



PULL UP STATION

PREMIUM EQUIPMENT BY **GORNATION**



OUR TEAM

THANK YOU FOR YOU ORDER!

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:

www.GORNATION.com/pages/about

ATTENTION!

The safety instructions in this user manual must be read and followed, otherwise serious injury or death may result! Disregarding the instructions given here can lead to functional impairments or damage to the product or other material damage.

Other important notes:

- ◆ Keep the user manual in a safe place so that you can refer to it at any time.
- ◆ Before using the device, every person who wants to train with it must have read the user manual
- ◆ Please read the entire user manual before you start assembling and using the device as instructed so that you can make full use of the device and train with it in the long term. The function and operational safety of the device can only be guaranteed if you have read the user manual in full and follow the safety instructions. We accept no liability for damage caused by improper or incorrect use.

Safety instructions.....	3
Instructions for use.....	5
Care and storage.....	5
Product features and scope of delivery.....	6
Assembly instructions.....	7
Training exercises.....	13
Contact Us.....	14

SAFETY INSTRUCTIONS

English

- ◆ 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.
- ◆ 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 injury. Stretching your body before and after exercises 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.

SAFETY INSTRUCTIONS

English

- ◆ 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 attached.
- ◆ Make sure that all screws are tight. If you are unsure, contact a fitter and/or specialist dealer. This is the only way to ensure that the attachment will hold the weight.
- ◆ Maximum load Pull Up Bar: 250 KG when used according to instructions.
- ◆ Use ONLY for intended use (as described by the manufacturer). The device may not be modified and no additional parts may 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.

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.

INSTRUCTIONS FOR USE

English

- ◆ Make sure that your floor is stable and level. The floor must be able to withstand the forces and loads generated by the use of the item.
- ◆ The floor must be stable. A local specialist can help you determine the load-bearing capacity.
- ◆ The dimensions of the product are 118 cm x 125 cm and height of 227 cm. Make sure that your floor is wide enough in both directions and that you have enough space at the top (min. 3.50 m for muscle ups/ min. 2.60 m for pull ups).
- ◆ Maximum load: 250 KG
- ◆ Avoid jerky movements and jumping up onto the Pull Up Station to avoid jeopardizing the stability of the device.
- ◆ Only hang from the Pull Up Station with your hands.
- ◆ Do not hang from the Pull Up Station with your legs or feet.
- ◆ Do not hang upside down on the Pull Up Station.
- ◆ Only perform the exercises with controlled movements. Make sure that you do not swing or move jerkily and perform your exercises with a straight posture.
- ◆ GORNATION GmbH accepts no liability for improper assembly, overloading and use.

CARE & STORAGE

- ◆ The device should be stored indoors. Direct sunlight and exposure to moisture should be avoided. Proximity to heat sources should also be avoided.
- ◆ You can clean the device with a clean, soft and damp cloth. Take care not to use any acidic, alkaline, abrasive or corrosive substances when cleaning to avoid damaging the surface of the appliance and causing scratches.

PRODUCT FEATURES & SCOPE OF DELIVERY

English

Pull Up Station

Weight of the product: 33 KG
Material: black coated steel
Feet: plastic

Scope of delivery:

- ◆ 1 Pull Up Station
- ◆ 27 connecting screws
- ◆ 27 washers
- ◆ 27 self-locking nuts
- ◆ 4 wing nuts
- ◆ 8 locking screws
- ◆ 4 rubber feet
- ◆ 27 hexagonal protective caps
- ◆ 2 bolts



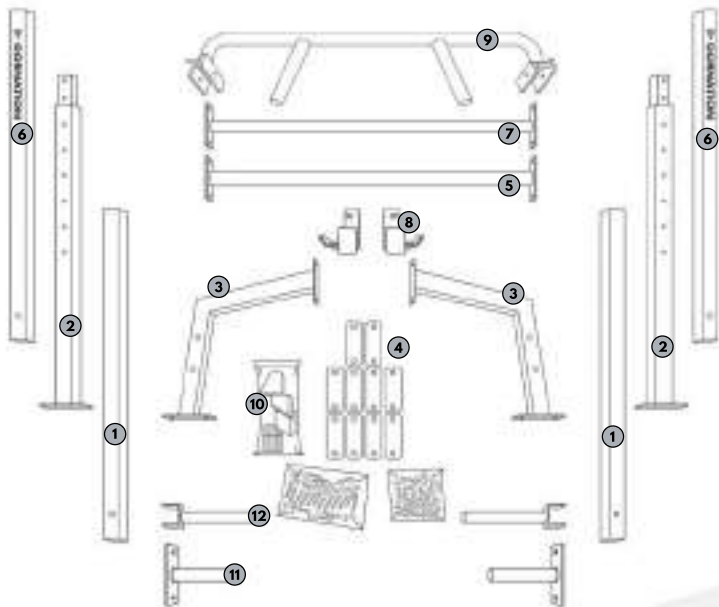
Dip Extension

Weight of the product: 3,8 KG
Material: black coated steel



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

English

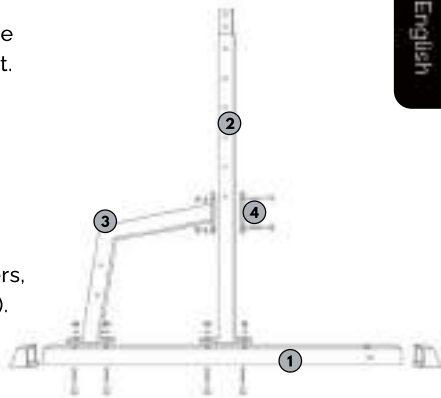


Note: The nuts included are self-locking nuts, so you have increased resistance during assembly. After assembly, they ensure excellent stability during your workout at the Pull Up Station.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

English

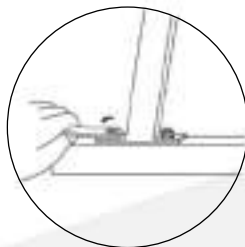
1. Take a base part (2) and a T-piece (2), mount the T-piece in the middle of the base part. Use 2 screws, 2 washers and 2 nuts for this. Next, mount the support beam (3) by attaching it to the base part with 2 screws, washers and nuts each. To attach it to the T-piece, use 2 screws, washers, nuts and one of the plates (4).



2. Make sure that you tighten all the screws well.

3. You can now place the plastic caps (10) on the end pieces of the base parts.

4. Repeat these steps mirrored on the other side. Make sure that the square holes of the T-piece are facing outwards.



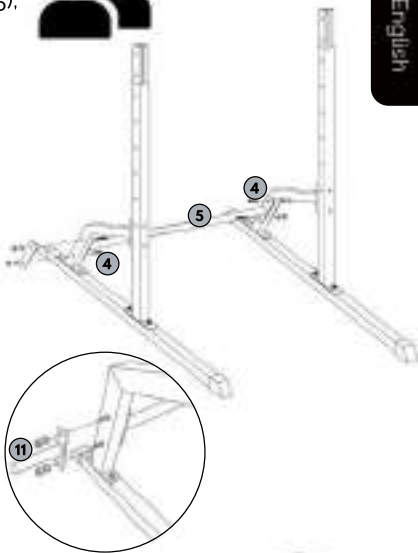
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

English

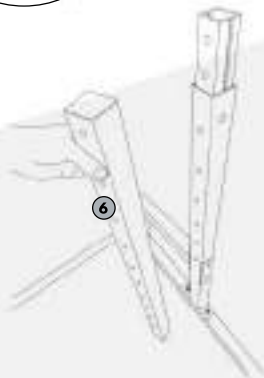
- 5 To assemble the Push Up Bar (5), a second person must help you to avoid personal injury and damage to property. They will hold the base while you assemble the Push Up Bar (5).



- 6 To attach the push-up bar, you will need 4 bolts, washers and nuts each, which are attached to the support beams from the outside using 2 plates (4). Make sure that the square holes in the side panels face outwards. Instead of the plates (4) you can attach the weight pin holders (11).



- 7 Next, extend the sides upwards. To do this, take the side parts (6) with the GORNATION logo and place them so that the square holes are facing outwards and the logo is facing forwards and backwards.



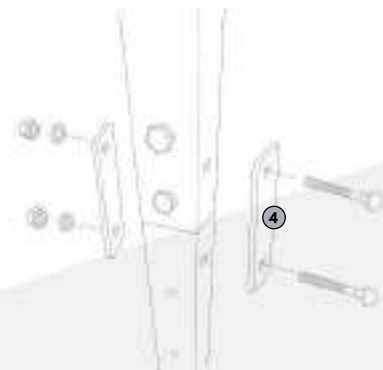
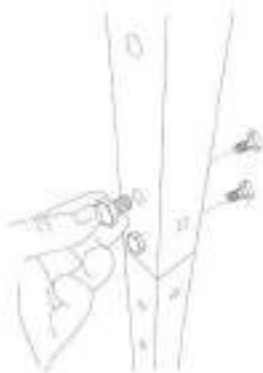
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

English

8. First use four short locking screws to ensure lateral stability.

9. Then take a plate (4) and two screws. Insert the screws through the plate and then through the bottom hole of the side panel and the top hole of the T-piece. Then take another plate (4) and insert the screws on the back through the plate. Secure the connection with washers and nuts.

10. Repeat this step mirrored on the other side. Make sure that the square holes in the side panel are facing outwards.



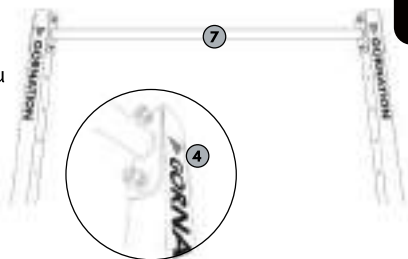
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

11. For the assembly of the pull-up bar (7), get help from a second person again.



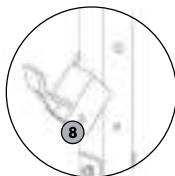
English

12. While the second person holds the Pull Up Bar (7) for you, you can assemble it. You will need 2 bolts, washers, nuts and a plate (4) for each side.



13. Tighten all screws firmly.

14. You can attach the squat bracket (8) on both sides. Insert the pin of the squat holder through a hole of the Pull Up Station. Make sure that the height of the squat bracket is exactly the same on both sides of the pull-up station. Use the pins to secure the squat rack.



15. You can also attach the dip extension (9). Insert both pins of the dip extension through the holes in the pull-up station. Make sure that the height of the dip extension is exactly the same on both sides of the pull-up station. Secure the dip extension with the pins.

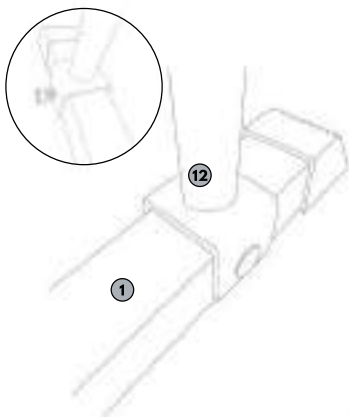


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

English

Note: You can also use the wing nuts for the pull-up bar. This allows you flexible use and quicker modification of your Pull Up Station according to your needs.

16. Finally, attach the weight pin holders (12) to the base section (1). You will need 1 screw, washer and nut on each side.



KONTAKT

Deutsch

Bei Fragen, Feedback oder sonstigen Anliegen, melde dich gerne jederzeit gerne bei uns.

GORNATION GmbH
Wienburgstraße 207
48159 Münster
- GERMANY -

support@gornation.com
UST-ID DE 362839762

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Website:
www.GORNATION.com



Für mehr Calisthenics folge uns auf



ACHTUNG!

Die Sicherheitsanweisungen, die in diesem Nutzerhandbuch aufgeführt werden, gilt es zu lesen und zu beachten, da es andernfalls zu schwerwiegenden Verletzungen und tödlichen Folgen kommen kann! Die Missachtung der hier dargelegten Hinweise kann zu Funktionsbeeinträchtigungen oder Beschädigungen des Artikels oder anderer Sachschäden führen.

Weitere wichtige Hinweise:

- ◆ Bewahre das Benutzerhandbuch sicher auf, sodass du jederzeit darauf zurückgreifen kannst.
- ◆ Bevor das Gerät verwendet wird, muss jede Person, die damit trainieren möchte, das Benutzerhandbuch gelesen haben
- ◆ Lies bitte das gesamte Benutzerhandbuch, bevor du mit der Montage und Nutzung nach Anweisung beginnst, sodass du das Gerät voll nutzen kannst und langfristig damit trainieren kannst. Die Funktion und die Betriebssicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn du das Benutzerhandbuch vollständig gelesen hast und die Sicherheitshinweise beachtest. Für Schäden, welche durch nicht sachgemäße oder falsche Nutzung erfolgen, übernehmen wir keine Haftung.

Sicherheitshinweise.....	3
Nutzungshinweise.....	5
Pflege und Aufbewahrung.....	5
Produktmerkmale und Lieferumfang.....	6
Montageanleitung.....	7
Trainingsübungen.....	13
Kontakt.....	14

SICHERHEITSHINWEISE

- ◆ 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.
- ◆ 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.

SICHERHEITSHINWEISE

- ◆ 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.
- ◆ Überprüfe vor dem Gebrauch, ob das Produkt fehlerfrei und ordnungsgemäß angebracht ist.
- ◆ Versichere dich, dass alle Schrauben fest angezogen sind. Bei Unsicherheit wende dich an einen Monteur und/oder Fachhändler. Nur so kann gewährleistet werden, dass die Anbringung hält, um das Gewicht zu halten.
- ◆ Maximale Belastung Pull Up Bar: 250 KG bei Nutzung nach Anleitung.
- ◆ 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.

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 jeglicher 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.

- ◆ Vergewissere dich, dass dein Boden tragfähig und in einem ebenen Zustand ist. Der Boden muss die auftretenden Kräfte und Belastungen, die durch die Nutzung des Artikels entstehen, standhalten können.
- ◆ Der Boden muss tragfähig sein. Eine örtliche Fachkraft kann dir bei der Feststellung der Tragfähigkeit helfen.
- ◆ Die Grundmaße des Produktes betragen 118 cm x 125 cm. Stelle sicher, dass dein Boden breit genug in beide Richtungen ist und du nach oben genug Platz hast (min. 2.60 m / Produktion 2.27 m), um Pull Ups machen zu können.
- ◆ Maximale Belastung: 250 KG
- ◆ Ruckartige Bewegungen sowie das Hochspringen an den Pull Up Station sind zu unterlassen, um die Stabilität des Gerätes nicht zu gefährden.
- ◆ Hänge nur mit den Händen an der Pull Up Station.
- ◆ Hänge nicht mit den Beinen oder den Füßen an der Pull Up Station.
- ◆ Hänge nicht kopfüber an der Pull Up Station.
- ◆ Führe die Übungen nur mit kontrollierten Bewegungen aus. Achte dabei darauf, dass du nicht schwingst, dich nicht ruckartig bewegst und führe deine Übungen in gerader Haltung durch.
- ◆ Für unsachgemäße Montage, Überlastung und Benutzung übernimmt die GORNATION GmbH keine Haftung.

PFLEGE UND AUFBEWAHRUNG

- ◆ Die Aufbewahrung des Geräts erfolgt im Innenbereich. Direkte Sonneneinstrahlung und die Aussetzung von Feuchtigkeit sollten vermieden werden. Auch die Nähe zu Hitzequellen sollte vermieden werden.
- ◆ Das Gerät kannst du mit einem sauberen, weichen und angefeuchteten Tuch reinigen. Achte darauf, keine sauren, basischen, scheuernden oder ätzenden Stoffe bei der Reinigung zu verwenden, um die Oberfläche des Gerätes nicht zu beschädigen und Schrammen zu verursachen.

PRODUKTMERKMALE UND LIEFERUMFANG

Deutsch

Pull Up Station

Gewicht des Produktes: 33 KG
Material: schwarz beschichteter Stahl
FüÙe: Kunststoff

Lieferumfang:

- ◆ 1 Pull Up Station
- ◆ 27 Verbindungsschrauben
- ◆ 27 Unterlegscheiben
- ◆ 27 selbstsichernde Muttern
- ◆ 4 Flügelmuttern
- ◆ 8 Feststellschrauben
- ◆ 4 GummifüÙe
- ◆ 27 Schraubkappen
- ◆ 2 Bolzen



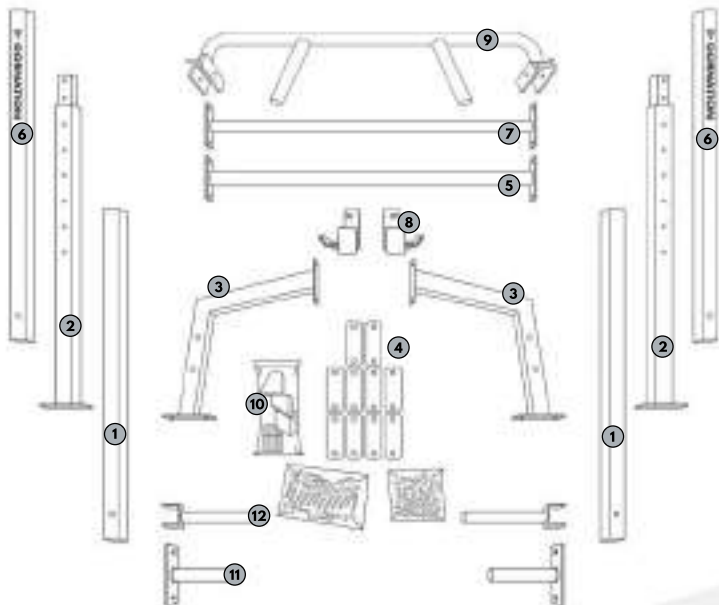
Dip Extension

Gewicht des Produktes: 3,8 KG
Material: schwarz beschichteter Stahl



MONTAGEANLEITUNG

Deutsch

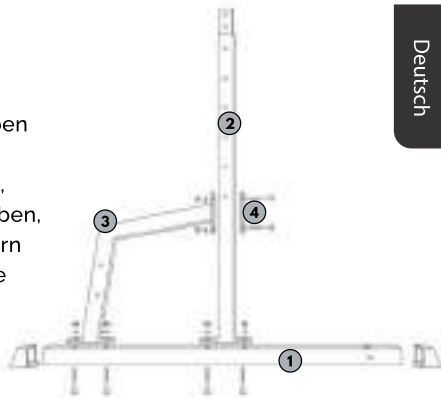


Hinweis: Die enthaltenen Muttern sind selbstsichernde Muttern, daher hast du einen erhöhten Widerstand bei der Montage. Sie sorgen nach der Montage für hervorragende Stabilität bei deinem Training an der Pull Up Station.

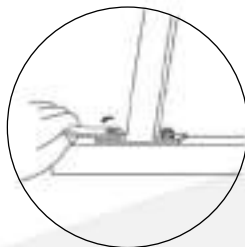
MONTAGEANLEITUNG

Deutsch

1. Nimm dir je ein Basisteil (1) und ein T-Stück (2), montiere das T-Stück mittig auf das Basisteil. Nutze dafür 2 Schrauben, 2 Unterlegscheiben und 2 Muttern. Montiere als nächstes den Stützbalken (3), indem du ihn mit je 2 Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern am Basisteil befestigst. Für die Anbringung an das T-Stück nutzt du je 2 Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und zusätzlich eine der Platten (4).



2. Vergewissere dich, dass du alle Schrauben gut anziehst.
3. Nun kannst du bereits die Kunststoffkappen (10) auf den Endstücken der Basisteile platzieren.
4. Diese Schritte wiederholst du nun gespiegelt auf der anderen Seite. Achte darauf, dass die eckigen Löcher des T-Stücks nach außen zeigen.



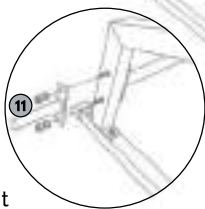
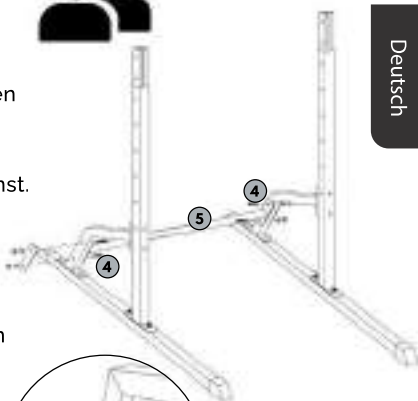
MONTAGEANLEITUNG

Deutsch

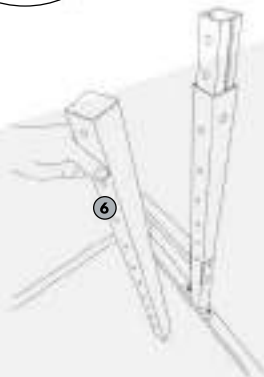
5. Um nun die Push Up Bar (5) zu montieren, muss eine zweite Person dir aushelfen, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden. Sie hält die Basis fest, während du die Push Up Bar (5) montieren kannst.



6. Für die Anbringung der Push Up Bar benötigst du je 4 Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern, welche mit 2 Platten (4) von außen an die Stützbalken angebracht werden. Achte darauf, dass die eckigen Löcher der Seitenteile nach außen zeigen. Anstatt der Platten (4) kannst du die Weight Pin Holder (11) anbringen.



7. Als nächstes werden die Seiten nach oben verlängert. Nimm dafür die Seitenteile (6) mit dem GORNATION Logo und setze sie so auf, dass die eckigen Löcher nach außen und das Logo nach vorne und hinten zeigen.



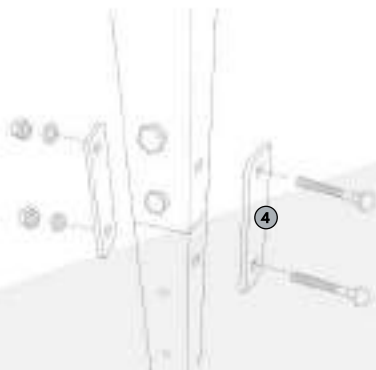
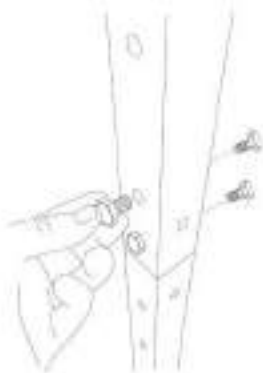
MONTAGEANLEITUNG

Deutsch

8. Als erstes verwendest du vier kurze Sicherungsschrauben, um die seitliche Stabilität zu gewährleisten.

9. Daraufhin nimm dir eine Platte (4) und zwei Schrauben. Führe die Schrauben durch die Platte und anschließend durch das untere Loch des Seitenteils und das oberste Loch des T-Stücks. Nimm dir daraufhin eine weitere Platte (4) und führe die Schrauben auf der Rückseite durch die Platte. Sichere die Verbindung mit Unterlegscheiben und Muttern.

10. Diesen Schritt wiederholst du nun gespiegelt auf der anderen Seite. Achte darauf, dass die eckigen Löcher des Seitenteils nach außen zeigen.



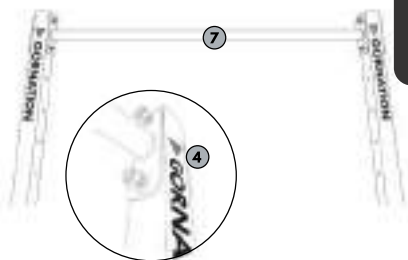
MONTAGEANLEITUNG

Deutsch

11. Für die Montage der Pull Up Bar (7), nimm dir erneut Hilfe durch eine zweite Person.

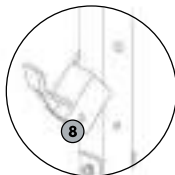


12. Während die zweite Person die Pull Up Bar (7) für dich festhält, kannst du diese montieren. Dafür benötigst du je Seite 2 Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und eine Platte (4).



13. Ziehe alle Schrauben fest an.

14. Du kannst die Squat Halterung (8) auf beiden Seiten anbringen. Führe den Pin der Squat-Halterung durch ein Loch der Pull Up Station. Achte darauf, dass die Höhe der Squat-Halterung auf beiden Seiten der Pull Up Station exakt gleich ist. Mit den Bolzen kannst du die Squat-Halterung fixieren.



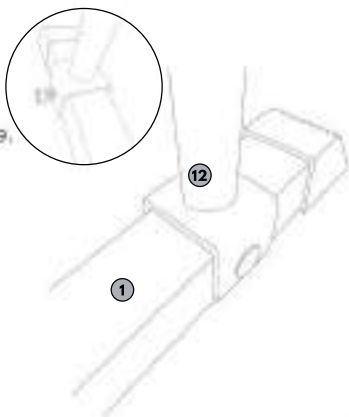
15. Zusätzlich ist es dir möglich, die Dip Extension (9) anzubringen. Führe beide Pins der Dip Extension durch die Löcher der Pull Up Station. Achte darauf, dass die Höhe der Dip Extension auf beiden Seiten der Pull Up Station exakt gleich ist. Fixiere die Dip Extension mit den Bolzen.



MONTAGEANLEITUNG

Hinweis: Für die Pull Up Bar kannst du auch die Flügelmuttern verwenden. Dies ermöglicht dir einen flexiblen Einsatz und schnellere Modifikation deiner Pull Up Station nach deinen Bedürfnissen.

16. Als letztes bringst du die Weight Pin Holder (12) am Basisteil (1) an. Dafür benötigst du je Seite 1 Schraube, Unterlegscheibe und Mutter.



KONTAKT

English

Bei Fragen, Feedback oder sonstigen Anliegen, melde dich gerne jederzeit gerne bei uns.

GORNATION GmbH
Wienburgstraße 207
48159 Münster
- GERMANY -

support@gornation.com
UST-ID DE 362839762

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Website:
www.GORNATION.com



Für mehr Calisthenics folge uns auf



MANUEL D'UTILISATION

ATTENTION !

Les instructions de sécurité figurant dans ce manuel d'utilisation doivent être lues et respectées, faute de quoi des blessures graves, voire mortelles, peuvent survenir ! Le non-respect des consignes énoncées ici peut entraîner une altération du fonctionnement ou un endommagement de l'article ou d'autres dommages matériels.

Français

Autres remarques importantes :

- ◆ Conservez le manuel d'utilisation en lieu sûr afin de pouvoir vous y référer à tout moment.
- ◆ Avant d'utiliser l'appareil, toute personne souhaitant s'entraîner avec celui-ci doit avoir lu le manuel d'utilisation.
- ◆ Veuillez lire l'intégralité du manuel d'utilisation avant de commencer le montage et l'utilisation de l'appareil conformément aux instructions, afin de pouvoir l'utiliser pleinement et de t'entraîner à long terme. Le fonctionnement et la sécurité d'utilisation de l'appareil ne peuvent être garantis que si tu as lu le manuel d'utilisation dans son intégralité et si tu respectes les consignes de sécurité. Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme ou incorrecte.

Consignes de sécurité.....	3
Conseils d'utilisation.....	5
Entretien et rangement.....	5
Caractéristiques du produit et contenu de la livraison.....	6
Instructions de montage.....	7
Exercices d'entraînement.....	13
Contact.....	14

CONSIGNES 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.
- ◆ 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.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- ◆ 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.
- ◆ Assure-toi que toutes les vis sont bien serrées. En cas d'incertitude, adresse-toi à un monteur et/ou à un revendeur spécialisé. C'est la seule façon de garantir que la fixation tiendra pour supporter le poids.
- ◆ Charge maximale Barre de Traction : 250 kg si utilisé conformément aux instructions.
- ◆ Utiliser UNIQUEMENT pour une utilisation conforme à 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 ex : 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.

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.

CONSEILS D'UTILISATION

- ◆ Assure-toi que ton sol est solide et en bon état. Le sol doit être capable de résister aux forces et aux charges générées par l'utilisation de l'article.
- ◆ Le sol doit être solide. Un spécialiste local peut t'aider à déterminer la capacité de charge.
- ◆ Les dimensions de base du produit sont de 118 cm x 125 cm. Assure-toi que ton sol est suffisamment large dans les deux sens et que tu as suffisamment de place vers le haut (min. 3,50 m pour les Muscle Ups/ min. 2,60 m pour les Pull Ups).
- ◆ Charge maximale : 250 KG
- ◆ Les mouvements brusques ainsi que les sauts vers le haut de la Pull Up Station sont à proscrire afin de ne pas mettre en danger la stabilité de l'appareil.
- ◆ Ne te suspends au Pull Up Station qu'avec les mains.
- ◆ Ne te suspends pas au Pull Up Station avec les jambes ou les pieds.
- ◆ Ne te suspends pas la tête en bas au Pull Up Station.
- ◆ Effectue les exercices en contrôlant tes mouvements. Veille à ne pas te balancer, à ne pas faire de mouvements brusques et à effectuer tes exercices en position droite.
- ◆ L'entreprise GORNATION GmbH décline toute responsabilité en cas de montage, de surcharge et d'utilisation non conformes.

ENTRETIEN ET RANGEMENT

- ◆ L'appareil doit être conservé à l'intérieur. Il convient d'éviter la lumière directe du soleil et l'exposition à l'humidité. Il convient également d'éviter la proximité de sources de chaleur.
- ◆ Tu peux nettoyer l'appareil avec un chiffon propre, doux et humidifié. Veille à ne pas utiliser de substances acides, basiques, abrasives ou corrosives lors du nettoyage afin de ne pas endommager la surface de l'appareil et de ne pas provoquer de rayures.

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT ET CONTENU DE LA LIVRAISON

Pull Up Station

Poids du produit : 33 KG
Matériau : acier revêtu noir
Pieds : plastique

Contenu de la livraison :

- ◆ 1 Pull Up Station
- ◆ 27 vis d'assemblage
- ◆ 27 rondelles
- ◆ 27 écrous autobloquants
- ◆ 4 écrous à oreilles
- ◆ 8 vis de blocage
- ◆ 4 pieds en caoutchouc
- ◆ 27 Capuchons Hexagonaux
- ◆ 2 Boulon



Français

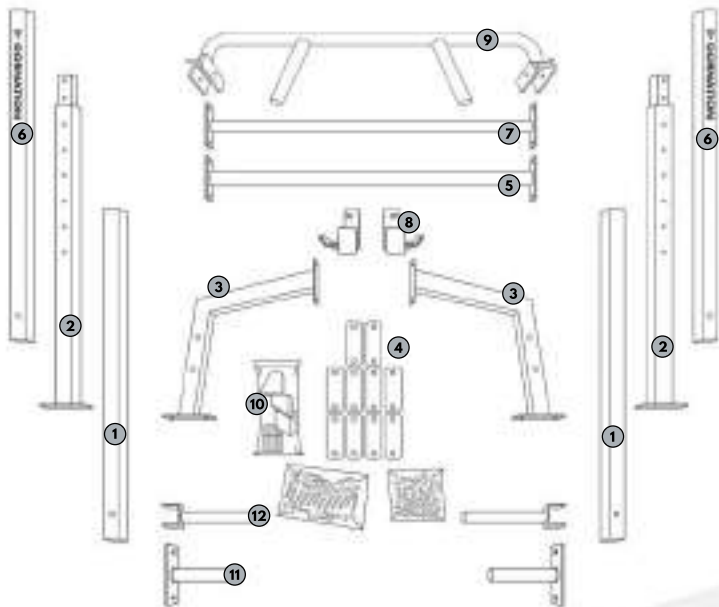
Dip Extension

Poids du produit : 3,8 KG
Matériau : acier revêtu noir



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

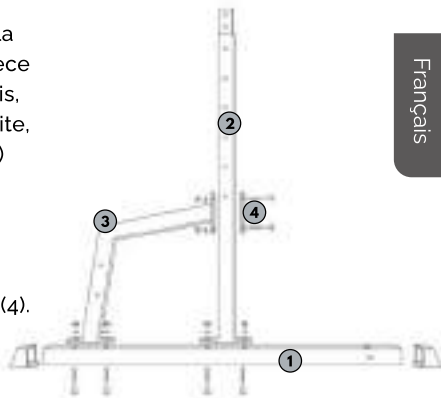
Français



Remarque : Les écrous inclus sont des écrous autobloquants, tu as donc une résistance accrue lors du montage. Après le montage, ils assurent une excellente stabilité lors de ton entraînement à la Pull Up Station

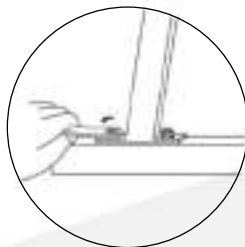
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

1. Prends une pièce de base (1) et une pièce en T (2), monte la pièce en T au milieu de la pièce de base. Utilise pour cela 2 vis, 2 rondelles et 2 écrous. Ensuite, monte la barre de support (3) en la fixant à la base avec 2 vis, 2 rondelles et 2 écrous. Pour la fixation à la pièce en T, utilise 2 vis, 2 rondelles, 2 Écrous et une des plaques (4).



2. Assure-toi que tu serres bien toutes les vis.

3. Tu peux maintenant déjà placer les capuchons en plastique (10) sur les embouts des pièces de base.



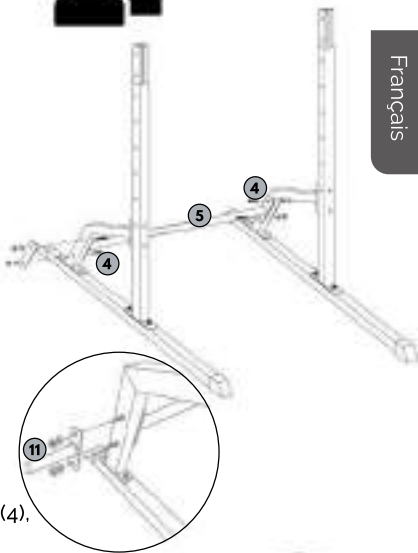
4. Répète ces étapes en miroir de l'autre côté. Veille à ce que les trous carrés de la pièce en T soient orientés vers l'extérieur.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

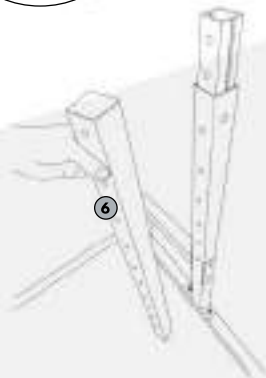
5. Pour monter maintenant la Push Up Bar (5), une deuxième personne doit t'aider afin d'éviter des dommages corporels et matériels. Elle maintient la base pendant que tu montes la Push Up Bar (5).



6. Pour la fixation de la Push Up Bar, tu as besoin de 4 vis, rondelles et écrous de chaque côté, qui sont fixés aux poutres de soutien par l'extérieur à l'aide de 2 plaques (4). Veille à ce que les trous carrés des pièces latérales soient orientés vers l'extérieur. Au lieu des plaques (4), tu peux utiliser les supports de poids (11).

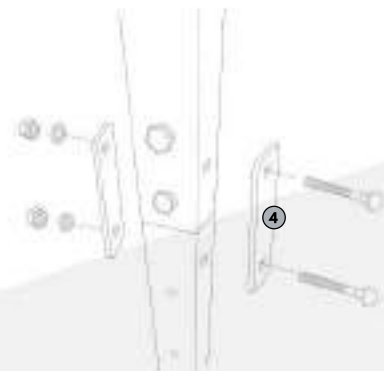
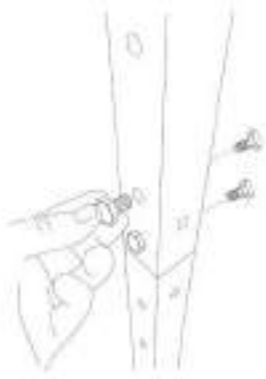


7. L'étape suivante consiste à prolonger les côtés vers le haut. Pour cela, prends les pièces latérales (6) avec le logo GORNATION et place-les de manière à ce que les trous carrés soient orientés vers l'extérieur et le logo vers l'avant et l'arrière.



INSTRUCTION DE MONTAGE

8. En premier lieu, utilise les vis de sécurité courtes pour assurer la stabilité latérale.
9. Prends ensuite une plaque (4) et deux vis. Passe les vis à travers la plaque, puis à travers le trou inférieur de la partie latérale et le trou supérieur du T. Prends ensuite une autre plaque (4) et fais passer les vis à l'arrière de la plaque. Fixe l'assemblage avec des rondelles et des écrous.
10. Répète cette étape en miroir de l'autre côté. Veille à ce que les trous carrés du panneau latéral soient orientés vers l'extérieur.

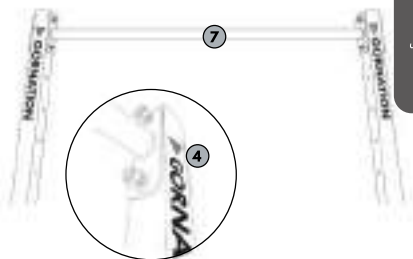


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

- 11.** Pour le montage de la barre de traction (7), demande à nouveau l'aide d'une deuxième personne.

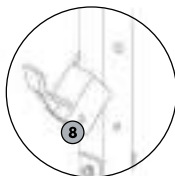


- 12.** Pendant que la deuxième personne tient le Pull Up Bar (7) pour toi, tu peux le monter. Pour cela, tu as besoin de 2 vis, de rondelles, d'écrous et d'une plaque (4) de chaque côté.



- 13.** Serre bien toutes les vis.

- 14.** Tu peux fixer le support de squat (8) des deux côtés. Insère la goupille du support de squat dans un trou de la Pull Up Station. Veille à ce que la hauteur du support de squat soit exactement la même des deux côtés de la pull up station. Les boulons te permettent de fixer le support pour squats.



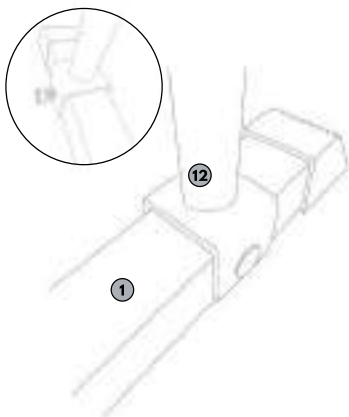
- 15.** Il t'est en outre possible d'installer la Dip Extension (9). Passe les deux goupilles de l'extension pour dips à travers les trous de la station de traction. Assure-toi que la hauteur de l'extension pour dips est exactement la même des deux côtés de la station de traction. Fixe l'extension pour dips à l'aide des boulons.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Remarque: tu peux aussi utiliser les écrous à oreilles pour le pull up bar. Cela te permet une utilisation flexible et une modification plus rapide de ta Pull Up Station selon tes besoins.

16. La dernière chose à faire est de fixer les Weight Pin Holder (12) à la base (1). Pour cela, tu as besoin d'une vis, d'une rondelle et d'un écrou de chaque côté.



CONTACT

Français

Si tu as des questions, des commentaires ou d'autres préoccupations, n'hésite pas à nous contacter.

GORNATION GmbH
Wienburgstraße 207
48159 Münster
- GERMANY -

support@gornation.com
UST-ID DE 362839762

Les conditions générales de vente du site s'appliquent :
www.GORNATION.com



Pour plus de Street Workout, suis-nous sur



MANUALE D'USO

ATTENZIONE!

Le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso devono essere lette e rispettate, per evitare il rischio di gravi lesioni o di morte! L'inosservanza delle istruzioni qui riportate può comportare limitazioni del funzionamento o danni al prodotto o altri danni materiali.

Italiano

Altre note importanti:

- ◆ Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro per poterlo consultare in qualsiasi momento.
- ◆ Prima di utilizzare il dispositivo, ogni persona che vuole allenarsi con esso deve aver letto il manuale d'uso.
- ◆ Prima di iniziare a montare e utilizzare l'apparecchio secondo le istruzioni, leggere per intero il manuale d'uso, in modo da poterlo utilizzare appieno e allenarsi a lungo termine. Il funzionamento e la sicurezza operativa dell'apparecchio possono essere garantiti solo se si è letto integralmente il manuale d'uso e si sono seguite le istruzioni di sicurezza. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni causati da un uso improprio o non corretto.

Istruzioni di sicurezza.....	3
Istruzioni per l'uso.....	5
Cura e conservazione.....	5
Caratteristiche del prodotto e contenuto della consegna.....	6
Istruzioni di montaggio.....	7
Esercizi per l'allenamento.....	13
Contatto con noi.....	14

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Italiano

- ◆ 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 utilizzatori del dispositivo siano a conoscenza di tutte le precauzioni e le avvertenze.
- ◆ 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 mettere a repentaglio 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 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.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Italiano

- ◆ 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 fissato correttamente e in modo adeguato.
- ◆ Assicurarsi che tutte le viti siano ben strette. In caso di dubbi, rivolgersi a un installatore e/o a un rivenditore specializzato. Solo in questo modo è possibile garantire che l'attrezzo regga il peso.
- ◆ Carico massimo della barra per trazioni: 250 KG se utilizzata secondo le istruzioni.
- ◆ Utilizzare SOLO per l'uso previsto (come descritto dal produttore). Il dispositivo non deve essere modificato e non si possono utilizzare 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.

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.

ISTRUZIONI PER L'USO

italiano

- ◆ Assicuratevi che il pavimento sia stabile e livellato. Il pavimento deve essere in grado di sopportare le forze e i carichi generati dall'uso dell'articolo.
- ◆ Il pavimento deve essere stabile. Uno specialista locale può aiutarvi a determinare la capacità di carico.
- ◆ Le dimensioni di base del prodotto sono 118 cm x 125 cm. Assicuratevi che il vostro pavimento sia sufficientemente largo in entrambe le direzioni e che abbiate abbastanza spazio in alto (min. 2,60 m / produzione 2,27 m) per poter fare le trazioni. (NOTARE L'ALTEZZA DEL MUSCLE UP)
- ◆ Carico massimo: 250 KG
- ◆ Evitare movimenti a scatti e salti sulla Pull Up Station per non compromettere la stabilità del dispositivo.
- ◆ Appendersi al Pull Up Station solo con le mani.
- ◆ Non appendersi al Pull Up Station con le gambe o con i piedi.
- ◆ Non appendersi alla Pull Up Station a testa in giù.
- ◆ Eseguire gli esercizi solo con movimenti controllati. Assicurarvi di non oscillare o muoversi a scatti e di eseguire gli esercizi con una postura diritta.
- ◆ GORNATION GmbH non si assume alcuna responsabilità per il montaggio, il sovraccarico e l'uso improprio.

CURA E CONSERVAZIONE

- ◆ Il dispositivo deve essere conservato in ambienti chiusi. Evitare la luce diretta del sole e l'esposizione all'umidità. Evitare anche la vicinanza a fonti di calore.
- ◆ È possibile pulire il dispositivo con un panno pulito, morbido e umido. Durante la pulizia, fare attenzione a non utilizzare sostanze acide, alcaline, abrasive o corrosive per evitare di danneggiare la superficie dell'apparecchio e di provocare graffi.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO E CONTENUTO DELLA CONSEGNA

Pull Up Station

Peso del prodotto: 33 KG

Materiale: Acciaio rivestito di nero

Piedi: Plastica

Contenuto della fornitura:

- ◆ 1 Pull Up Station
- ◆ 27 viti di collegamento
- ◆ 27 rondelle
- ◆ 27 dadi autobloccanti
- ◆ 4 dadi ad alette
- ◆ 8 viti di bloccaggio
- ◆ 4 piedini in gomma
- ◆ 27 cappuccio di protezione esagonale
- ◆ 2 Bullone



Italiano

Dip Extension

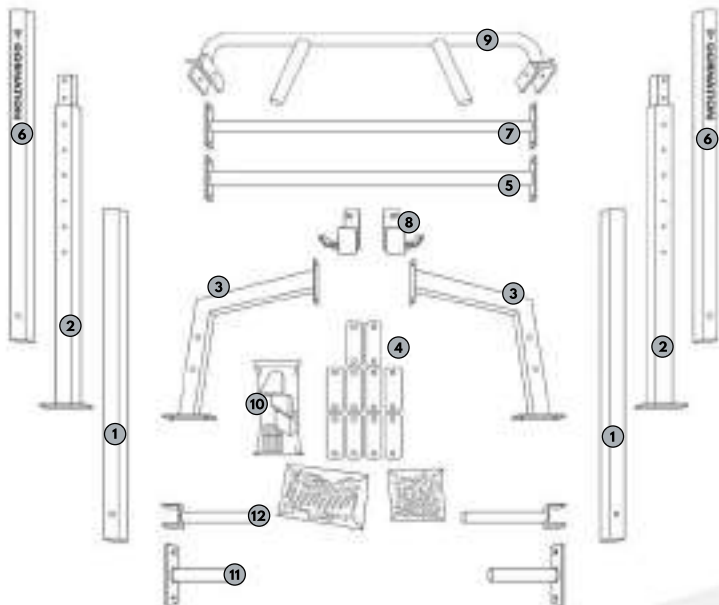
Peso del prodotto: 3,8 KG

Materiale: Acciaio rivestito di nero



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Italiano

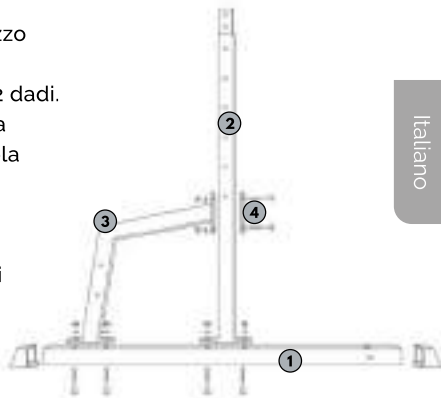


Nota: i dadi inclusi sono autobloccanti, in modo da aumentare la resistenza durante il montaggio. Dopo il montaggio, garantiscono un'eccellente stabilità durante l'allenamento alla Pull Up Station

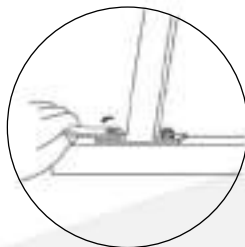
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Italiano

1. Prendere una base (1) e un pezzo a T (2) e montare il pezzo a T al centro della base. Utilizzare 2 viti, 2 rondelle e 2 dadi. Successivamente, montare la trave di supporto (3) fissandola alla parte di base con 2 viti, rondelle e dadi ciascuno. Per fissarla al pezzo a T, utilizzare 2 viti, rondelle, dadi e una delle piastre (4).



2. Assicurarsi di stringere bene tutte le viti.
3. Ora è possibile posizionare i tappi di plastica (10) sulle estremità degli elementi di base.
4. Ripetere questi passi sull'altro lato. Assicurarsi che i fori quadrati del pezzo a T siano rivolti verso l'esterno.

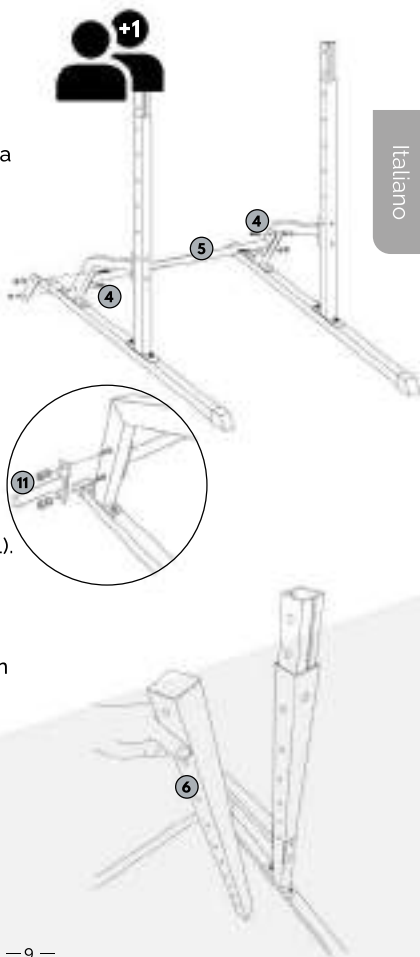


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

5. Per montare la sbarra per Push Ups (5), è necessario l'aiuto di una seconda persona per evitare lesioni personali e danni alle cose. Questa persona terrà la base mentre si monta la sbarra per Push Ups (5).

6. Per fissare la barra sono necessarie 4 viti, rondelle e dadi ciascuno, che vengono fissati alle travi di supporto dall'esterno con 2 piastre (4). Assicurarsi che i fori quadrati dei pannelli laterali siano rivolti verso l'esterno. Al posto delle piastre (4) puoi applicare i supporti per i perni di peso (11).

7. Successivamente, estendere i lati verso l'alto. A tal fine, prendere le parti laterali (6) con il logo GORNATION e posizzarle in modo che i fori quadrati siano rivolti verso l'esterno e il logo sia rivolto in avanti e all'indietro.

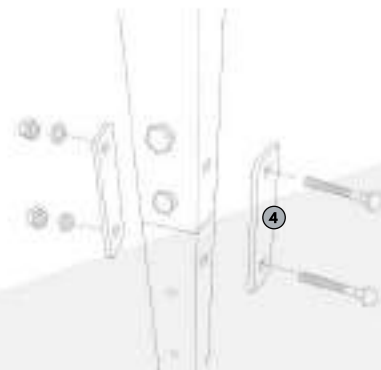
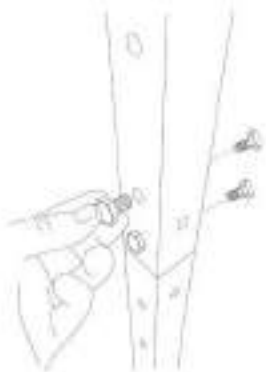


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Italiano

8. Utilizzare prima le viti di bloccaggio per garantire la stabilità laterale.
9. Prendere quindi una piastra (4) e due viti. Inserire le viti attraverso la piastra e poi attraverso il foro inferiore del pannello laterale e il foro superiore dell'elemento a T. Quindi prendere un'altra piastra (4) e inserire le viti sul retro attraverso la piastra. Fissare il collegamento con rondelle e dadi.

10. Ripetere questo paso in modo speculare sull'altro lato. Assicurarsi che i fori quadrati del pannello laterale siano rivolti verso l'esterno.

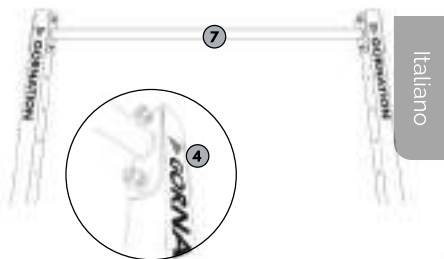


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

11. Per montare la barra per trazioni (7), farsi aiutare nuovamente da una seconda persona.



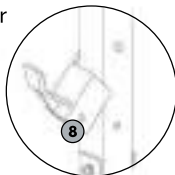
12. Mentre la seconda persona tiene in mano la barra per trazioni (7), voi potete montarla. Sono necessari 2 bulloni, rondelle, dadi e una piastra (4) per ogni lato.



Italiano

13. Stringere bene tutte le viti.

14. È possibile fissare il supporto per lo squat (8) su entrambi i lati. Inserisci il perno del supporto per lo squat in un foro della stazione per trazioni. Assicurarsi che l'altezza del supporto sia esattamente la stessa su entrambi i lati della stazione. Usa i perni per fissare lo squat rack.



15. È inoltre possibile fissare l'estensione per le immersioni (9). Inserisci entrambi i perni dell'estensione per dip attraverso i fori della stazione pull-up. Assicurati che l'altezza dell'estensione per le immersioni sia esattamente la stessa su entrambi i lati della stazione per le trazioni. Fissa l'estensione per le immersioni con i perni.

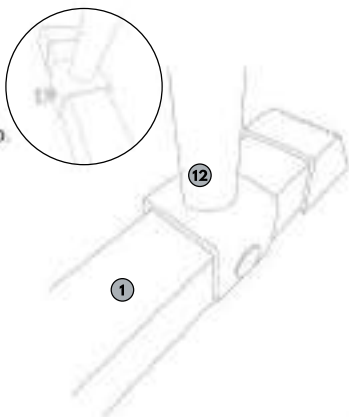


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Nota: è possibile utilizzare i dadi ad alette anche per la barra per pull-up. Ciò consente un uso flessibile e una più rapida modifica della Pull Up Station in base alle proprie esigenze.

Infine, fissare i portapesi (12) alla sezione della base (1).

16. Sono necessari 1 vite, una rondella e un dado per ogni lato.



CONTATTO

Per qualsiasi domanda, feedback o altro, non esitate a contattarci in qualsiasi momento.

GORNATION GmbH
Wienburgstraße 207
48159 Münster
- GERMANY -

support@gornation.com
UST-ID DE 362839762

Si applicano i termini e le condizioni generali del sito web:
www.GORNATION.com

Italiano



Per ulteriori informazioni sul calisthenics seguiteci su

