

CEILING PULL UP BAR MULTI



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

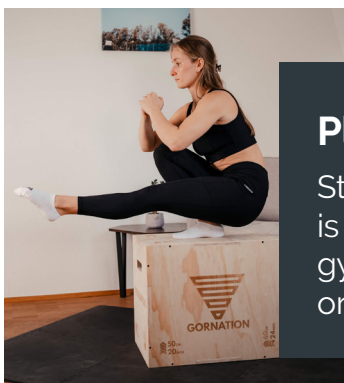


Dip Belt

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

Workout Rings

Ready to take your training to the next level? Rings challenge your strength and control through their instability – perfect for both skills and basics.



Plyo Box

Stable, non-slip & versatile – the Plyo Box is the perfect upgrade for your home gym. Ideal for reaching your bar, step-ups or jump training.

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



BASIC EXERCISES

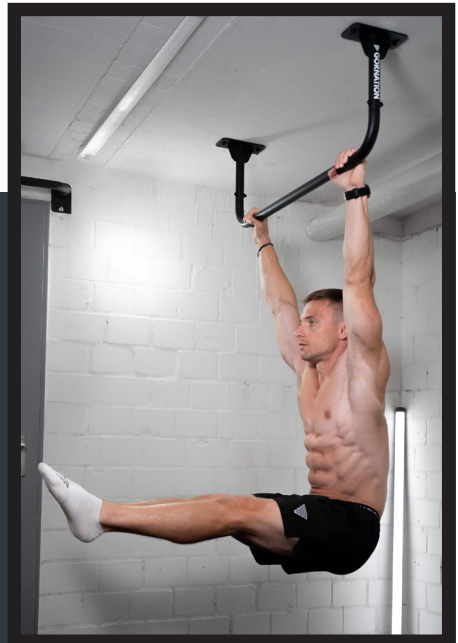


Pull Ups

Start from a controlled dead-hang position and pull yourself up until your chin clears the bar while keeping shoulders down and core engaged throughout the movement.

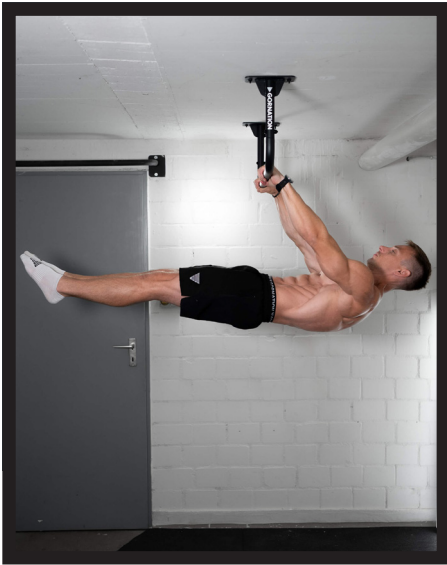
Hanging L-Sit

Hang from the bar with straight arms and raise your legs until they are parallel to the ground, forming an L-shape with your body. Keep your core engaged and legs straight while holding the position with 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.

BASIC EXERCISES



Front Lever

Hang from the bar and raise your body into a horizontal position while keeping arms straight and core fully engaged. Begin with tuck progressions and gradually work toward a full front lever hold as strength improves.



Common Mistakes

- Not checking the bar's stability and proper placement before training
- Using momentum or swinging instead of controlled, strict movements
- Not engaging shoulders and core during hanging exercises
- Performing partial range of motion instead of full reps

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

Installation tip:

We recommend using a spirit level and a masonry drill bit for installation. It's also helpful to have a second person assist you during the setup.

TIP

We recommend ceiling installation, as it provides maximum stability and the greatest exercise variety. Alternatively, the pull-up bar can also be mounted securely on a solid wall.

TIP

Use resistance bands or gymnastic rings to expand your training. This allows you to make exercises easier, learn new movements, and target additional muscle groups.



You can find more tips and inspiration for your workout with the Pull Up Bar at:

www.GORNATION.com/pull-up-bar-guide

ASSEMBLY

English

1

First, assemble your pull-up bar. Take the two side parts, the threaded screws, and the bar, and screw the bar to the side parts.

2

Mark the drill holes on the wall. To do this, hold the Pull Up Bar at the desired position and mark your drill holes with a pencil

3

Wall or ceiling made of **solid stone/concrete**: Using a masonry drill (10 mm, 0.39 in), drill holes 100 mm (4 in) deep at each of the marked points.

Solid wood:

Use a wood drill bit (5 mm, 0.2 in) to drill 75 mm (2.95 in) deep holes at the marked points.

4

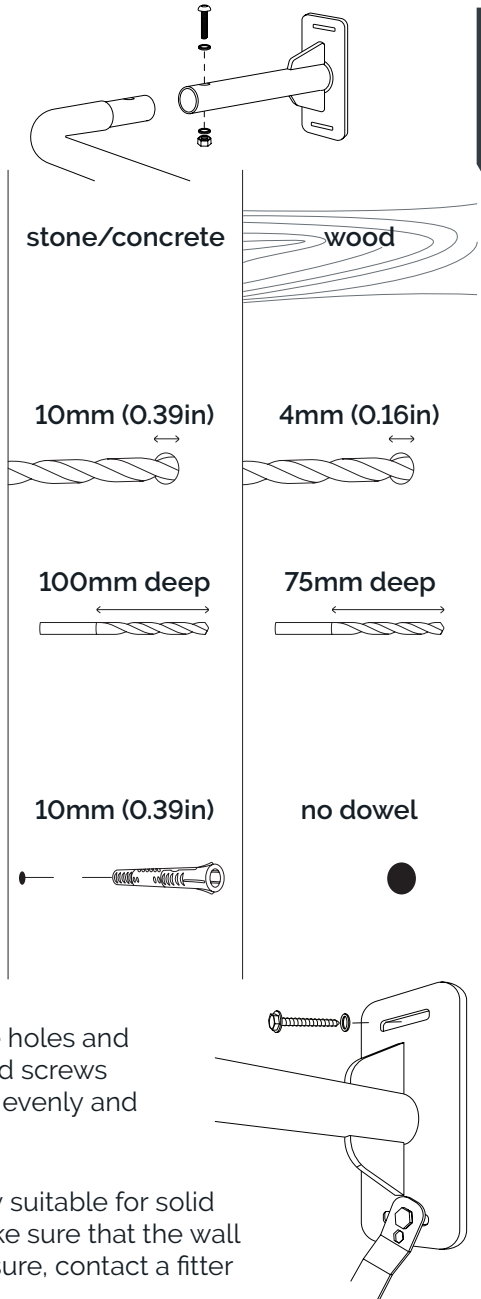
Wall or ceiling made of **solid stone/concrete**: Insert the enclosed dowels into the holes you have drilled. The dowel must be flush with the wall.

5

Place your Pull Up Bar on the holes and secure it with the washers and screws provided. Tighten the screws evenly and firmly by hand.

6

The dowels supplied are only suitable for solid concrete and brick walls. Make sure that the wall is load-bearing. If you are unsure, contact a fitter and/or specialist dealer.



Content of delivery:

- 1 Pull Up Bar Multi
- 2 M8 screws
- 4 Fischer DuoPower dowels
- 4 screws

Material:

100% steel

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.

Safety instructions:

- The entire user manual must be read before the device is installed and used. Proper and safe use can only be achieved after proper installation, maintenance and use. It is your responsibility to ensure that all users of the device are aware of all precautions and warnings.
- The included Fischer DuoPower wall plugs are suitable for various wall materials (e.g. concrete, solid brick, hollow brick, or aerated concrete). The stated maximum load capacity is 200 kg (440 lbs) when mounted on a solid concrete ceiling. For wall mounting, the maximum load capacity is 90 kg (198 lbs). Lower load limits may apply depending on other wall materials.
If you are unsure, please consult a professional installer and/or specialist retailer. As our community is active worldwide, we cannot provide suitable mounting hardware for every possible wall type.
- Before you start exercising, consult a doctor. The doctor will determine whether there are any health or physical restrictions that could pose a risk to health and safety or prevent proper use. If you are taking medication that affects your cholesterol levels, blood pressure or heart rate, the advice of your doctor is important.
- The product is only suitable for sports purposes.
- Incorrect or excessive training can be harmful to your health. You must pay attention to your body's signals. Stop exercising if you experience the following symptoms: drowsiness, dizziness, nausea, pain, tightness in the chest, extreme shortness of breath or irregular heartbeat. If you experience any of these symptoms, you should consult a doctor.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health. Start your training lightly and intensify your training in appropriate stages. Even with advanced athletic expertise, it is important to start with light exercises to familiarize yourself with all subsequent exercises before moving on to more advanced variations.

- Warm up for a few minutes before your workout to avoid injuries. Stretch your body before and after exercises, this helps to prevent injuries or cramps.
- Suitable sports clothing must be worn. It should allow freedom of movement and be comfortable. Sports shoes with non-slip soles and made of supportive material should also be worn.
- Pets and children must be kept away from the device. The device is intended for adults only.
- There should be no other objects, pets, people or children within a radius of at least one meter that could injure you or them.
- The device may only be used by one person at a time.
- Before each use, all visible parts must be checked for damage or wear.
- Before use, check that the product is correctly and properly installed.
- Use ONLY for intended use (as described by the manufacturer). The device must not be modified and no additional parts must be used that are not recommended by the manufacturer.
- Not for the attachment of e.g: Suitable and usable for children's swings, etc. Misuse of the device is at your own risk.
- The product is not suitable for children under the age of 14. Children may only use the device if they are physically capable of doing so and only under the supervision of a responsible adult.

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

Aufbautipp: Eine Wasserwaage und ein Steinbohrer sind für die Anbringung empfehlenswert. Außerdem empfehlen wir dir Unterstützung durch eine zweite Person beim Aufbau zu suchen.

TIPP

Wir empfehlen die Montage an der Decke, da sie die größte Übungsvielfalt und maximale Stabilität bietet. Alternativ kann die Klimmzugstange auch an einer stabilen Wand montiert werden.

TIPP

Nutze zusätzlich Resistance Bands oder Turnringe, um dein Training zu erweitern. So kannst du Übungen erleichtern, neue Bewegungen trainieren und weitere Muskelgruppen ansprechen.



Weitere Tipps und Inspiration für dein Training mit der Pull up Bar findest du unter:

www.GORNATION.com/pull-up-bar-guide

AUFBAU

Deutsch

1

Schraube zunächst deine Klimmzugstange zusammen. Nimm dazu die beiden Seitenteile, die Gewindeschrauben und die Stange und Schraube die Stange an die Seitenteile.

2

Zeichne die Bohrlöcher an der Wand. Halte dazu die Pull Up Bar an die gewünschte Position und markiere mit einem Stift deine Bohrlöcher

3

Wand oder Decke aus **massivem Stein/Beton**: Bohre mit einem Steinbohrer (10 mm) jeweils 100 mm tiefe Löcher an den markierten Stellen.

Vollholz:

Bohre mit einem Holzbohrer (5 mm) jeweils 75 mm tiefe Löcher an den markierten Stellen.

4

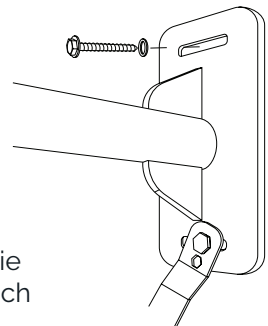
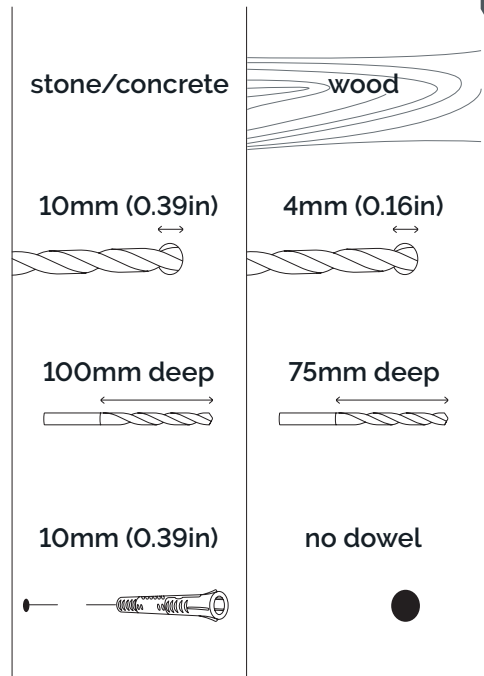
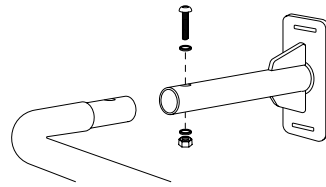
Wand oder Decke aus **massiven Stein/Beton**: Setze die beigelegten Dübel in deine gebohrten Löcher ein. Der Dübel muss bündig mit der Wand abschließen.

5

Setze deine Pull Up Bar auf die Löcher und befestige sie mit den beigelegten Unterscheiben und Schrauben. Ziehe die Schrauben dabei gleichmäßig kräftig per Hand an.

6

Die mitgelieferten Dübel eignen sich nur für massive Betonwände. Versichere dich, dass die Wand tragfähig ist. Bei Unsicherheit wende dich an einen Monteur und/oder Fachhändler.



Lieferumfang:

- 1 Pull Up Bar Multi
- 2 M8 Schrauben
- 4 Fischer Dübel
- 4 Schrauben

Material:

100% Stahl

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:

- Bevor das Gerät montiert und benutzt wird, muss das gesamte Benutzerhandbuch gelesen werden. Ein ordnungsgemäßes und sicheres Nutzen kann nur nach ordnungsgemäßer Anbringung, Wartung und Verwendung erfolgen. Dass alle Benutzer des Gerätes über alle Vorsichtsmaßnahmen und Warnungen informiert sind, liegt in deiner Verantwortung.
- Die mitgelieferten Fischer DuoPower Dübel sind für verschiedene Wandmaterialien geeignet (z. B. Beton, Vollziegel, Lochziegel oder Porenbeton). Die angegebene maximale Belastungsgrenze bei der Montage an einer massiven Betondecke beträgt 200 kg, bei der Wandmontage beträgt die maximale Belastung 90 kg. Bei anderen Wandmaterialien können geringere Belastungswerte gelten.
Bei Unsicherheiten wende dich an einen Monteur und/oder Fachhändler. Da unsere Community weltweit aktiv ist, können wir nicht für jede Wandbeschaffenheit passendes Befestigungsmaterial zur Verfügung stellen.
- Bevor du mit dem Training beginnst, konsultiere einen Arzt. Dieser stellt fest, ob gesundheitliche oder körperliche Einschränkungen bestehen, welche eine Gefahr für Sicherheit und Gesundheit darstellen können oder eine ordnungsgemäße Verwendung verhindern. Sofern du Medikamente einnimmst, welche den Cholesterinwert, den Blutdruck oder deine Herzfrequenz beeinflussen, ist der Rat deines Arztes wichtig.
- Das Produkt ist ausschließlich für Sportzwecke geeignet.
- Falsches oder übertriebenes Training kann gesundheitsschädlich sein. Es muss auf die Signale deines Körpers geachtet werden. Beende das Training bei folgenden Symptomen: Benommenheit, Schwindel, Übelkeit, Schmerzen, Engegefühl in der Brust, extreme Kurzatmigkeit oder unregelmäßiger Herzschlag. Beim Auftreten eines Symptoms solltest du einen Arzt konsultieren.

- Bitte beachte, dass falsches und übermäßiges Training die Gesundheit gefährden kann. Starte dein Training leicht und intensiviere dein Training in angemessenen Stufen. Auch bei fortgeschrittener sportlicher Expertise muss mit leichten Übungen begonnen werden, um sich mit allen anschließenden Übungen vertraut zu machen, bevor fortgeschrittene Variationen angestrebt werden.
- Wärm dich vor deinem Training ein paar Minuten auf, um Verletzungen zu meiden. Das Dehnen deines Körpers vor und nach den Übungen hilft, Verletzungen oder Krämpfen vorzubeugen.
- Geeignete Sportkleidung muss getragen werden. Sie sollte Bewegungsfreiheit erlauben und bequem sein. Sportschuhe mit rutschfesten Sohlen und aus stützendem Material sollten ebenfalls getragen werden.
- Tiere und Kinder müssen vom Gerät entfernt gehalten werden. Das Gerät ist nur für Erwachsene vorgesehen.
- Im Umkreis von mindestens einem Meter sollten sich keine anderen Gegenstände, Haustiere, Personen oder Kinder befinden, an denen du dich oder du sie verletzen könntest.
- Das Gerät ist nur von einer Person gleichzeitig zu benutzen.
- Vor jedem Gebrauch müssen alle sichtbaren Teile auf Beschädigungen oder Verschleiß geprüft werden.
- Stelle vor dem Gebrauch sicher, dass das Produkt fehlerfrei und ordnungsgemäß angebracht ist und teste die Belastbarkeit vor Nutzung.
- NUR für bestimmungsgemäßen Gebrauch (wie vom Hersteller beschrieben) verwenden. Das Gerät darf nicht verändert und keine Zusatzteile verwendet werden, welche nicht vom Hersteller angeraten werden.
- Nicht für die Anbringung von z.B.: Kinderschaukeln ö.ä. geeignet und verwendbar. Eine missbräuchliche Nutzung des Gerätes erfolgt auf eigene Gefahr.
- 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

Conseil d'installation:

Nous recommandons d'utiliser un niveau à bulle et un foret pour béton pour l'installation. Il est également conseillé de se faire aider par une deuxième personne lors du montage.

CONSEIL

La barre de traction est particulièrement adaptée à une installation au-dessus des cadres de porte ou sur des poutres porteuses, car cela offre suffisamment d'espace pour une liberté de mouvement totale lors des tractions, L-sits ou front lever. Vous pouvez ainsi effectuer de nombreux exercices sans être limité par un mur.

CONSEIL

Utilisez des bandes de résistance ou des anneaux de gymnastique pour diversifier votre entraînement. Cela vous permet de faciliter certains exercices, apprendre de nouveaux mouvements et solliciter davantage de groupes musculaires.



Tu trouveras d'autres conseils et de l'inspiration pour ton entraînement avec ta Pull Up Bar sur:

www.GORNATION.com/pull-up-bar-guide

MONTAGE

1

Commence par assembler ta barre de traction. Prends les deux parties latérales, les vis filetées et la barre, puis visse la barre sur les parties latérales.

2

Trace les trous de perçage sur le mur. Pour cela, tiens la Pull Up Bar à l'endroit souhaité et marque tes trous de perçage avec un stylo.

3

Mur ou plafond de **pierre massive/béton**:

Avec un foret à pierre (10 mm), perce des trous de 100 mm de profondeur à chacun des endroits marqués.

Bois massif:

Avec une perceuse à bois (5 mm), perce des trous de 75 mm de profondeur aux endroits marqués.

4

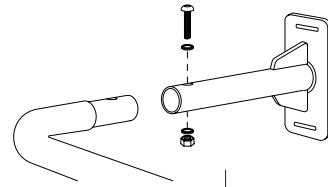
Mur ou plafond de **pierre massive/béton**: Introduis les chevilles fournies dans les trous que tu as percés. La cheville doit être au ras du mur.

5

Place ta Pull Up Bar sur les trous et fixe-la avec les rondelles et les vis à fournis. Serre les vis à la main avec une force égale.

6

Les chevilles fournies ne conviennent que pour les murs en béton massif et en briques. Assure-toi que le mur est solide. En cas d'incertitude, contacte un installateur et/ou un revendeur spécialisé.



stone/concrete

wood

10mm (0.39in)

4mm (0.16in)

100mm deep

75mm deep

10mm (0.39in)

no dowel



Français

Contenu de le livraison:

- 1 Pull Up Bar Multi
- 2 M8 Vis
- 4 chevilles Fischer
- 4 vis

Matériau:

100% acier

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:

- Avant de monter et d'utiliser l'appareil, il convient de lire l'intégralité du manuel d'utilisation. Une utilisation correcte et sûre ne peut avoir lieu qu'après un montage, un entretien et une utilisation corrects. Il est de ta responsabilité de t'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés de toutes les précautions et de tous les avertissements.
- Les chevilles Fischer DuoPower fournies conviennent à différents types de murs (par ex. béton, brique pleine, brique creuse ou béton cellulaire). La charge maximale indiquée est de 200 kg en cas de montage au plafond en béton massif. Pour un montage mural, la charge maximale est de 90 kg. Des charges maximales plus faibles peuvent s'appliquer selon le matériau du mur.
En cas de doute, veuillez consulter un installateur professionnel et/ou un revendeur spécialisé. Notre communauté étant active dans le monde entier, nous ne pouvons pas fournir un matériel de fixation adapté à chaque type de mur.
- Avant de commencer à t'entraîner, consulte un médecin. Celui-ci déterminera s'il existe des problèmes de santé ou des restrictions physiques qui peuvent représenter un danger pour la sécurité et la santé ou empêcher une utilisation correcte. Si tu prends des médicaments qui influencent le taux de cholestérol, la tension artérielle ou la fréquence cardiaque, l'avis de ton médecin est important.
- Le produit est exclusivement destiné à des fins sportives.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut être dangereux pour la santé. Il convient d'être attentif aux signaux envoyés par ton corps. Arrête l'entraînement si tu ressens les symptômes suivants : étourdissement, vertiges, nausées, douleurs, oppression thoracique, essoufflement extrême ou battements de cœur irréguliers. En cas d'apparition d'un symptôme, consulte un médecin.

- N'oublie pas qu'un entraînement incorrect ou excessif peut être dangereux pour la santé. Commence ton entraînement de manière légère et intensifie ton entraînement par étapes raisonnables. Même en cas d'expertise sportive avancée, il faut commencer par des exercices légers afin de se familiariser avec tous les exercices qui suivent avant de viser des variations avancées.
- Echauffe-toi quelques minutes avant ton entraînement afin d'éviter les blessures. L'étirement de ton corps avant et après les exercices aide à prévenir les blessures ou les crampes.
- Des vêtements de sport appropriés doivent être portés. Ils doivent permettre une liberté de mouvement et être confortables. Des chaussures de sport avec des semelles antidérapantes et un matériau de soutien doivent également être portées.
- Les animaux et les enfants doivent être tenus à l'écart de l'appareil. L'appareil est uniquement destiné aux adultes.
- Dans un rayon d'au moins un mètre, il ne doit pas y avoir d'autres objets, d'animaux domestiques, de personnes ou d'enfants sur lesquels tu pourrais te blesser ou les blesser.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Avant chaque utilisation, il faut vérifier que toutes les pièces visibles ne sont pas endommagées ou usées.
- Vérifie avant l'utilisation que le produit ne présente aucun défaut et qu'il est correctement fixé.
- Utiliser UNIQUEMENT pour l'usage prévu (tel que décrit par le fabricant). L'appareil ne doit pas être modifié et aucune pièce supplémentaire ne doit être utilisée si elle n'est pas conseillée par le fabricant.
- Ne pas utiliser pour fixer par exemple : des balançoires pour enfants, etc. Toute utilisation abusive de l'appareil se fait aux risques et périls de l'utilisateur.
- 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 adéquat et sous la surveillance d'un adulte responsable.

Garantie: 2 ans

NUESTROS CONSEJOS

CONSEJOS

Consejo de instalación:

Recomendamos utilizar un nivel de burbuja y una broca para hormigón para la instalación. Además, es aconsejable contar con la ayuda de una segunda persona durante el montaje.

CONSEJOS

La barra de dominadas es especialmente adecuada para instalarse sobre marcos de puertas o en vigas resistentes, ya que allí dispones de suficiente espacio para una libertad total de movimiento durante dominadas, L-sits o ejercicios de front lever. De esta forma puedes realizar muchos ejercicios sin estar limitado por una pared.

CONSEJOS

Utiliza bandas de resistencia o anillas de gimnasia para ampliar tu entrenamiento. Así podrás facilitar algunos ejercicios, aprender nuevos movimientos y trabajar más grupos musculares.

Español



Puedes encontrar más consejos e inspiración para tu entrenamiento con la barra de dominadas en:

www.GORNATION.com/pull-up-bar-guide

MONTAJE

1

Primero, monta tu barra de dominadas. Toma las dos partes laterales, los tornillos roscados y la barra, y atornilla la barra a los partes laterales.

2

Marca los orificios de perforación en la pared. Para ello, sujeta la Pull Up Bar en la posición deseada y marca los orificios con un lápiz.

3

Muro o techo de **piedra/hormigón sólido**: Taladra agujeros de 100 mm de profundidad en los puntos marcados utilizando una broca de albañilería (10 mm).

Pared de madera:

Utiliza una broca para madera (5 mm) para taladrar agujeros de 75 mm de profundidad en los puntos marcados.

4

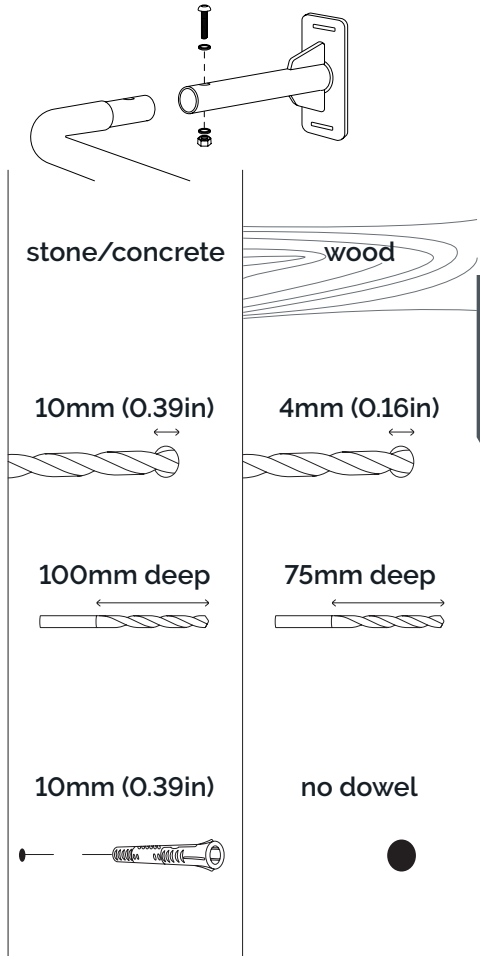
Muro de **piedra/hormigón sólido**: Inserta los tacos adjuntos en los agujeros que has taladrado. El taco debe quedar a ras de la pared.

5

Coloca la barra en los orificios y fíjala con las arandelas y los tornillos. Aprieta los tornillos uniformemente y con firmeza con la mano.

6

Los tacos suministrados sólo son adecuados para muros macizos de hormigón y ladrillo. Asegúrate de que el muro es portante. Si no estás seguro, ponte en contacto con un instalador y/o un distribuidor especializado.



Español



Volumen de suministro:

- 1 Pull Up Bar Multi
- 2 M8 Tornillos
- 4 Tacos Fischer
- 4 Tornillos

Material:

100% acero

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.

Instrucciones de seguridad:

- Antes de instalar y utilizar el aparato, debe leerse todo el manual de instrucciones. El uso correcto y seguro sólo puede lograrse tras una instalación, mantenimiento y uso adecuados. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del aparato conozcan todas las precauciones y advertencias.
- Los tacos Fischer DuoPower incluidos son adecuados para diferentes materiales de pared (por ejemplo, hormigón, ladrillo macizo, ladrillo hueco o hormigón celular).
La carga máxima indicada es de 200 kg cuando se instala en un techo de hormigón macizo. En caso de instalación en pared, la carga máxima es de 90 kg. En otros materiales de pared pueden aplicarse límites de carga inferiores.
Si tienes dudas, consulta con un instalador profesional y/o un distribuidor especializado. Dado que nuestra comunidad está activa en todo el mundo, no podemos proporcionar material de fijación adecuado para cada tipo de pared existente.
- Antes de empezar a hacer ejercicio, consulte a un médico. El médico determinará si existen restricciones físicas o de salud que puedan suponer un riesgo para la salud y la seguridad o impedir un uso adecuado. Si está tomando medicación que afecte a sus niveles de colesterol, tensión arterial o frecuencia cardíaca, es importante el consejo de su médico.
- El producto sólo es adecuado para fines deportivos.
- Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Preste atención a las señales de su cuerpo. Deje de hacer ejercicio si experimenta los siguientes síntomas: mareo, vértigo, náuseas, dolor, presión en el pecho, dificultad extrema para respirar o ritmo cardíaco irregular. Si experimenta alguno de estos síntomas, debe consultar a un médico.

- Tenga en cuenta que un entrenamiento incorrecto y excesivo puede poner en peligro su salud. Comience su entrenamiento de forma suave e intensifíquelo en las fases adecuadas. Incluso con conocimientos avanzados de atletismo, es importante empezar con ejercicios ligeros para familiarizarse con todos los ejercicios posteriores antes de pasar a variaciones más avanzadas.
- Calienta unos minutos antes del entrenamiento para evitar lesiones. Estirar el cuerpo antes y después de los ejercicios ayuda a prevenir lesiones o calambres.
- Llevar ropa deportiva adecuada. Debe permitir libertad de movimientos y ser cómoda. También debe llevar calzado deportivo con suela anti-deslizante y de material de sujeción.
- Las mascotas y los niños deben mantenerse alejados del aparato. El aparato está destinado exclusivamente a adultos.
- No debe haber otros objetos, animales domésticos, personas o niños en un radio de al menos un metro que puedan herirle a usted o a ellos.
- El aparato sólo puede ser utilizado por una persona a la vez.
- Antes de cada uso, compruebe que todas las piezas visibles no estén dañadas o desgastadas.
- Antes de utilizarlo, compruebe que el producto está instalado correcta y adecuadamente.
- Utilicelo SÓLO para el uso previsto (según la descripción del fabricante). El aparato no debe modificarse y no deben utilizarse piezas adicionales no recomendadas por el fabricante.
- No para la fijación de, por ejemplo: para columpios infantiles, etc. El uso indebido del dispositivo es por cuenta y riesgo del usuario.
- El producto no es adecuado para niños menores de 14 años. Los niños sólo pueden utilizar el dispositivo si son físicamente capaces de hacerlo y únicamente bajo la supervisión de un adulto responsable.

Instrucciones de eliminación:

Infórmate con antelación y asegúrate de que el embalaje o el producto se eliminan de forma respetuosa con el medio ambiente, de acuerdo con la normativa local y regional sobre eliminación.

Garantía: 2 años

I NOSTRI CONSIGLI

CONSIGLI

Consiglio di montaggio:

Per l'installazione consigliamo di utilizzare una livella e una punta da trapano per muratura. Inoltre, è utile farsi aiutare da una seconda persona durante il montaggio.

CONSIGLI

La sbarra per trazioni è particolarmente adatta per l'installazione sopra i telai delle porte o su travi portanti, poiché in queste posizioni hai spazio sufficiente per una piena libertà di movimento durante trazioni, L-sit o esercizi di front lever. In questo modo puoi eseguire molti esercizi senza essere limitato da una parete.

Italiano

CONSIGLI

Utilizza bande di resistenza o anelli da ginnastica per ampliare il tuo allenamento. In questo modo potrai facilitare alcuni esercizi, imparare nuovi movimenti e allenare più gruppi muscolari.



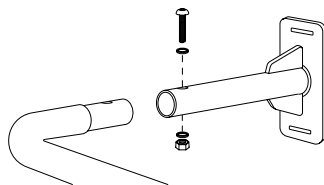
Per ulteriori consigli e ispirazioni per il tuo allenamento con la Pull Up Bar, vai su:

www.GORNATION.com/pull-up-bar-guide

ASSEMBLAGGIO

1

Per prima cosa, assembla la tua sbarra per trazioni. Prendi le due parti laterali, le viti filettate e la barra, quindi avvita la barra ai le parti laterali.



2

Segna i fori sulla parete. Per farlo, tieni la Pull Up Bar nella posizione desiderata e segna i fori con una matita.

3

Parete o soffitto in **pietra/cemento solido**: Pratica dei fori profondi 100 mm nei punti contrassegnati utilizzando un trapano da muratura (10 mm).

Parete in legno:

Usa una punta da legno (5 mm) per praticare fori profondi 75 mm nei punti contrassegnati.

pietra/
cemento solido

Parete in legno

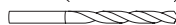
10mm (0.39in)

4mm (0.16in)



100mm profondo

75mm profondo



4

Parete in **pietra/cemento solido**: Inserisci i tasselli in dotazione nei fori che hai praticato. Il tassello deve essere a filo con la parete.

10mm (0.39in)

senza tassello

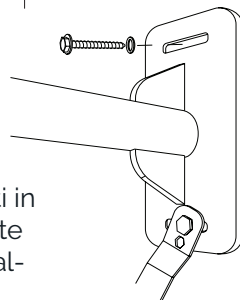


5

Posiziona la sbarra per trazioni sui fori e fissala con le rondelle e le viti. Stringi le viti in modo uniforme e deciso a mano.

6

I tasselli in dotazione sono adatti solo per pareti in cemento e mattoni pieni. Assicurati che la parete sia portante. Se non sei sicuro, contatta un installatore e/o un rivenditore specializzato.



Contenuto della consegna:

- 1 Pull Up Bar Multi
- 2 M8 Viti
- 4 Tasselli Fischer
- 4 Viti

Materiale:

100% acciaio

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.

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.

- I tasselli Fischer DuoPower inclusi sono adatti a diversi materiali di parete (ad es. cemento, mattone pieno, mattone forato o calcestruzzo cellulare).

Il carico massimo indicato è di 200 kg in caso di montaggio su un soffitto in calcestruzzo pieno. In caso di montaggio a parete, il carico massimo è di 90 kg. Per altri materiali di parete possono essere applicati valori di carico inferiori. In caso di dubbi, si consiglia di consultare un installatore professionista e/o un rivenditore specializzato. Poiché la nostra community è attiva in tutto il mondo, non possiamo fornire materiale di fissaggio adatto per ogni tipo di parete.

- 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.
- 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.

Garanzia: 2 anni



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