

WALL MOUNTED DIP BAR



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

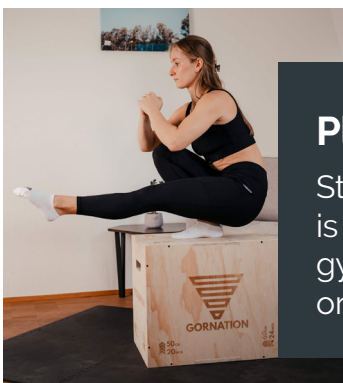


Dip Belt

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

Power Wrist Wraps

Maximum wrist stability – the Power Wrist Wraps support you during heavy push exercises & static skills with a strong hold and secure fit.



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



Dips

Start with controlled reps and gradually increase range of motion while keeping shoulders stable and elbows tucked throughout the movement.



L-Sit

Begin with short holds and progressively extend duration while maintaining straight legs, active core, and shoulder stability.

The training content is for informational and inspirational purposes only and does not replace medical or individual advice. Training is at your own risk. If you have any health concerns, please consult a doctor in advance. **GORNATION** accepts no liability for injuries or damage.

BASIC EXERCISES



Weighted Dips

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



Common Mistakes

- Keep elbows slightly tucked to protect the shoulders
- Maintain tight abs and glutes to ensure core stability
- Actively press down through the shoulders to avoid shrugging
- Use grip tape or liquid chalk to prevent slipping and improve hand stability

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

The two separate dip bars allow you to adjust the grip width individually. A good starting point is about 53 cm between the bars, but this may vary depending on your height, shoulder width, and the exercise.

TIP

Besides classic dips or weighted dips, you can also perform L-sits, knee raises, or static holds to effectively build core and upper-body strength.



You can find more tips and inspiration for your workout with the Dip Bars at:

www.GORNATION.com/wall-dip-bars-guide

ASSEMBLY

English

1

Mark the drill holes on the wall. Hold the dip bar in the desired position and mark your drill holes with a pencil. Position the second dip bar so that you have a comfortable grip width for dips. Our recommendation for beginners is a center-to-center distance of 53 cm between the bars of the dip bars. Depending on your build, your required distance may vary. Now mark the drill holes there as well.

2

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.

stone/concrete

10mm (0.39in)

100mm deep

10mm (0.39in)

wood

4mm (0.16in)

75mm deep

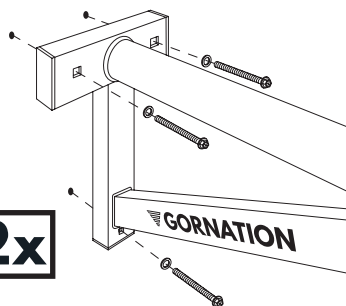
no dowel

3

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

4

Place your Dip Bars on the holes and secure it with the washers and screws provided. Tighten the screws evenly and firmly by hand. Please ensure the logo points outward when assembling the product.



2x

Content of delivery:

- 2 Dip Bars
- 6 Fischer DuoPower dowels
- 6 screws

Material:

100% steel

Important:

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

Care Instructions:**General note:**

The indoor and outdoor versions are two separate products, each specifically designed for its intended area of use.

Indoor version:

Store in a dry, warm place protected from environmental influences. For cleaning, use a cloth dampened with water. Do not use chemical cleaning agents. After contact with water, wipe immediately with a dry cloth.

Outdoor version:

Suitable for outdoor use. For cleaning, use a cloth dampened with water. Do not use chemical cleaning agents. To extend the product's lifespan, store it in a dry and protected place when not used for extended periods. Avoid standing moisture.

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 anchors are suitable for various wall materials (e.g. concrete, solid brick, hollow brick or aerated concrete). The specified maximum load capacity of 350 kg for the complete set (both dip bars) refers to installation in solid concrete walls. Lower load capacities may apply for other wall materials. If you are unsure, consult a qualified installer or specialist dealer. As our community is active worldwide, we cannot provide mounting hardware suitable 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.

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: 2 years

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

Die beiden separaten Dip Bars ermöglichen dir, die Griffbreite individuell anzupassen. Eine gute Ausgangsbasis liegt bei etwa 53 cm Abstand, kann aber je nach Körpergröße, Schulterbreite und Übung variieren.

TIPP

Neben klassischen Dips oder Dips mit Zusatzgewicht, kannst du auch L-Sits, Knie Raises oder statische Holds trainieren und so gezielt Core- und Oberkörperkraft aufbauen.



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

www.GORNATION.com/wall-dip-bars-guide

1

Zeichne die Bohrlöcher an der Wand an. Halte dazu die Dip Bar an die gewünschte Position und markiere mit einem Stift deine Bohrlöcher. Setze den zweiten Dip Bar so, dass du eine angenehme Griffbreite für Dips hast. Unsere Empfehlung für Einsteiger liegt bei 53 cm mittigen Abstandes zwischen den Stangen der Dip Bars. Je nach Statur kann sich dein benötigter Abstand unterscheiden. Zeichne nun auch dort die Bohrlöcher an.

2

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

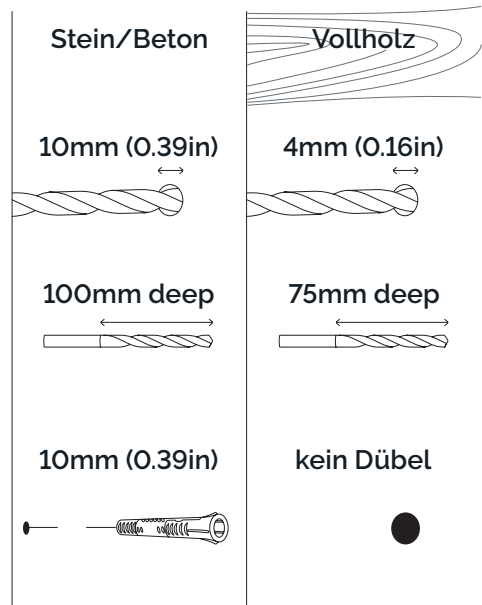
Vollholz:

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

3

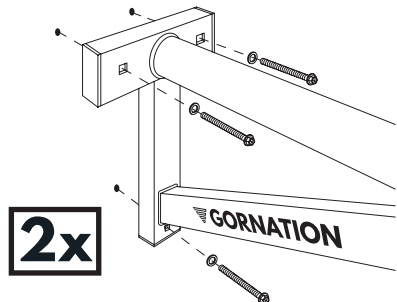
Wand aus **massiven Stein/Beton**:

Setze die beigelegten Dübel in deine gebohrten Löcher ein. Der Dübel muss bündig mit der Wand abschließen.



4

Setze deine Dip Bars auf die Löcher und befestige sie mit den beigelegten Unterlegscheiben und Schrauben. Ziehe die Schrauben dabei gleichmäßig kräftig per Hand an. Bitte stelle sicher, dass das Logo beim Aufbau nach außen zeigt.



Lieferumfang:

- 2 Dip Bars
- 6 Fischer DuoPower Dübel
- 6 Schrauben

Material:

100% Stahl

Wichtig:

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

Pflegehinweis:**Allgemeiner Hinweis:**

Bei Indoor- und Outdoor-Varianten handelt es sich um zwei separat erhältliche Produkte, die jeweils für den entsprechenden Einsatzbereich entwickelt wurden.

Indoor Variante:

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

Outdoor Variante:

Für den Außenbereich geeignet. Zur Reinigung ein mit Wasser befeuchtetes Tuch verwenden. Keine chemischen Reinigungsmittel einsetzen. Zur Verlängerung der Lebensdauer bei längerer Nichtbenutzung trocken und geschützt lagern. Stehende Nässe vermeiden.

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 Vorichtsmaßnahmen 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 von 350 kg (für beide Dip Bars) bezieht sich auf die Montage an massiven Betonwänden. 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.
- Wärme 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.

Entsorgungshinweis:

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

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

Les deux barres de dips séparées te permettent d'ajuster l'écartement des prises individuellement. Un bon point de départ est d'environ 53 cm entre les barres, mais cela peut varier selon ta taille, la largeur de tes épaules et l'exercice.

CONSEIL

En plus des dips classiques ou avec poids additionnel, tu peux aussi réaliser des L-sits, knee raises ou des maintiens statiques pour développer efficacement le core et le haut du corps.



Tu trouveras d'autres conseils et de l'inspiration pour ton entraînement avec ta Dip Bars sur:

www.GORNATION.com/wall-dip-bars-guide

MONTAGE

Français

1

Marque les trous de perçage sur le mur. Tiens la barre de dips à la position souhaitée et marque tes trous de perçage avec un crayon. Place la deuxième barre de dips de manière à avoir une largeur de prise confortable pour les dips. Notre recommandation pour les débutants est une distance centrale de 53 cm entre les barres de dips. Selon ta morphologie, la distance nécessaire peut varier. Marque maintenant aussi les trous de perçage à cet endroit.

2

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.

3

Mur en **pierre massive/béton**:

Introduis les chevilles fournies dans les trous que tu as percés. La cheville doit être au ras du mur.

4

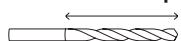
Place tes Barres de Dips dans les trous, puis fixe-les avec les rondelles et les vis fournies. Serre les vis à la main, en appliquant une force égale de chaque côté. Assure-toi que le logo est orienté vers l'extérieur lors de l'assemblage du produit.

**pierre massive/
béton**

10mm (0.39in)



100mm deep



10mm (0.39in)

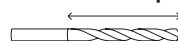


Bois massif

4mm (0.16in)



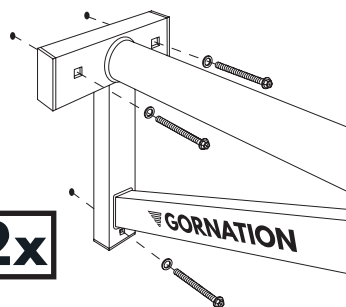
75mm deep



sans cheville



2x



Contenu de le livraison:

- 2 Dip Bars
- 6 Fischer DuoPower Cheilles
- 6 vis

Matériau:

100% acier

Important:

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

Conseils d'entretien:**Remarque générale:**

Les versions intérieure et extérieure sont deux produits distincts, chacun ayant été développé pour son domaine d'utilisation spécifique.

Version intérieure:

Conserver dans un endroit sec, chaud et à l'abri des influences environnementales. Pour le nettoyage, utiliser un chiffon humidifié avec de l'eau. Ne pas utiliser de produits de nettoyage chimiques. Après tout contact avec l'eau, essuyer immédiatement avec un chiffon sec.

Version extérieure:

Convient à une utilisation en extérieur. Pour le nettoyage, utiliser un chiffon humidifié avec de l'eau. Ne pas utiliser de produits de nettoyage chimiques. Afin de prolonger la durée de vie du produit, le conserver dans un endroit sec et protégé en cas de non-utilisation prolongée. Éviter toute stagnation d'humidité.

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 incluses conviennent à différents matériaux de mur (par exemple : béton, brique pleine, brique creuse ou béton cellulaire). La charge maximale indiquée de 350 kg pour l'ensemble complet (les deux barres de dips) concerne une installation dans un mur en béton plein. Pour d'autres matériaux de mur, la charge maximale peut être plus faible. Si tu as un doute, consulte un installateur qualifié ou un revendeur spécialisé. Comme notre communauté est active dans le monde entier, nous ne pouvons pas fournir un matériel de fixation adapté à tous les types de murs possibles.
- 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.

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: 2 ans

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

Le due barre per dip separate ti permettono di regolare individualmente la larghezza della presa. Un buon punto di partenza è di circa 53 cm tra le barre, ma può variare in base alla tua altezza, alla larghezza delle spalle e all'esercizio.

CONSIGLI

Oltre ai dip classici o con peso aggiuntivo, puoi eseguire anche L-sit, knee raises o tenute statiche per sviluppare in modo mirato core e parte superiore del corpo.

Italiano



Per ulteriori consigli e ispirazioni per il tuo allenamento con la Dip Bars, vai su:

www.GORNATION.com/wall-dip-bars-guide

ASSEMBLAGGIO

1

Segna i fori di perforazione sulla parete. Tieni la barra per dips nella posizione desiderata e segna i fori con una matita. Posiziona la seconda barra per dips in modo da avere una larghezza di presa comoda per i dips. La nostra raccomandazione per i principianti è una distanza centrale di 53 cm tra le barre per dips. A seconda della tua corporatura, la distanza necessaria potrebbe variare. Ora segna anche lì i fori di perforazione.

2

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

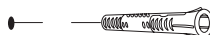
10mm (0.39in)



100mm deep



10mm (0.39in)



Parete in legno

4mm (0.16in)



75mm deep



senza tassello



italiano

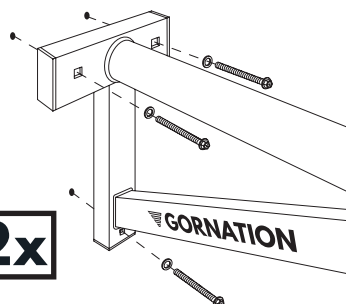
3

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

4

Posiziona le sbarre sui fori e fissale con le rondelle e le viti. Stringi le viti in modo uniforme a mano. Assicurati che il logo sia rivolto verso l'esterno durante il montaggio del prodotto.

2x



Contenuto della consegna:

- 2 Sbarre per dips
- 6 Tasselli Fischer DuoPower
- 6 Viti

Materiale:

100% acciaio

Importante:

Familiarizza con tutte le istruzioni per l'uso e la cura prima del primo utilizzo.

Istruzioni per la cura:**Avvertenza generale:**

Le versioni Indoor e Outdoor sono due prodotti distinti, sviluppati specificamente per i rispettivi ambiti di utilizzo.

Versione Indoor:

Conservare in un luogo asciutto, caldo e protetto dagli agenti esterni. Per la pulizia utilizzare un panno inumidito con acqua. Non utilizzare detergenti chimici. Dopo il contatto con l'acqua, asciugare immediatamente con un panno asciutto.

Versione Outdoor:

Adatta all'uso esterno. Per la pulizia utilizzare un panno inumidito con acqua. Non utilizzare detergenti chimici. Per prolungarne la durata, conservare il prodotto in un luogo asciutto e protetto in caso di inutilizzo prolungato. Evitare ristagni d'acqua.

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 in dotazione sono adatti a diversi tipi di pareti (ad es. calcestruzzo, mattoni pieni, mattoni forati o calcestruzzo cellulare). Il limite di carico massimo indicato di 350 kg per l'intero set (entrambe le barre per dip) si riferisce al montaggio su pareti in calcestruzzo massiccio. Per altri materiali di parete possono applicarsi valori di carico inferiori. In caso di dubbi, rivolgersi a un installatore e/o a un rivenditore specializzato. Poiché la nostra community è attiva in tutto il mondo, non siamo in grado di fornire materiale di fissaggio adatto a 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.

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: 2 anni

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

Las dos barras de fondos separadas te permiten ajustar la anchura del agarre de forma individual. Un buen punto de partida es de unos 53 cm entre las barras, aunque puede variar según tu altura, la anchura de hombros y el ejercicio.

Español

CONSEJOS

Además de los fondos clásicos o con peso adicional, también puedes hacer L-sits, elevaciones de rodillas o posiciones estáticas para fortalecer el core y la parte superior del cuerpo.



Puedes encontrar más consejos e inspiración para tu entrenamiento con la Dip Bars en:

www.GORNATION.com/wall-dip-bars-guide

MONTAJE

1

Marca los agujeros de perforación en la pared. Sostén la barra en la posición deseada y marca los agujeros con un lápiz. Coloca la segunda barra de manera que tengas un ancho de agarre cómodo para hacer los ejercicios. Nuestra recomendación para principiantes es una distancia de 53 cm de centro a centro entre las barras. Dependiendo de tu complejión, la distancia necesaria puede variar. Ahora marca también los agujeros de perforación allí.

2

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.

piedra/
hormigón sólido

10mm (0.39in)



100mm deep



10mm (0.39in)

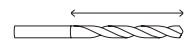


Pared de
madera

4mm (0.16in)



75mm deep



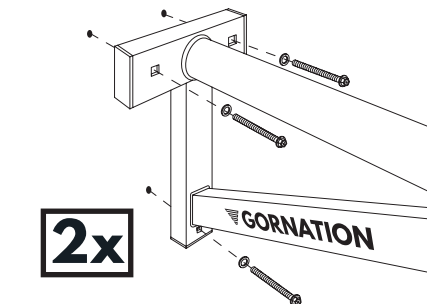
sin clavija



Español

3

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



4

Coloca las barras para dips en los orificios y fíjalas con las arandelas y los tornillos. Aprieta los tornillos uniformemente y con firmeza con la mano. Por favor, asegúrate de que el logo apunte hacia afuera al montar el producto.

Volumen de suministro:

- 2 Barras para dips
- 6 Tacos Fischer DuoPower
- 6 Tornillos

Material:

100% acero

Importante:

Lee atentamente todas las instrucciones de uso y cuidado antes del primer uso.

Instrucciones de cuidado:**Aviso general:**

Las versiones Indoor y Outdoor son dos productos independientes, desarrollados específicamente para su respectivo ámbito de uso.

Versión Indoor:

Almacenar en un lugar seco, cálido y protegido de las influencias ambientales. Para la limpieza, utilizar un paño humedecido con agua. No utilizar productos de limpieza químicos. Después del contacto con el agua, secar inmediatamente con un paño seco.

Versión Outdoor:

Apta para uso en exteriores. Para la limpieza, utilizar un paño humedecido con agua. No utilizar productos de limpieza químicos. Para prolongar la vida útil del producto, guardarlo en un lugar seco y protegido durante períodos prolongados de inactividad. Evitar la acumulación de agua.

Instrucciones de seguridad:

- Antes de montar y utilizar el equipo, se debe leer completamente el manual de usuario. Un uso correcto y seguro solo puede garantizarse tras una instalación, mantenimiento y uso adecuados. Es tu responsabilidad asegurarte de que todos los usuarios del equipo estén informados sobre todas las precauciones y advertencias.
- Los tacos Fischer DuoPower incluidos son adecuados para diferentes tipos de pared (por ejemplo, hormigón, ladrillo macizo, ladrillo hueco o hormigón celular). La carga máxima indicada de 350 kg se refiere a la instalación en paredes de hormigón macizo. Para otros materiales, pueden aplicarse valores de carga inferiores.
En caso de duda, consulta con un instalador y/o distribuidor especializado. Dado que nuestra comunidad está activa en todo el mundo, no podemos proporcionar material de fijación adecuado para cada tipo de pared.
- Antes de comenzar el entrenamiento, consulta a un médico. Este podrá determinar si existen limitaciones de salud o físicas que puedan representar un riesgo para tu seguridad o impedir un uso adecuado. Si estás tomando medicamentos que afecten al colesterol, la presión arterial o la frecuencia cardíaca, es importante seguir el consejo de tu médico.
- El producto está destinado exclusivamente a fines deportivos.

- Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para la salud. Es importante prestar atención a las señales del cuerpo. Detén el entrenamiento si aparecen los siguientes síntomas: mareo, aturdimiento, náuseas, dolor, opresión en el pecho, dificultad extrema para respirar o latidos cardíacos irregulares. En caso de presentar alguno de estos síntomas, consulta a un médico.
- Ten en cuenta que un entrenamiento incorrecto o excesivo puede poner en riesgo la salud. Comienza con ejercicios ligeros y aumenta la intensidad de forma progresiva. Incluso con experiencia avanzada, se debe empezar con ejercicios básicos para familiarizarse con los movimientos antes de realizar variaciones más avanzadas.
- Calienta durante unos minutos antes de entrenar para evitar lesiones. Estirar el cuerpo antes y después del ejercicio ayuda a prevenir lesiones o calambres.
- Se debe usar ropa deportiva adecuada. Debe permitir libertad de movimiento y ser cómoda. También se recomienda el uso de calzado deportivo antideslizante y con buen soporte.
- Mantén a los animales y a los niños alejados del equipo. El equipo está destinado únicamente para adultos.
- Debe mantenerse un espacio libre de al menos un metro alrededor del equipo, sin objetos, mascotas, personas o niños que puedan causar o sufrir lesiones.
- El equipo solo debe ser utilizado por una persona a la vez.
- Antes de cada uso, todas las partes visibles deben revisarse para detectar daños o desgaste.
- Antes de usarlo, asegúrate de que el producto esté correctamente instalado y sin defectos, y prueba su resistencia.
- Utilizar SOLO para el uso previsto (según lo descrito por el fabricante). No modificar el equipo ni utilizar accesorios que no hayan sido recomendados por el fabricante.
- No apto para la instalación de elementos como columpios infantiles u otros similares. El uso indebido del equipo se realiza bajo la propia responsabilidad del usuario.
- El producto no es adecuado para niños menores de 14 años. Los niños solo pueden utilizar el equipo bajo la supervisión de un adulto responsable y con un desarrollo físico adecuado.

Instrucciones de eliminación:

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

Garantía: 2 años



INSPIRATION

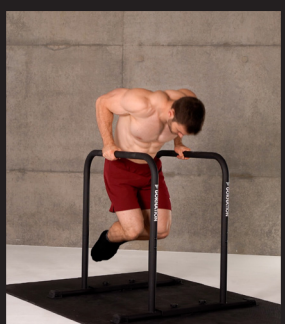
EXERCISE DATABASE

CALISTHENICS PUSH EXERCISES



BEGINNER LEVEL

Push Up



INTERMEDIATE LEVEL

Dip



ADVANCED LEVEL

Handstand



EXPERT LEVEL

Bent Arm Planche



ELITE LEVEL

Planche



DISCOVER MORE

Push Exercises

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