



GORNATION



# **PREMIUM DIP BELT**

# OUR TEAM

## WE ARE GORNATION,

founded in 2015 in Germany with the goal to support calisthenics athletes worldwide in their training. We're thrilled that you're part of our mission to connect 1,000,000 people through calisthenics by 2025.



Learn more about our mission:  
[www.GORNATION.com/pages/about](http://www.GORNATION.com/pages/about)



# MATCHING ACCESSORIES

## Wrist Wraps

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

## Elbow Sleeves

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

## Dip Bars

Want to take your workout to the next level? The Dip Bars are a versatile tool to diversify your training with a maximum variety of exercises.

Discover this and more helpful equipment on [www.GORNATION.com](http://www.GORNATION.com)



# OUR TIPS

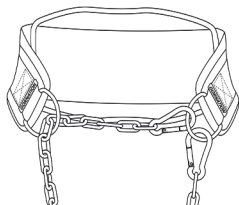
**1** The weight belt offers you a great variety of exercises. From pull ups, to dips or squats. When training, always make sure that the belt fits well and that the weight is evenly distributed to avoid the belt slipping or one-sided loading.

**2** The belt and chain/rope have a load capacity of up to 1000 kg. Laboratory tests have tested the load limit to ensure a long life-span.

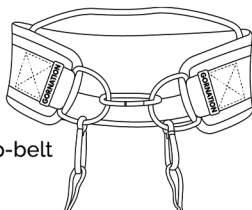
**3** For more tips and inspiration for your workout with the Dip Belt, go to:  
[www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt](http://www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt)



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



**2.** These two methods are the most common to put the dip belt on safely. You can find step-by-step instructions at:  
[www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt](http://www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt)





**Content of delivery:**

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

**Material:**

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

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

Bag: 100% cotton

**Important:**

Familiarize yourself with all instructions regarding use and care before first use.

**Care instructions:**

Store in a dry, warm place away from the environment. Use a cloth moistened with water for cleaning. Do not use chemical cleaning agents. After contact with water, treat immediately with a dry cloth. Clean the end caps on the stand feet regularly.

**Safety instructions:**

- The product is suitable for sports use only.
- Maximum load: 1000 kg when used according to instructions or 250 kg with the rope loops.
- Before each use, all visible parts must be checked for damage or wear.
- The device is only to be used by one person at a time.
- Before use, check that the product is free of defects and properly put on.
- Please note that incorrect and excessive training may endanger health.
- The product is not suitable for children under 14 years of age. Children may only use the product with appropriate physical development and only under the supervision of an adult responsible person.


**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.

Have any questions?  
We're happy to help you!

 [support@gornation.com](mailto:support@gornation.com)



# UNSERE TIPPS

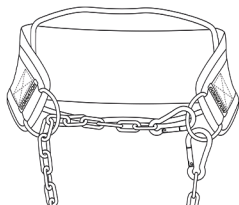
**1** Der Gewichtsgürtel bietet dir eine große Übungsvielfalt. Egal ob Pull Ups, Dips oder Squats. Achte beim Training immer darauf, dass der Gürtel gut sitzt und das Gewicht gleichmäßig verteilt ist, um das Verutschen des Gürtels oder eine einseitige Belastung zu vermeiden.

**2** Der Gürtel und die Kette/Seil haben eine Traglast von bis zu 1000 kg. Labortests haben die Belastungsgrenze getestet, um für eine lange Lebensdauer zu sorgen.

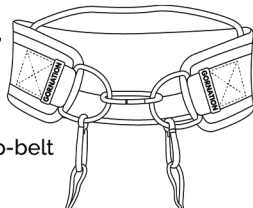
**3** Weitere Tipps und Inspiration für dein Training mit dem Dip Gürtel findest du unter:  
[www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt](http://www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt)



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



**2.** Diese zwei Methoden sind die gängigsten, um den Dip Gürtel sicher anzulegen. Eine Schritt für Schritt Anleitung dafür findest du unter:  
[www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt](http://www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt)



**Lieferumfang:**

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

**Material:**

Gürtel: 67% Polyester, 22% Ethylvinylacetat, 11% Nylon  
 Kette & Karabiner: 100% Edelstahl oder Seil 100% Polyester  
 Tasche: 100% Baumwolle

**Wichtig:**

Mache dich vor dem ersten Gebrauch mit allen Hinweisen bezüglich Nutzung und Pflege vertraut.

**Pflegehinweis:**

Trocken, warm und vor Umwelteinflüssen geschützt lagern. Zur Reinigung ein mit Wasser befeuchtetes Tuch nutzen. Keine chemischen Reinigungsmittel verwenden. Nach Kontakt mit Wasser unverzüglich mit einem trockenen Tuch behandeln.

**Sicherheitshinweis:**

- Das Produkt ist ausschließlich für Sportzwecke geeignet.
- Maximale Belastung: 1000 kg bei Nutzung nach Anleitung oder 250kg bei den Seilschlaufen.
- Vor jedem Gebrauch müssen alle sichtbaren Teile auf Beschädigungen oder Verschleiß geprüft werden.
- Das Gerät ist nur von einer Person gleichzeitig zu benutzen.
- Überprüfe vor dem Gebrauch, ob das Produkt fehlerfrei und ordnungsgemäß angelegt ist.
- Bitte beachte, dass falsches und übermäßiges Training die Gesundheit gefährden kann.
- Das Produkt ist für Kinder unter 14 Jahren nicht geeignet. Kinder dürfen nur mit entsprechender körperlicher Entwicklung und nur unter Aufsicht eines erwachsenen Verantwortlichen das Gerät nutzen.


**Entsorgungshinweis:**

Bitte informiere dich vorab und achte auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung oder des Produktes gemäß lokalen und örtlichen Entsorgungsvorschriften.

**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.

Du hast Fragen?  
 Wir freuen uns dir zu helfen!

 [support@gornation.com](mailto:support@gornation.com)



# NOS CONSEILS

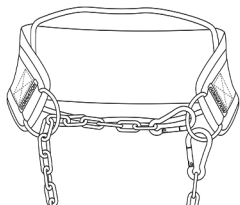
**1** La ceinture de lest t'offre une grande variété d'exercices. Que ce soit des tractions, des dips ou des squats. Lors de l'entraînement, veille toujours à ce que la ceinture soit bien ajustée et que l' poids soit réparti de manière égale afin d'éviter que la ceinture ne glisse ou que la charge soit unilatérale.

**2** La ceinture et la chaîne/corde ont une capacité de charge allant jusqu'à 1000 kg. Des tests en laboratoire ont testé la limite de charge afin de garantir une longue durée de vie.

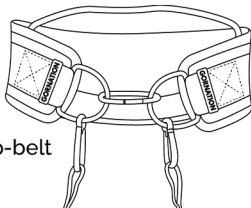
**3** Tu trouveras d'autres conseils et inspirations pour ton entraînement avec la ceinture Dip sur:  
[www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt](http://www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt)



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



**2.** Ces deux méthodes sont les plus courantes pour mettre la ceinture de lest en toute sécurité. Tu trouveras des instructions étape par étape sur le site :  
[www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt](http://www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt)



**Contenu de la livraison:**

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

**Matériel:**

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

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

Sac à fermeture éclair: 100% coton

**Important:**

Familiarise-toi avec toutes les instructions concernant l'utilisation et l'entretien avant la première utilisation.

**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.

**Conseil de sécurité:**

- Le produit est exclusivement destiné à des fins sportives.
- Charge maximale : 1000 kg en cas d'utilisation selon les instructions ou 250 kg avec les boucles de corde.
- Avant chaque utilisation, vérifier que toutes les parties visibles ne sont pas endommagées ou usées.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Vérifie avant l'utilisation que le produit est sans défaut et correctement enfilé.
- N'oublie pas qu'un entraînement incorrect ou excessif peut être dangereux pour la santé.
- Le produit ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. Les enfants ne peuvent utiliser l'appareil que s'ils ont un développement physique approprié et sous la surveillance d'un adulte responsable.

**Conseil pour l'élimination:**

Renseigne-toi à l'avance et veille à ce que l'emballage ou le produit soit éliminé de manière écologique, conformément aux réglementations locales et nationales en matière d'élimination des déchets.

**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.

Tu as des questions ?  
Nous sommes heureux de t'aider !



[support@gornation.com](mailto:support@gornation.com)



# NUESTROS CONSEJOS

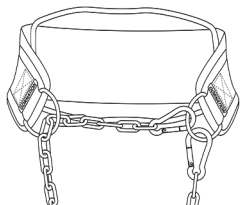
**1** El cinturón de pesas te ofrece una gran variedad de ejercicios. Ya sean pull ups, dips o sentadillas. Cuando entrenes, asegúrate siempre de que el cinturón se ajusta bien y de que el peso está distribuido uniformemente, para evitar que el cinturón resbale o que se cargue por un solo lado.

**2** La cinturón y la cadena/cuerda tienen una capacidad de carga de hasta 1000 kg. Las pruebas de laboratorio han comprobado el límite de carga para garantizar la longevidad.

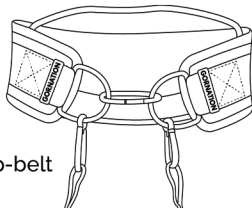
**3** Para obtener más consejos e inspiración para tu entrenamiento con el Dip Belt, visita:  
[www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt](http://www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt)



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



**2.** Estos dos métodos son los más habituales para colocar el cinturón de inmersión con seguridad. Puedes encontrar instrucciones paso a paso en:  
[www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt](http://www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt)





**Volumen de suministro:**

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

**Material:**

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

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

Borsa con cremallera: 100% algodón

**Importante:**

Familiarízate con todas las instrucciones de uso y cuidado antes del primer uso.

**Instrucciones de cuidado:**

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

**Instrucciones de seguridad:**

- El producto sólo es adecuado para fines deportivos.
- Carga máxima: 1000 kg si se utiliza según las instrucciones o 250 kg con los lazos de cuerda.
- Antes de cada uso, hay que comprobar que todas las partes visibles no estén dañadas o desgastadas.
- El aparato sólo debe ser utilizado por una persona cada vez.
- Antes de utilizarlo, comprueba que no tiene defectos y que está correctamente colocado.
- Ten en cuenta que un entrenamiento incorrecto y excesivo puede ser peligroso para la salud.
- El producto no es adecuado para niños menores de 14 años. Los niños sólo pueden utilizar el aparato con un desarrollo físico adecuado y bajo la supervisión de un adulto responsable.


**Nota sobre la 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:**

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.

¿Tienes preguntas?  
¡Estaremos encantados de ayudarte!

 [support@gornation.com](mailto:support@gornation.com)



# I NOSTRI CONSIGLI

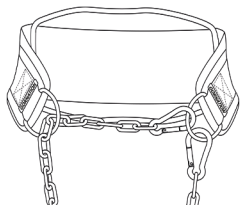
**1** La cintura ti offre un'ampia varietà di esercizi. Che si tratti di pull up, dip o squat. Quando ti alleni, assicurati sempre che la cintura calzi bene e che il peso sia distribuito in modo uniforme per evitare che la cintura scivoli o che venga caricata da un solo lato.

**2** La cintura e la catena/corda hanno una capacità di carico fino a 1000 kg. I test di laboratorio hanno verificato il limite di carico per garantire la longevità.

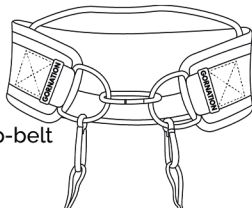
**3** Per ulteriori suggerimenti e ispirazioni per i tuoi allenamenti con la Dip Belt, visita il sito:  
[www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt](http://www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt)



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



**2.** Questi due metodi sono i più comuni per indossare la cintura. Puoi trovare le istruzioni passo-passo sul sito:  
[www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt](http://www.gornation.com/pages/gornation-dip-belt)



**Contenuto della consegna:**

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

**Materiale:**

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

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

Borsa con cerniera: 100% cotone

**Importante:**

Familiarize yourself with all instructions regarding use and care before first use.

**Istruzioni per la cura:**

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

**Avviso di sicurezza:**

- Il prodotto è adatto solo per scopi sportivi.
- Carico massimo: 1000 kg se utilizzato secondo le istruzioni o 250 kg con gli anelli di corda.
- Prima di ogni utilizzo, è necessario controllare che tutte le parti visibili non siano danneggiate o usurate.
- Il dispositivo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Prima dell'uso, controlla che il prodotto sia privo di difetti e indossato correttamente.
- Ricorda che un allenamento errato ed eccessivo può essere pericoloso per la tua salute.
- Il prodotto non è adatto ai bambini di età inferiore ai 14 anni. I bambini possono utilizzare l'attrezzatura solo se hanno uno sviluppo fisico adeguato e sotto la supervisione di un adulto responsabile.


**Istruzioni per lo smaltimento:**

Informati in anticipo e assicurati che l'imballaggio o il prodotto vengano smaltiti nel rispetto dell'ambiente, in conformità alle normative locali e regionali in materia di smaltimento.

**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.

Hai qualche domanda?  
Siamo felici di aiutarti!

 [support@gornation.com](mailto:support@gornation.com)



# OUR PRODUCTS



Elbow  
Sleeves



Dip Belt



Resistance  
Bands



Weight  
Vest



Wrist  
Wraps



Clothing &  
Accessories



Workout  
Rings



Parallettes



Dip Bars

Discover the entire product range  
at [www.GORNATION.com](http://www.GORNATION.com)!

