parallettes Premium
- 1 cinta de agarre 2.0 (10m)

Material:

Parallettes: mangos 100% madera de haya, patas 100% acero

Cinta: 100% algodón

Importante:

Utilice el parallettes solo si todas las piezas están completas y en buen estado.

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

Rispetto ad alcuni esercizi a terra, come le flessioni o le verticali, gli esercizi alle parallele sollecitano meno i polsi. Tuttavia, assicurati di fare un riscaldamento sufficiente prima dell'allenamento.

CONSIGLI

Le parallettes sono ideali per rendere gli esercizi più semplici o più avanzati e per aggiungere varietà al tuo allenamento:

Ad esempio, per principianti:

Piegamenti rialzati, Knee tuck, L-sit assistito

Ad esempio, per atleti avanzati:

L-sit, Handstand, Progressioni alla planche

Italiano

CONSIGLI

Usa il nastro per avvolgere una sezione di 15 cm delle tue Parallettes e avere una variante del legno che assorbe il sudore e ti offre una presa sicura.

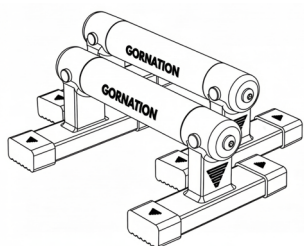


Per ulteriori consigli e ispirazioni per il tuo allenamento con le Parallettes, vai su:

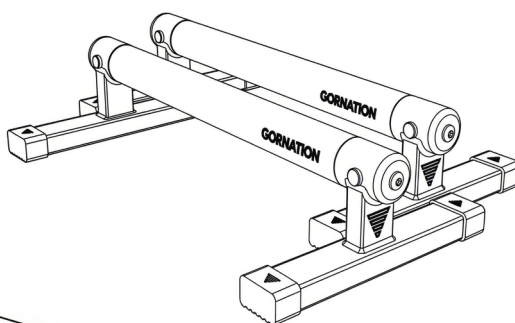
www.GORNATION.com/parallettes-guide

ASSEMBLAGGIO

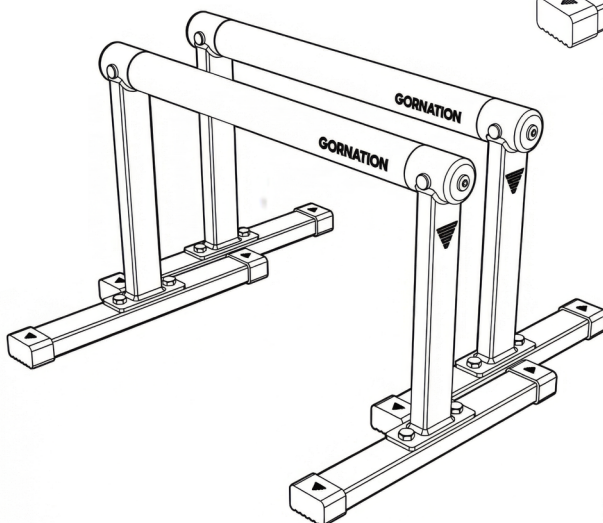
Premium Parallettes Active



Premium Parallettes Pro



Premium Parallettes Max



italiano

Premium Parallettes Max

- Montare le parallettes su una superficie piana e stabile.
- Fissare ogni parallette ai supporti utilizzando 4 viti (le viti sono incluse nella confezione).

Contenuto della consegna:

- 1 coppia di Parallettes Premium
- 1 Grip Tape 2.0 (10m)

Materiale:

Parallettes: manici in legno di faggio al 100%, gambe in acciaio al 100%

Nastro: 100% cotone

Importante:

Utilizzare la parallettes solo se tutte le parti sono complete e in buone condizioni.

Istruzioni per la cura:

Conservarlo 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

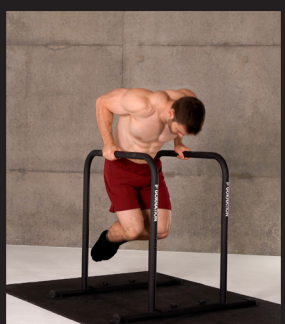
EXERCISE DATABASE

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**



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