

WALL MOUNTED DIP BARS

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

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



OUR TIPS

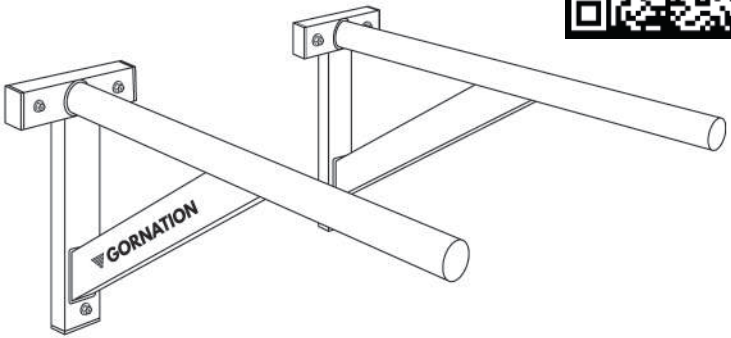
English

1. The dowels supplied are only suitable for solid concrete and brick walls. Make sure that the wall is load-bearing. If you are unsure, contact a fitter and/or specialist dealer. Since our community is active worldwide, we cannot provide mounting materials that fit every type of wall surface.

2. A spirit level and a masonry drill bit are recommended for installation so that you can use a functional product. Actively seek help from another person.

3. The maximum load of the Dip Bars are 150 kg (330 lbs)

4. 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.

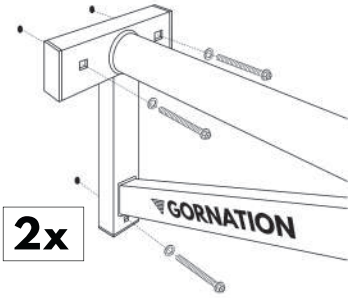
2 Stone wall/concrete wall:
Using a masonry drill (10 mm, 0.39 in), drill holes 80 mm (3.15 in) deep at each of the marked points.

Wooden wall:
Use a wood drill bit (4 mm, 0.16 in) to drill 80 mm (3.15 in) deep holes at the marked points.

3 Stone wall/concrete wall:
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.



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:
Use a cloth moistened with water for cleaning. Do not use chemical cleaning agents.

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.
• 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.

English

Safety instructions:

• Before each use, all visible parts must be checked for damage or wear.

• Before use, check that the product is correctly and properly installed.

• Make sure that the wall is stable. If you are unsure, contact an installer and/or specialist dealer. This is the only way to ensure that the attachment will hold the weight.

• The metal dowels supplied are only suitable for solid concrete and brick walls.

• Maximum load: 150 kg when used according to instructions.

• Use ONLY for intended use (as described by the manufacturer). The device must not be modified and no additional parts must be used that are not recommended by the manufacturer.

• Not for the attachment of e.g: Suitable and usable for children's swings, etc. Misuse of the device is at your own risk.

• The product is not suitable for children under the age of 14. Children may only use the device if they are physically capable of doing so and only under the supervision of a responsible adult.

Warranty:

The warranty period is 2 years and starts from the date of invoice. Warranty service is provided when defects in the product are due to defects in materials or workmanship. If a defect is detected, the buyer is obliged to report it immediately to the manufacturer, who will repair it free of charge. Damage resulting from improper handling, failure to follow the instructions, use of force or normal wear and tear are not covered by the warranty. Furthermore, the warranty obligation and any warranty shall become void if the product is modified without authorization or is not used for the intended purpose. The manufacturer shall not be liable for any resulting, causal or consequential damages of any kind unless such limitation of liability is expressly prohibited by law. It is at the manufacturer's discretion to fulfill the warranty obligation by repairing or replacing the damaged product. There are no further claims. Statutory rights are not limited by this warranty.

Have any questions?
We are happy to help you!

support@gornation.com

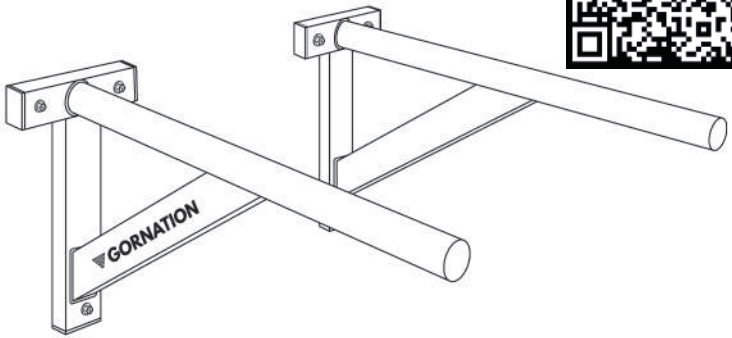
UNSERE TIPPS

1 Die mitgelieferten Dübel eignen sich nur für massive Beton- und Ziegelsteinwände. Versichere dich, dass die Wand tragfähig ist. Bei Unsicherheit wende dich an einen Monteur und/oder Fachhändler. Da unsere Community weltweit aktiv ist, können wir nicht für jede Wandbeschaffenheit passendes Anbringungsmaterial zur Verfügung stellen.

2 Eine Wasserwaage und ein Steinbohrer sind für die Anbringung empfehlenswert, sodass du ein funktionales Produkt verwenden kannst. Hole dir aktiv Hilfe von einer anderen Person.

3 Die Dip Bars sind für eine maximale Belastung von 150 kg ausgelegt.

4 Weitere Tipps und Inspiration für dein Training mit den Dip Bars findest du unter:
https://www.gornation.com/wall-dip-bars-guide



MONTAGE

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.

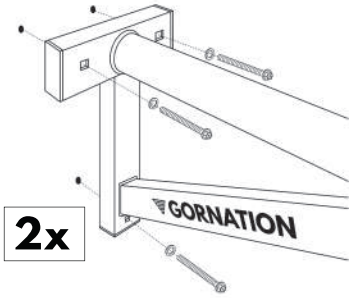
2 Steinwand/Betonwand:
Bohre mit einem Steinbohrer (10 mm) jeweils 80 mm tiefe Löcher an den markierten Stellen.

Holzwand:
Bohre mit einem Holzbohrer (4 mm) jeweils 80 mm tiefe Löcher an den markierten Stellen.

3 Steinwand/Betonwand:
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.



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
Zur Reinigung ein mit Wasser befeuchtetes Tuch nutzen. Keine chemischen Reinigungsmittel verwenden.
Sicherheitshinweis:
• Bevor das Gerät montiert und benutzt wird, muss das gesamte Benutzerhandbuch gelesen werden. Ein ordnungsgemäßes und sicheres Nutzen kann nur nach ordnungsgemäßer Anbringung, Wartung und Verwendung erfolgen. Dass alle Benutzer des Gerätes über alle Vorsichtsmaßnahmen und Warnungen informiert sind, liegt in deiner Verantwortung.
• 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 Schuhen 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.

Sicherheitshinweis:

• 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.

• Versichere dich, dass die Wand tragfähig ist. Bei Unsicherheit wende dich an einen Monteur und/oder Fachhändler. Nur so kann gewährleistet werden, dass die Anbringung hält, um das Gewicht zu halten.

• Die mitgelieferten Metalldübel eignen sich nur für massive Beton- und Ziegelsteinwände.

• Maximale Belastung: 150 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.

• 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:

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

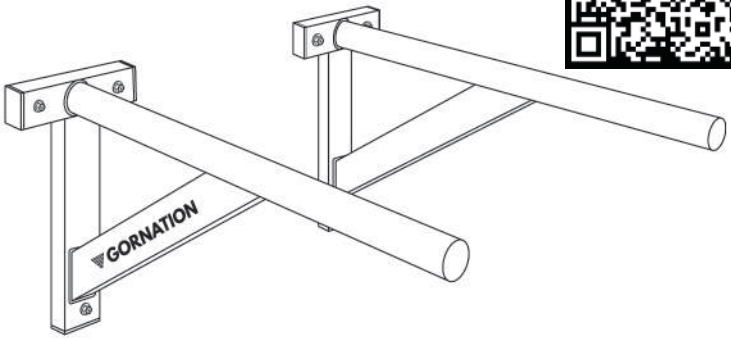
NOS CONSEILS

1 Les chevilles fournies ne conviennent que pour les murs en béton massif et en briques. Assure-toi que le mur est solide. En cas d'incertitude, contacte un installateur et/ou un revendeur spécialisé. Comme notre communauté est active dans le monde entier, nous ne pouvons pas fournir de matériel de fixation adapté à toutes les surfaces murales.

2 Un niveau à bulle et un foret adapté à la pierre sont recommandés pour l'installation afin de garantir un montage précis et optimal. N'hésite pas à demander l'aide d'une autre personne pour une installation plus sûre et efficace.

3 La charge maximale est de 150 kg

4 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

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.

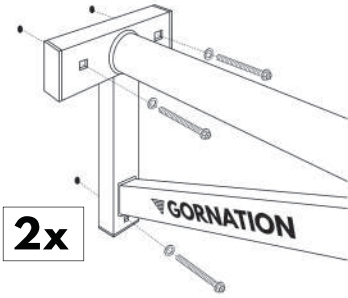
2 Mur de pierre/mur de béton:
Avec un foret à pierre (10 mm), perce des trous de 80 mm de profondeur à chacun des endroits marqués.

Mur en bois:
Avec une perceuse à bois (4 mm), perce des trous de 80 mm de profondeur aux endroits marqués.

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



4 Place ta Dip Bars sur les trous et fixe-la avec les rondelles et les vis à fournis. Serre les vis à la main avec une force égale.



Contenu de la livraison:
• 2 Dip Bars
• 6 Fischer DuoPower Chevilles
• 6 Vis
Matériel:
100% acier
Important:
Familiarise-toi avec toutes les instructions concernant l'utilisation et l'entretien avant la première utilisation.
Conseil d'entretien:
Pour le nettoyage, utiliser un chiffon humidifié avec de l'eau. Ne pas utiliser de produits chimiques.
Conseil pour l'élimination:
• 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.
• 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.

Conseil pour l'élimination:

• 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 le mur est solide. En cas d'incertitude, adresse-toi à un installateur et/ou à un revendeur spécialisé. C'est la seule façon de garantir que la fixation tiendra pour supporter le poids.

• Les chevilles métalliques fournies ne conviennent que pour les murs massifs en béton ou en briques.

• Charge maximale : 150 kg en cas d'utilisation selon les instructions.

• Utiliser UNIQUEMENT pour l'usage prévu (tel que décrit par le fabricant). L'appareil ne doit pas être modifié et aucune pièce supplémentaire ne doit être utilisée si elle n'est pas conseillée par le fabricant.

• Ne pas utiliser pour fixer par exemple : des balançoires pour enfants, etc. Toute utilisation abusive de l'appareil se fait aux risques et périls de l'utilisateur.

• Le produit ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. Les enfants ne peuvent utiliser l'appareil que s'ils ont un développement physique adéquat et sous la surveillance d'un adulte responsable.

Garantie:

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

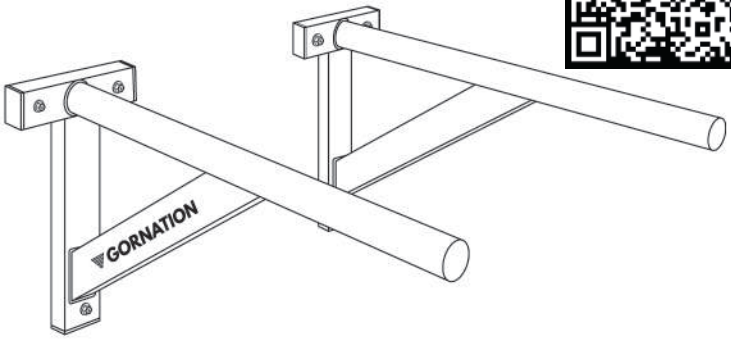
NUESTROS CONSEJOS

1. Los tacos suministrados sólo son adecuados para muros macizos de hormigón y ladrillo. Asegúrate de que el muro es portante. Si no estás seguro, ponte en contacto con un instalador y/o un distribuidor especializado. Dado que nuestra comunidad está activa en todo el mundo, no podemos proporcionar materiales de montaje adecuados para cada tipo de superficie de pared.

2. Se recomienda un nivel de burbuja y una broca para mampostería para la instalación, de modo que puedas utilizar un producto funcional. Busca activamente la ayuda de otra persona.

3. La carga máxima es de 150 kg

4. Puedes encontrar más consejos e inspiración para tu entrenamiento con la Dip Bars en:
https://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 complexión, la distancia necesaria puede variar. Ahora marca también los agujeros de perforación allí.

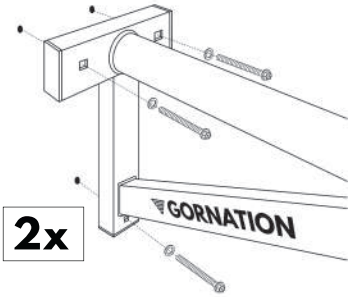
2 Muro de piedra/muro de hormigón:
Taladra agujeros de 80 mm de profundidad en los puntos marcados utilizando una broca de albañilería (10 mm).

Pared de madera:
Utiliza una broca para madera (4 mm) para taladrar agujeros de 80 mm de profundidad en los puntos marcados.

3 Muro de piedra/muro de hormigón:
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.



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:
Utiliza un paño humedecido con agua para limpiarla. No utilices productos de limpieza químicos.
Instrucciones de seguridad:
• Antes de instalar y utilizar el producto, debe leerse todo el manual de instrucciones. El uso correcto y seguro sólo puede lograrse tras una instalación, mantenimiento y uso adecuados. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del aparato conozcan todas las precauciones y advertencias.
• Antes de empezar a hacer ejercicio, consulte a un médico. El médico determinará si existen restricciones físicas o de salud que puedan suponer un riesgo para la salud y la seguridad o impedir un uso adecuado. Si está tomando medicación que afecte a sus niveles de colesterol, tensión arterial o frecuencia cardiaca, es importante el consejo de su médico.
• El producto sólo es adecuado para fines deportivos.
• Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Preste atención a las señales de su cuerpo. Deje de hacer ejercicio si experimenta los siguientes síntomas: mareo, vértigo, náuseas, dolor, presión en el pecho, dificultad extrema para respirar o ritmo cardiaco irregular. Si experimenta alguno de estos síntomas, debe consultar a un médico.
• Tenga en cuenta que un entrenamiento incorrecto y excesivo puede poner en peligro su salud. Comience su entrenamiento de forma suave e intensifíquelo en las fases adecuadas. Incluso con conocimientos avanzados de atletismo, es importante empezar con ejercicios ligeros para familiarizarse con todos los ejercicios posteriores antes de pasar a variaciones más avanzadas.
• Calienta unos minutos antes del entrenamiento para evitar lesiones. Estirar el cuerpo antes y después de los ejercicios ayuda a prevenir lesiones o calambres.
• Llevar ropa deportiva adecuada. Debe permitir libertad de movimientos y ser cómoda. También debe llevar calzado deportivo con suela antideslizante y de material de sujeción.
• Las mascotas y los niños deben mantenerse alejados del aparato. El aparato está destinado exclusivamente a adultos.
• No debe haber otros objetos, animales domésticos, personas o niños en un radio de al menos un metro que puedan herirle a usted o a ellos.

Instrucciones de seguridad:

• El aparato sólo puede ser utilizado por una persona a la vez.

• Antes de cada uso, compruebe que todas las piezas visibles no estén dañadas o desgastadas.

• Antes de utilizarlo, compruebe que el producto está instalado correcta y adecuadamente.

• Asegúrese de que la pared es estable. Si no está seguro, póngase en contacto con un instalador y/o un distribuidor especializado. Sólo así podrá estar seguro de que la fijación aguantará el peso.

• Los tacos metálicos suministrados sólo son adecuados para paredes sólidas de hormigón y ladrillo.

• Carga máxima: 150 kg si se utiliza según las instrucciones.

• Utilícelo SÓLO para el uso previsto (según la descripción del fabricante). El aparato no debe modificarse y no deben utilizarse piezas adicionales no recomendadas por el fabricante.

• No para la fijación de, por ejemplo: para columpios infantiles, etc. El uso indebido del dispositivo es por cuenta y riesgo del usuario.

• El producto no es adecuado para niños menores de 14 años. Los niños sólo pueden utilizar el dispositivo si son físicamente capaces de hacerlo y únicamente bajo la supervisión de un adulto responsable.

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

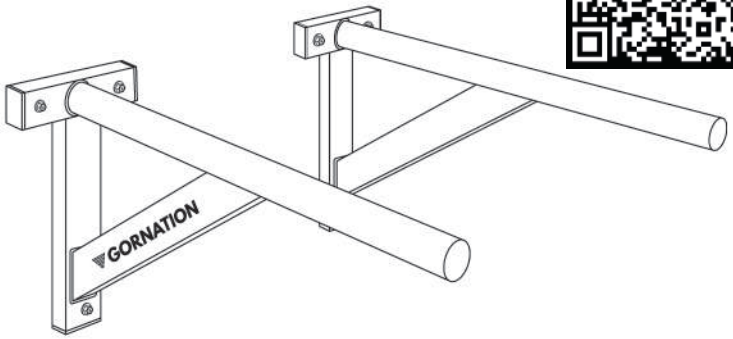
I NOSTRI CONSIGLI

1 I tasselli in dotazione sono adatti solo per pareti in cemento e mattoni pieni. Assicurati che la parete sia portante. Se non sei sicuro, contatta un installatore e/o un rivenditore specializzato. Poiché la nostra comunità è attiva a livello globale, non possiamo fornire materiali di montaggio adatti a ogni superficie muraria.

2 Per l'installazione, si consiglia l'uso di una livella a bolla e di una punta per muratura, in modo da garantire un fissaggio corretto e sicuro. Inoltre, è preferibile farsi aiutare da un'altra persona.

3 Il carico massimo è di 150 kg

4 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.

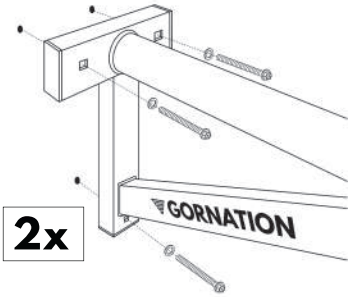
2 Parete in pietra/cemento:
Pratica dei fori profondi 80 mm nei punti contrassegnati utilizzando un trapano da muratura (10 mm).

Parete in legno:
Usa una punta da legno (4 mm) per praticare fori profondi 80 mm nei punti contrassegnati.

3 Parete in pietra/cemento:
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 e deciso a mano.



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:
Per la pulizia, usa un panno inumidito con acqua. Non utilizzare detergenti chimici.
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.
• 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.

Avviso di sicurezza:

• 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.

• Assicurarsi che la parete sia stabile. In caso di dubbi, rivolgersi a un installatore e/o rivenditore specializzato. Solo in questo modo è possibile garantire che l'attacco regga il peso.

• I tasselli metallici in dotazione sono adatti solo per pareti solide in cemento e mattoni.

• Carico massimo: 150 kg se utilizzato secondo le istruzioni.

• Utilizzare SOLO per l'uso previsto (come descritto dal produttore). Il dispositivo non deve essere modificato e non devono essere utilizzate parti aggiuntive non raccomandate dal produttore.

• Non per l'aggancio di, ad es: Altalene per bambini, ecc. L'uso improprio del dispositivo è a rischio dell'utente.

• Il prodotto non è adatto a bambini di età inferiore ai 14 anni. I bambini possono utilizzare il dispositivo solo se sono fisicamente in grado di farlo e solo sotto la supervisione di un adulto responsabile.

Garanzia:

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

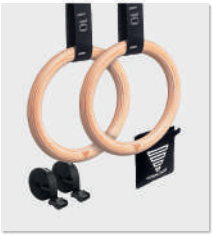


OUR PRODUCTS

CALISTHENICS EQUIPMENT



PREMIUM DIP BARS



WORKOUT RINGS



PULL UP STATION



RESISTANCE BANDS



PREMIUM DIP BELT



PREMIUM PARALLETTES

Discover the entire product range at
www.**GORNATION**.com

INSTAGRAM