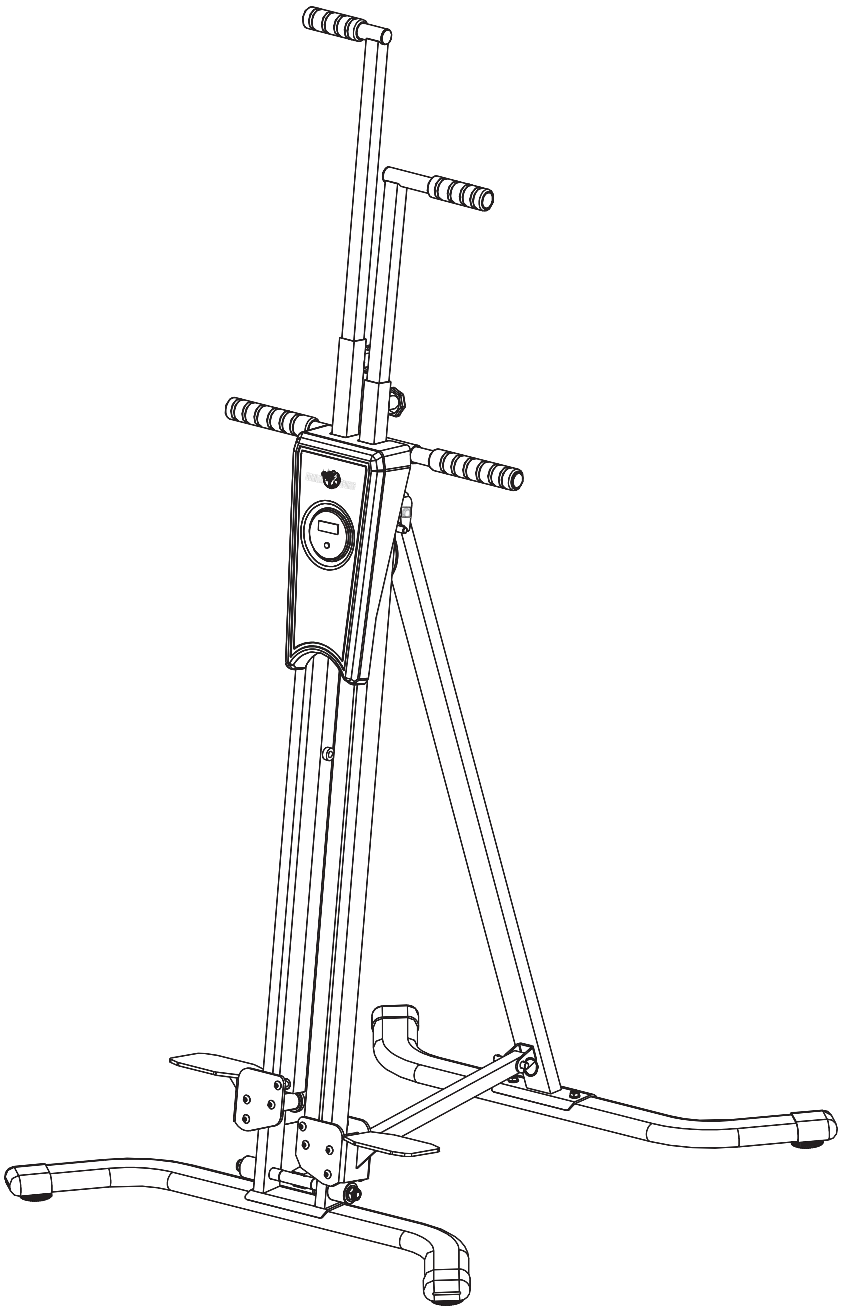
GORILLA SPORTS

VERTICAL CLIMBER SCHWARZ



100876-00019-0086

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,
vielen Dank, dass du dich für unser Produkt entschieden hast. Bitte lies diese Anleitung vor der ersten Verwendung sorgfältig durch, um Schäden durch falsche Verwendung zu vermeiden. Wenn du das Produkt an eine andere Person weitergibst, gib bitte auch diese Anleitung mit.

GORILLA SPORTS

WICHTIGE INFORMATIONEN UND SICHERHEITSHINWEISE

Allgemeine Informationen

Stelle sicher, dass alle Personen, die das Gerät benutzen, diese Montage- und Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Diese Anleitung ist Teil des Produkts. Bewahre sie an einem sicheren Ort auf, damit du sie bei Bedarf jederzeit nachlesen kannst. Befolge alle Sicherheits- und Wartungshinweise sorgfältig. Werden diese Hinweise nicht beachtet, kann es zu Verletzungen, Unfällen oder Schäden am Gerät kommen. Der Hersteller und der Vertrieb übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch die Nichtbeachtung dieser Anleitung entstehen.

Montage

Prüfe vor der Montage, ob alle Teile und Werkzeuge aus der Teileliste vorhanden sind. Einige Teile können bereits vormontiert sein. Halte Kinder und Tiere vom Montagebereich fern. Werkzeuge, Verpackungsmaterialien (z. B. Folien) und Kleinteile können Verletzungen oder Erstickungsgefahr verursachen. Achte darauf, dass du genügend Platz für die Montage hast und dich frei bewegen kannst. Prüfe vor der ersten Nutzung und danach regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern und Verbindungen fest sitzen. Verwende das Trainingsgerät nur für den vorgesehenen Zweck. Eine falsche Nutzung kann zu Verletzungen, gesundheitlichen Problemen oder Schäden am Gerät führen. Der Vertrieb übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäße Verwendung entstehen, soweit dies gesetzlich zulässig ist.

Persönliche Sicherheit

Bevor du das Gerät benutzt, solltest du dich von deinem Hausarzt beraten lassen, ob das Training für dich gesundheitlich geeignet ist. Dies ist besonders wichtig, wenn du eine familiäre Veranlagung zu Bluthochdruck oder Herzerkrankungen hast, rauchst, erhöhte Cholesterinwerte hast, übergewichtig bist oder im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert hast. Wenn du Medikamente einnimmst, die deine Herzfrequenz beeinflussen, ist eine ärztliche Beratung unbedingt notwendig. Zu intensives Training kann deiner Gesundheit schaden. Wenn du während des Trainings Schwäche, Übelkeit, Schwindel, Schmerzen, Atemnot oder andere ungewöhnliche Beschwerden bemerkst, beende das Training sofort und suche einen Arzt auf.

Sportgeräte sind kein Spielzeug. Sofern nicht anders angegeben, darf das Gerät nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Verwende das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck und stelle sicher, dass alle Personen, die es benutzen, mit der richtigen Bedienung vertraut sind. Kinder und Personen mit Beeinträchtigungen sollten das Gerät nur unter Aufsicht einer geeigneten Person benutzen, die sie unterstützen und anleiten kann. Stelle sicher, dass Kinder das Gerät nicht unbeaufsichtigt benutzen können. Achte darauf, dass sich während der Nutzung keine Personen in der Nähe der beweglichen Teile des Geräts aufhalten.

Trainingsumgebung

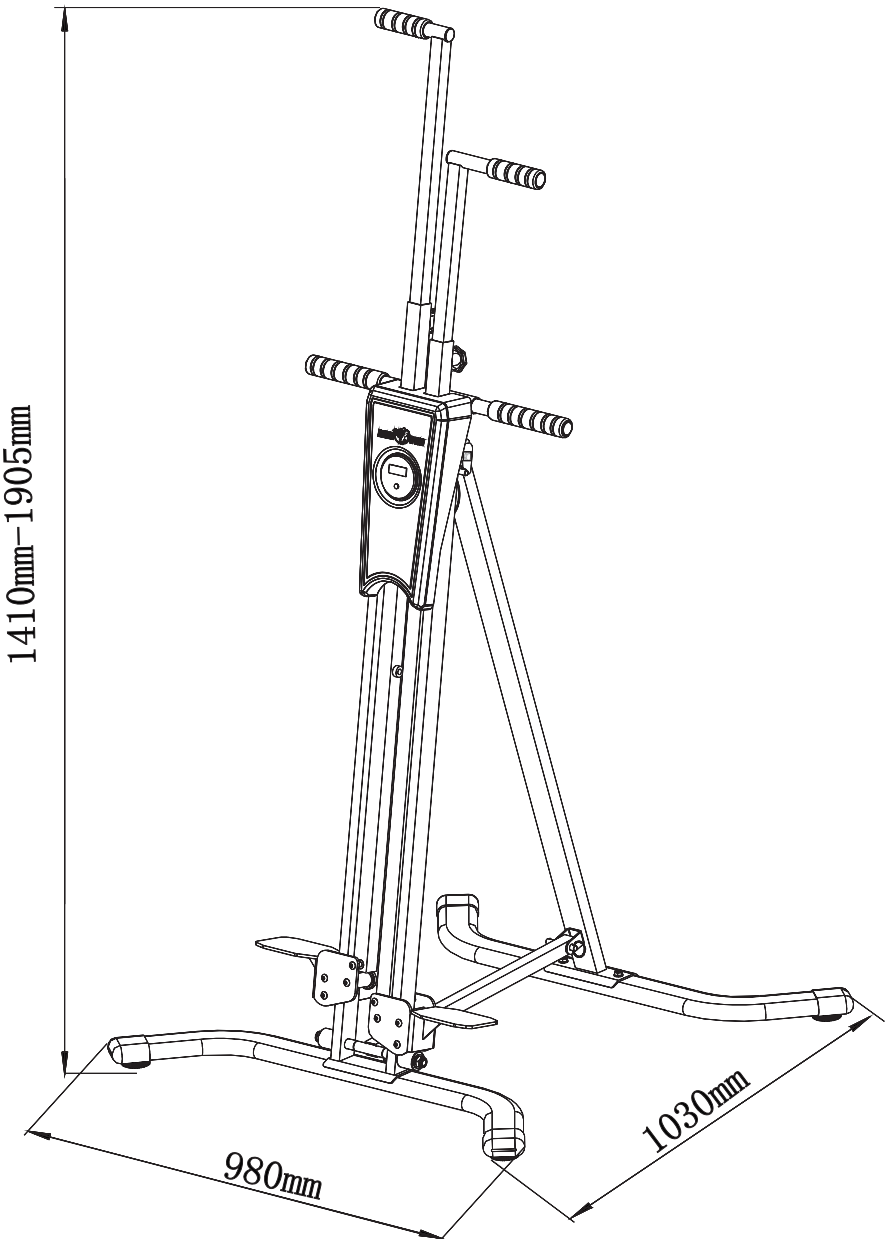
Stelle das Gerät auf einer ebenen, stabilen und trockenen Fläche auf. Verwende, falls vorhanden, die verstellbaren Teile des Geräts, um Unebenheiten auszugleichen. Lege eine Bodenschutzmatte unter das Gerät, um empfindliche Böden vor Druckstellen und Schmutz zu schützen. Entferne alle Gegenstände aus dem Trainingsbereich, bevor du mit dem Training beginnst. Das Gerät darf nicht im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit verwendet werden.

Trainingskleidung

Trage geeignete Sportkleidung und -schuhe, wenn du das Gerät benutzt. Die Kleidung sollte so beschaffen sein, dass sie sich nicht im Gerät verfangen kann. Deine Schuhe sollten festen Halt bieten und rutschfeste Sohlen haben.

Standort und Lagerung

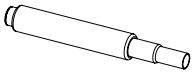
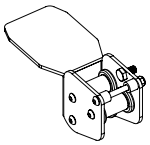
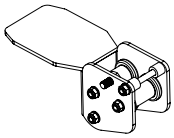
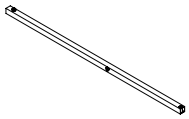
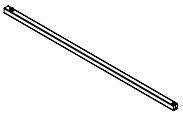
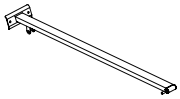
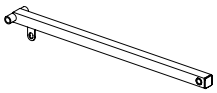
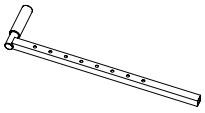
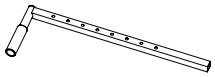
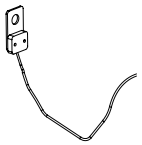
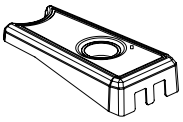
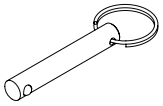
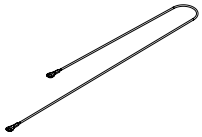
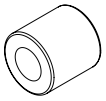
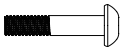
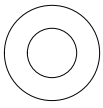
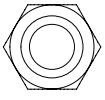
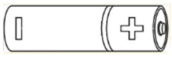
Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Nutzung in trockenen, gut belüfteten Innenräumen vorgesehen. Die Nutzung oder Lagerung in feuchten oder nassen Umgebungen wie Saunen, Schwimmbädern oder Außenbereichen (z. B. Balkonen, Terrassen, Gärten oder Garagen) ist nicht erlaubt. Hohe Luftfeuchtigkeit und niedrige Temperaturen können zu elektronischen Defekten, Korrosion und Rost führen. Diese Schäden sind nicht von der Gewährleistung abgedeckt. Wähle für das Training und die Lagerung einen trockenen, ebenen und gut belüfteten Ort. Achte darauf, dass der Trainingsbereich ausreichend belüftet ist, um eine gute Frischluftzufuhr sicherzustellen. Prüfe nach längerer Nichtbenutzung, ob alle Befestigungen fest angezogen sind, bevor du das Gerät wieder benutzt.



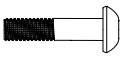
Maße (LxBxH): 98 x 103 x (141-190,5) cm

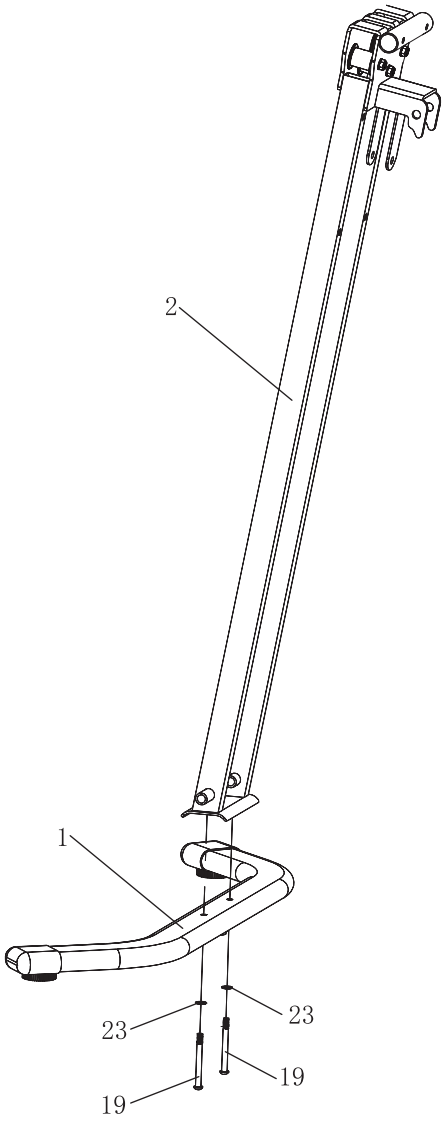
Max. Belastbarkeit: 200 kg

LIEFERUMFANG

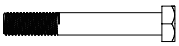
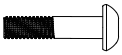
 1 (2 Stück) - Karton A	 2 (1 Stück) - Karton A	 3 (2 Stück) - Karton A	 4L (1 Stück) - Karton A	 4R (1 Stück) - Karton A	 5L (1 Stück) - Karton A
 5R (1 Stück) - Karton A	 6 (1 Stück) - Karton A	 7 (1 Stück) - Karton A	 8L (1 Stück) - Karton A	 8R (1 Stück) - Karton A	 9 (1 Stück) - Karton B
 10 (1 Stück) - Karton B	 11 (1 Stück) - Karton B	 12 (1 Stück) - Karton A	 13 (1 Stück) - Karton A	 14 (4 Stück) - Karton A	 15 (1 Stück) - Karton A
 16 (2 Stück) - Karton A	17 - Schraube M12x245 (1 Stück) - Karton A	 18 - Sechskantschraube M12x85 (1 Stück) - Karton A	 19 - Linsenkopfschraube mit Innensechskant M8x45 (4 Stück) - Karton A	 20 - Linsenkopfschraube mit Innensechskant M10x50 (1 Stück) - Karton A	21 - Schraube M5x60 (4 Stück) - Karton A
 22 - Unterlegscheibe Ø5 (4 Stück) - Karton A	 23 - Unterlegscheibe Ø8 (6 Stück) - Karton A	 24 - Unterlegscheibe Ø10 (4 Stück) - Karton A	 25 - Unterlegscheibe Ø12 (4 Stück) - Karton A	 26 - Sicherungsmutter M8 (2 Stück) - Karton A	 27 - Sicherungsmutter M10 (3 Stück) - Karton A
 28 - Sicherungsmutter M12 (3 Stück) - Karton A	 29 - AAA-Batterie (2 Stück) - Karton B				

SCHRITT 1

	**19**	Linsenkopfschraube mit Innensechskant M8x45	2 STK
	**23**	Unterlegscheibe Ø8	2 STK

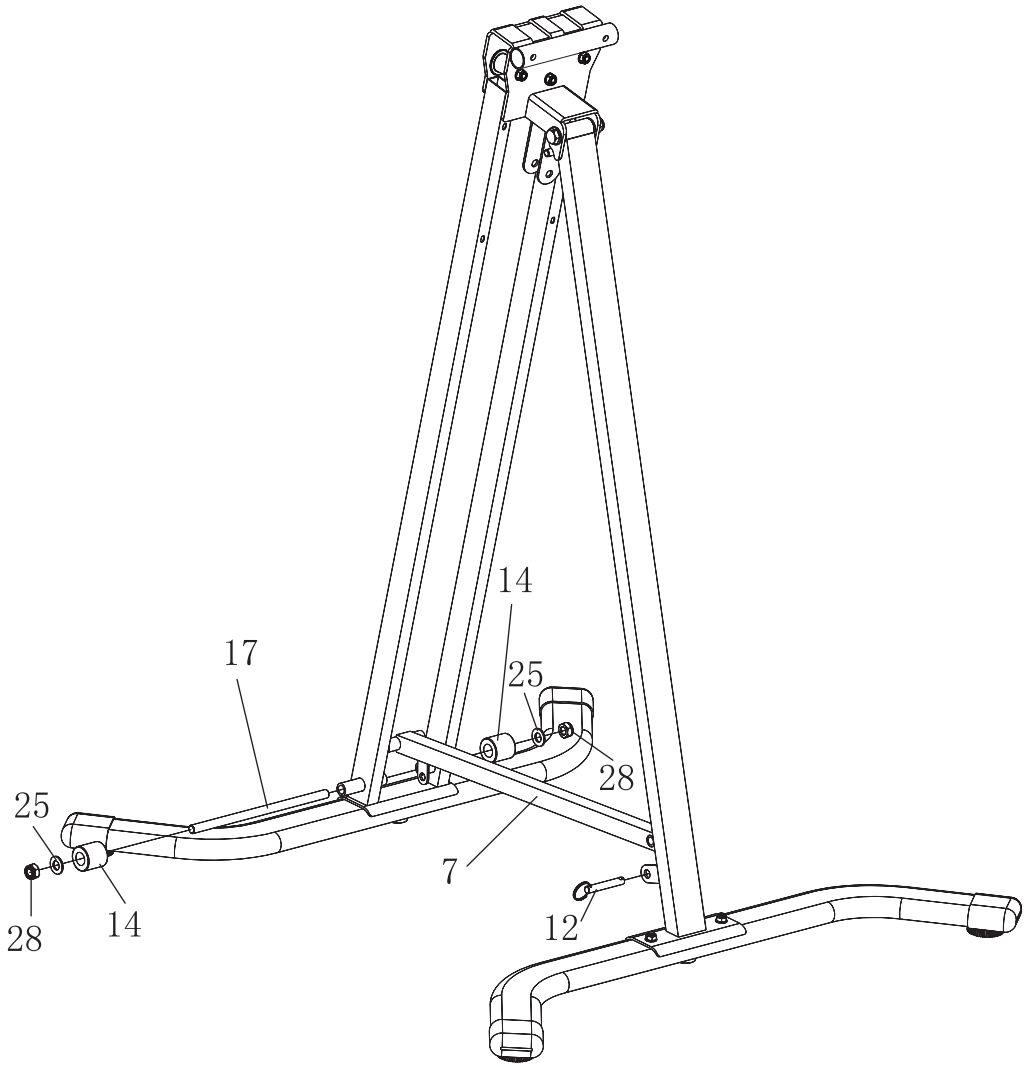


SCHRITT 2

	**18**	Sechskantschraube M12x85	1 STK
	**19**	Linsenkopfschraube mit Innensechskant M8x45	2 STK
	**23**	Unterlegscheibe Ø8	4 STK
	**25**	Unterlegscheibe Ø12	2 STK
	**26**	Sicherungsmutter M8	2 STK
	**28**	Sicherungsmutter M12	1 STK

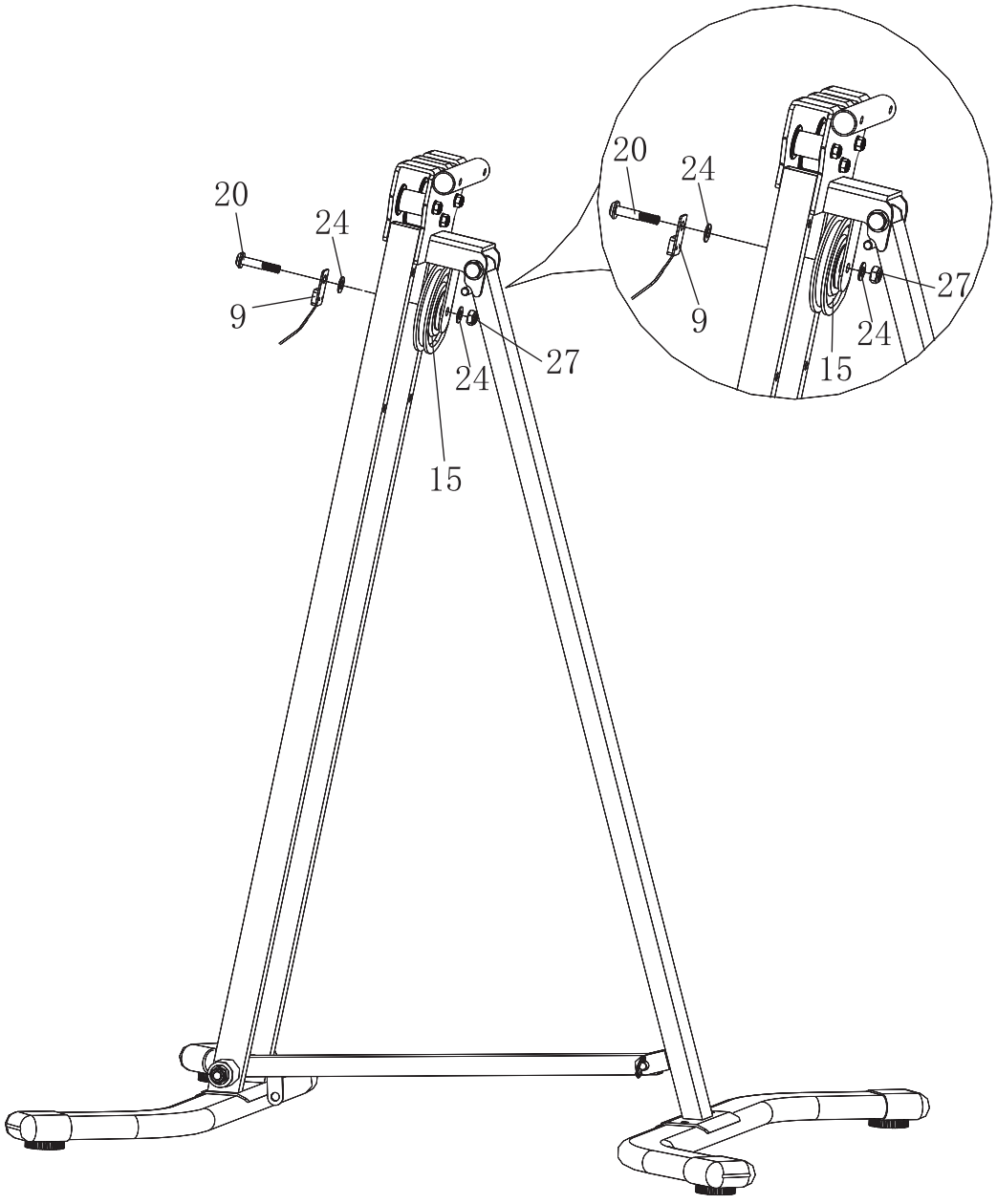
SCHRITT 3

	17	Schraube M12x245	1 STK
	**25**	Unterlegscheibe Ø12	2 STK
	**28**	Sicherungsmutter M12	2 STK

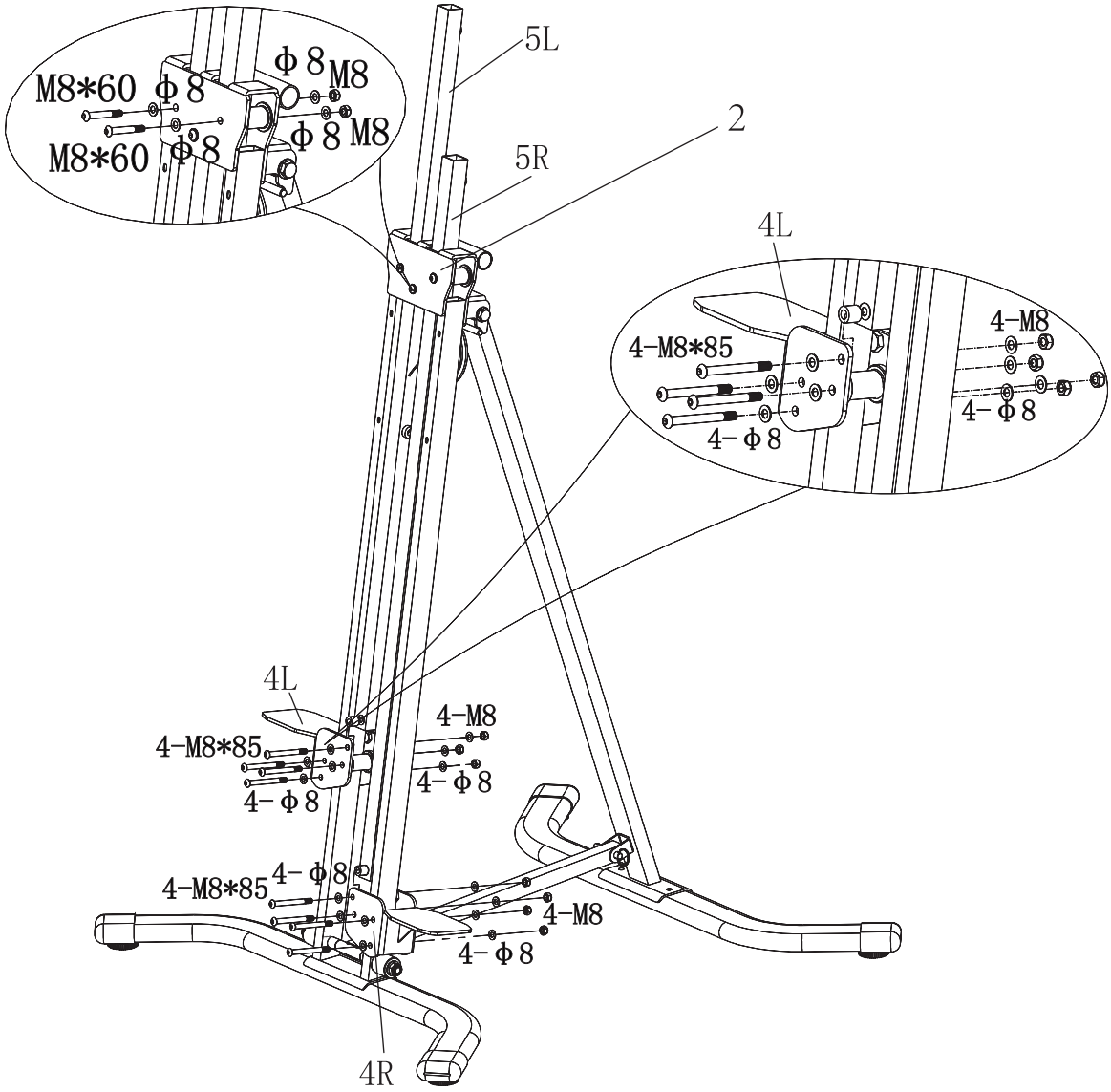


SCHRITT 4

	**20**	Linsenkopfschraube mit Innensechskant M10x50	1 STK
	**24**	Unterlegscheibe Ø10	2 STK
	**27**	Sicherungsmutter M10	1 STK



SCHRITT 5



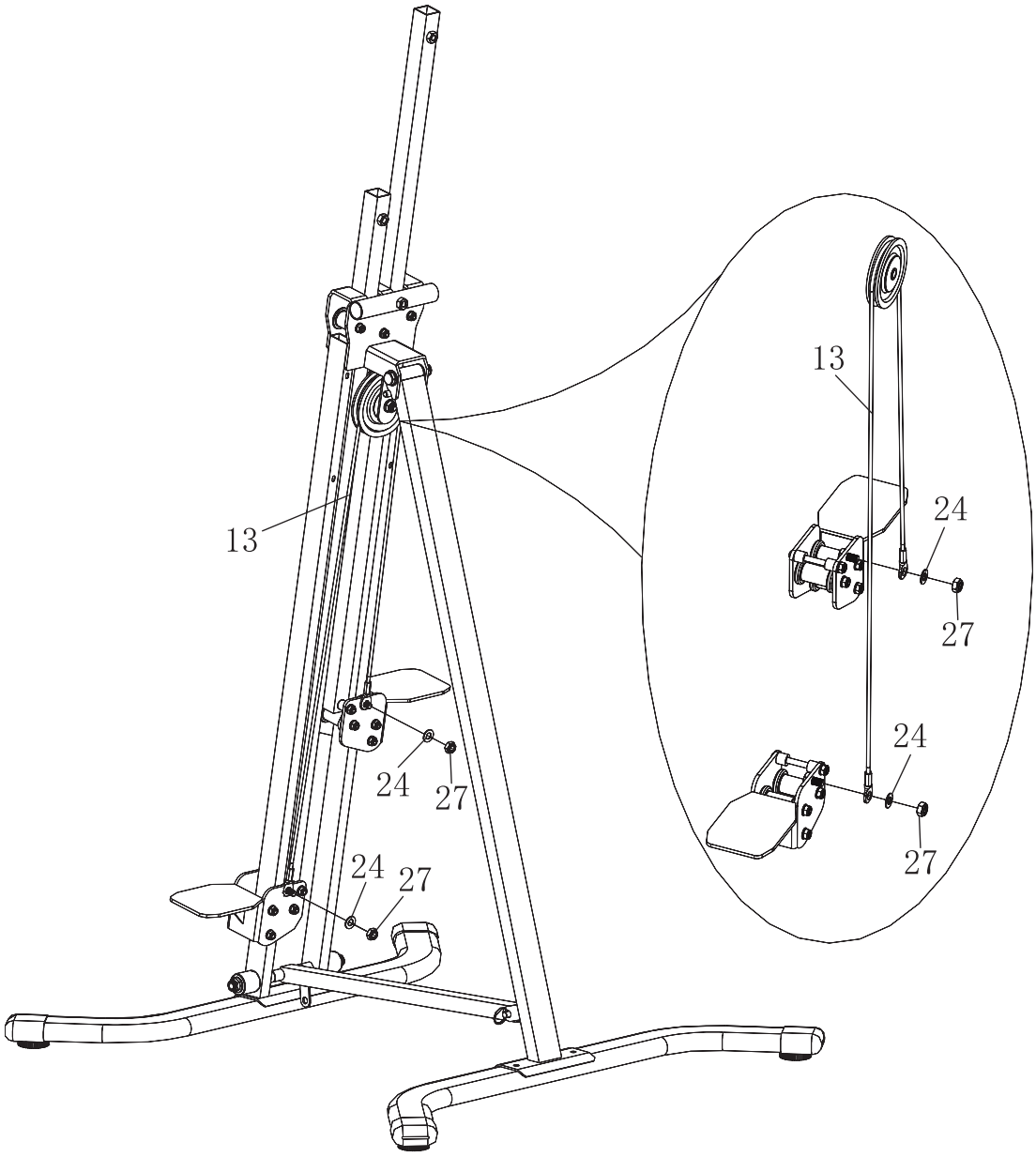
Die Schrauben, Unterlegscheiben und Sicherungsmuttern dieses Schritts sind an den Teilen 5L, 5R, 4L und 4R vormontiert.

Entferne zwei Linsenkopfschrauben mit Innensechskant M8x60, vier Unterlegscheiben und zwei Sicherungsmuttern vom oberen Bereich von Teil (2), um die Teile 5L und 5R zu befestigen. Setze anschließend dieselben Befestigungsteile wieder ein und ziehe sie fest.

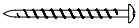
Entferne anschließend acht Linsenkopfschrauben mit Innensechskant M8×85, sechzehn Unterlegscheiben und acht Sicherungsmuttern von den Pedalen (4L und 4R), um sie an den Teilen (5L und 5R) zu befestigen. Setze dann dieselben Befestigungsteile wieder ein und ziehe sie fest.

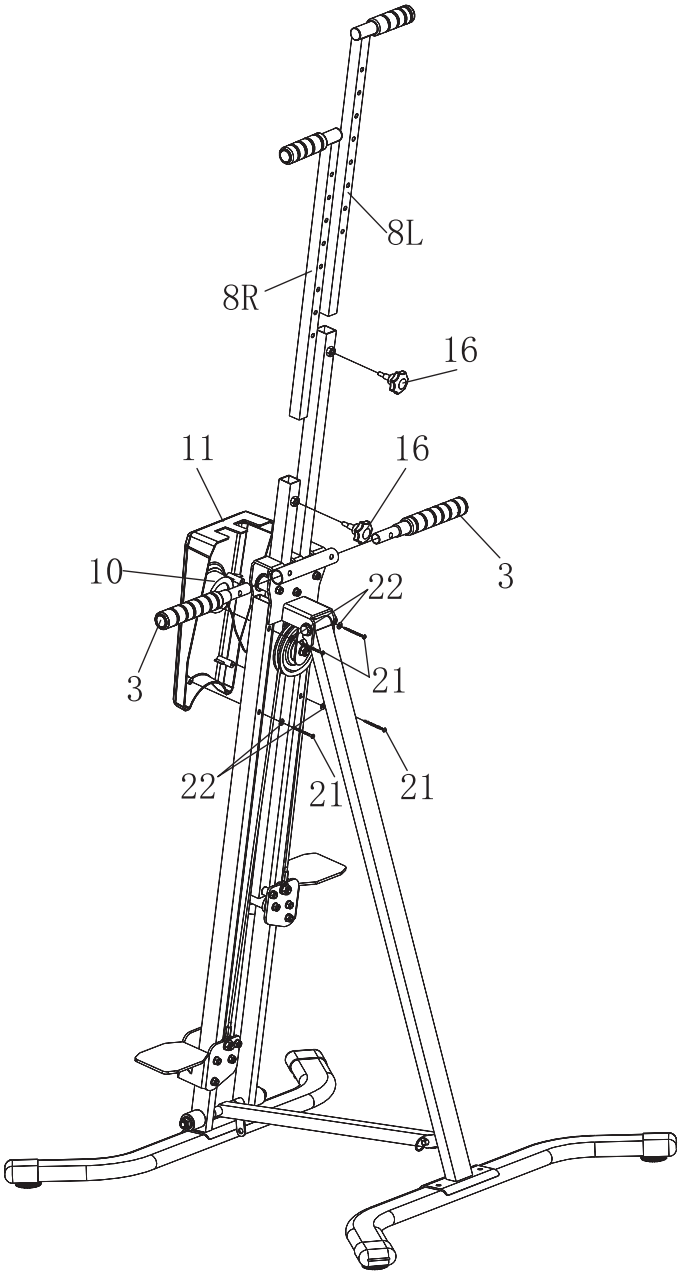
SCHRITT 6

	**24**	Unterlegscheibe Ø10	2 STK
	**27**	Sicherungsmutter M10	2 STK



SCHRITT 7

	**21**	Schraube M5x60	4 STK
	**22**	Unterlegscheibe Ø5	4 STK





Displayfunktionen

Das Display liefert Informationen zu deiner Trainingsleistung und bietet folgende Funktionen:

COUNT
Gesamtzahl der summierten Schritte. Dieser Wert wird dauerhaft im Display angezeigt.

TIME
Verstrichene Trainingszeit in Minuten und Sekunden (MM).

CALORIES
Geschätzte Anzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien.

REPS/MIN
Aktuelle Schrittfrequenz in Schritten pro Minute.

Displaymod

SCAN-Modus
Wenn der SCAN-Modus ausgewählt ist, wechselt das Display alle vier Sekunden automatisch in folgender Reihenfolge zwischen den verfügbaren Trainingsdaten:
TIME → CALORIES → REPS/MIN → SCAN
Um den SCAN-Modus zu aktivieren, drücke die rote Taste, bis „SCAN“ auf dem Display erscheint.

Manueller Modus
Wenn der SCAN-Modus nicht ausgewählt ist, drücke wiederholt die rote Taste, um manuell in folgender Reihenfolge zwischen den Anzeigefunktionen zu wechseln:
TIME → CALORIES → REPS/MIN → SCAN

Tastenfunktionen

Kurz drücken
Schaltet das Display ein. Wechselt zwischen den Anzeigefunktionen.

Lang drücken
Setzt alle Trainingsdaten auf null zurück.

Automatische Abschaltung
Das Display schaltet sich nach etwa vier Minuten Inaktivität automatisch aus.

Verwendung des Displays

Während des Trainings kannst du im SCAN-Modus alle Trainingsdaten automatisch anzeigen lassen, ohne die Taste mehrmals zu drücken. Wenn du einen bestimmten Wert dauerhaft im Blick behalten möchtest, nutze den manuellen Modus und wähle die gewünschte Funktion.

Reinigung

Reinige dein Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit mit einem leicht feuchten Tuch. Verwende niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel, da diese die Oberfläche beschädigen können. Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Gebrauch in Innenräumen geeignet. Halte es sauber und trocken, da Schäden durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten nicht von der Gewährleistung abgedeckt sind.

Wartung

Prüfe regelmäßig alle Schrauben und beweglichen Teile. Benutze das Gerät nur, wenn es sich in einwandfreiem Zustand befindet. Wenn Reparaturen oder Ersatzteile benötigt werden, wende dich an den Kundenservice.

ACHTUNG: Das Gerät darf erst wieder benutzt werden, wenn die Reparatur erfolgreich abgeschlossen

Trainingsvorbereitungen

Bevor Du mit dem Training beginnst, stelle sicher, dass sowohl das Gerät als auch Dein Körper in gutem Zustand sind. Wenn Du längere Zeit kein Kraft- oder Ausdauertraining gemacht hast, konsultiere Deinen Hausarzt und lasse einen Fitness-Check durchführen. Besprich Deine Trainingsziele mit Deinem Arzt, insbesondere wenn Du über 35 Jahre alt, übergewichtig oder kardiovaskuläre Probleme hast.

Trainingsplanung

Effektives, zielgerichtetes und motivierendes Training erfordert Planung. Integriere Dein Fitnesstraining in Deinen Alltag. Ungeplantes Training kann leicht unterbrochen oder verschoben werden. Plane Deine Workouts langfristig, für mehrere Monate im Voraus, nicht nur von Tag zu Tag oder Woche zu Woche. Baue Motivationsstrategien während Deines Trainings ein, wie zum Beispiel Musik zu hören. Setze Dir realistische Ziele, wie 1 kg in vier Wochen abzunehmen oder Dein Trainingsgewicht in sechs Wochen um 10 kg zu erhöhen, und belohne Dich, wenn Du sie erreichst.

Trainingshäufigkeit

Experten empfehlen 3 bis 4 Tage Ausdauer- oder Krafttraining pro Woche. Je häufiger Du trainierst, desto schneller wirst Du Deine Ziele erreichen. Achte jedoch darauf, genügend Pausen zwischen den Einheiten einzulegen, damit Dein Körper sich erholen und regenerieren kann. Gönne Dir nach jeder Trainingseinheit mindestens einen Ruhetag.

Flüssigkeitszufuhr

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist vor und während des Trainings entscheidend. Während einer 60-minütigen Einheit kannst Du bis zu 0,5 Liter Flüssigkeit verlieren. Um dies auszugleichen, trinke am besten eine Apfelschorle im Verhältnis ein Drittel Apfelsaft zu zwei Dritteln Mineralwasser - das füllt verlorene Elektrolyte und Mineralstoffe wieder auf. Etwa 330 ml solltest Du 30 Minuten vor dem Training trinken und während der gesamten Einheit auf eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr achten.

Warm-Up

Wärme Deinen Körper 5-7 Minuten bei moderater Intensität auf - zum Beispiel mit einem Springseil, auf dem Crosstrainer oder ähnlichem Gerät. So bereitest Du Deinen Körper optimal auf das bevorstehende Training vor.

Cool-Down

Beende Dein Training nicht abrupt. Reduziere die Intensität langsam über 5–7 Minuten auf einem Ergometer, Crosstrainer oder einem ähnlichen Gerät und dehne anschließend Deine Muskeln gründlich.

Oberschenkel



Stütze Dich mit der rechten Hand an einer Wand oder Deinem Trainingsgerät ab. Hebe den linken Fuß nach hinten und halte ihn mit der linken Hand, dabei zeigt das Knie gerade nach unten. Ziehe den Oberschenkel nach hinten, bis Du eine leichte Dehnung im Muskel spürst. Halte die Position 15–20 Sekunden, lass dann langsam den Fuß los und senke das Bein. Wiederhole den Vorgang mit dem rechten Bein.

Beine und unterer Rücken



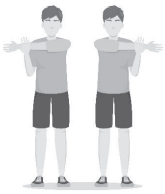
Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

Trizeps und Schulter



Führe Deine linke Hand hinter Deinen Kopf zur rechten Schulter. Greife mit der rechten Hand Deinen linken Ellbogen und ziehe vorsichtig, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Halte die Position 15-20 Sekunden, dann wiederhole den Vorgang mit der rechten Hand.

Oberkörper



Strecke deinen linken Arm auf Schulterhöhe über Deinen rechten. Ziehe mit der rechten Hand sanft am linken Oberarm, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Halte die Position für 15-20 Sekunden, dann wiederhole den Vorgang mit dem rechten Arm.

Batterien und Akkus dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Sie können giftige Stoffe enthalten. Verbraucher sind gesetzlich verpflichtet, Batterien und Akkus bei einer geeigneten Sammelstelle abzugeben, zum Beispiel bei kommunalen Sammelstellen oder im Handel. Wenn du nicht weißt, wo du Batterien und Akkus richtig und umweltgerecht entsorgen kannst, erkundige dich bei deiner Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorge Batterien und Akkus erst, wenn sie leer sind.

Hinweis zu unserer WEEE-Registrierungsnummer: Wir sind bei der Stiftung Elektro-Altgeräte Register (Stiftung EAR), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg, als Hersteller und Vertreiber von Elektro- und/oder Elektronikgeräten unter der Registrierungsnummer (WEEE-Reg.-Nr. DE) DE 65774247 registriert.

GEWÄHRLEISTUNG

Die Gewährleistung für Dein Gerät beginnt mit dem Kaufdatum und ist für 24 Monate gültig. Sie deckt Mängel ab, die durch Herstellungs- oder Materialfehler entstehen, für Produkte, die direkt bei der Gorilla Sports GmbH oder einem unserer autorisierten Partner erworben wurden.

DIE GEWÄHRLEISTUNG DECKT NICHT AB:
- Schäden durch unsachgemäße Nutzung, Fahrlässigkeit oder vorsätzliche Beschädigung
- Unterlassene Wartung oder Reinigung
- Normalen Verschleiß von Teilen wie Lagern, Riemen, Rollen usw.
- Schäden durch Flüssigkeiten, unautorisierte Reparaturen oder nicht originale Gorilla Sports Teile
- Probleme durch fehlerhafte Montage
- Geräte, die für den Heimgebrauch bestimmt sind und professionell genutzt werden

Für optimalen Schutz empfehlen wir, die Originalverpackung während der Gewährleistungsdauer aufzubewahren, falls Du das Produkt zurücksenden musst. Bitte beachte, dass die Inanspruchnahme der Gewährleistung den ursprünglichen Zeitraum nicht verlängert.

Unser Serviceteam steht Dir bei Fragen oder Problemen während der Gewährleistungszeit gerne zur Verfügung. Damit wir Dir schnellstmöglich weiterhelfen können, benötigen wir bestimmte Informationen zu Deinem Fitnessgerät – den Produktnamen, das Kaufdatum und die Seriennummer. Bewahre daher unbedingt Deinen Kaufbeleg oder die Rechnung auf. Zögere nicht, uns zu kontaktieren!

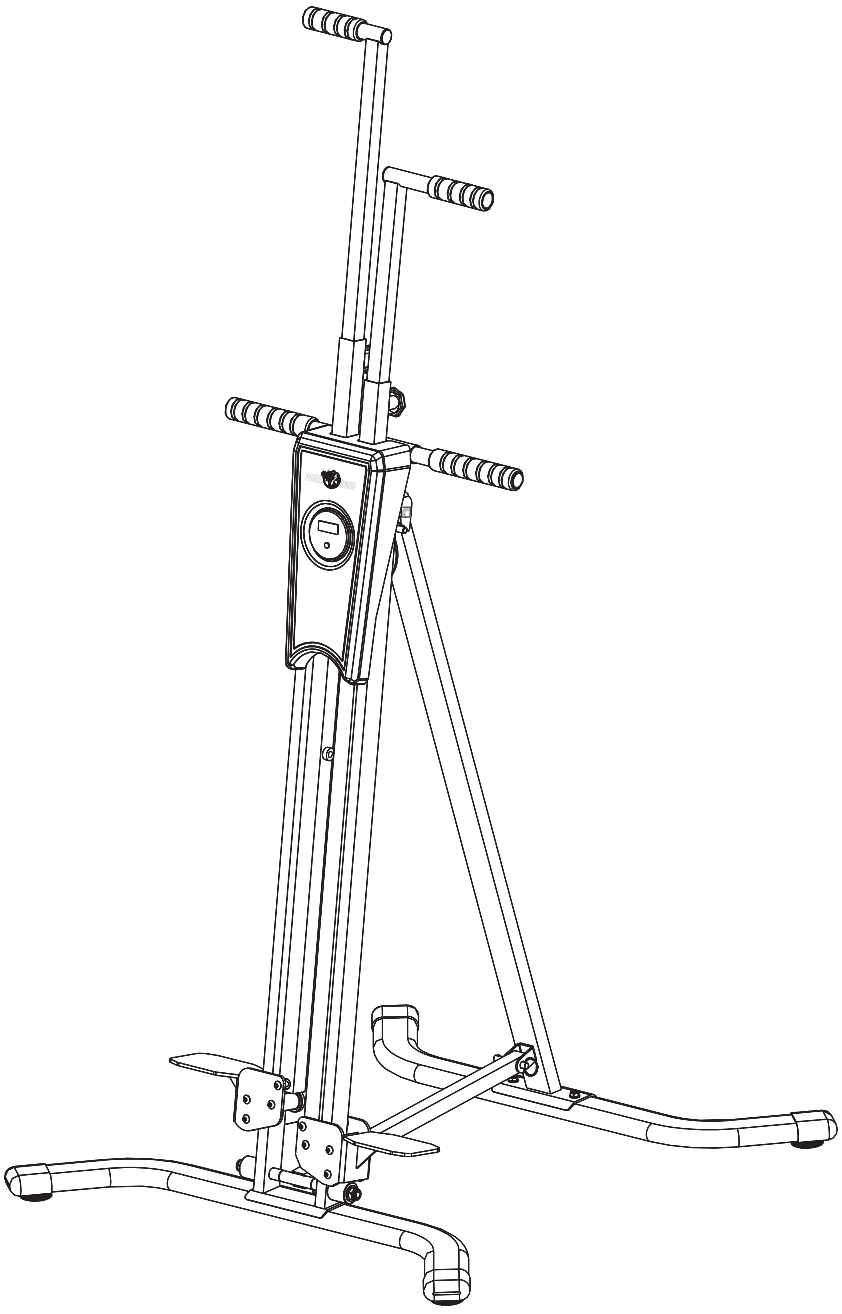


GORILLA SPORTS GMBH
Nordring 80, 64521 Gross-Gerau
Germany

WWW.GORILLASPORTS.EU

GORILLA SPORTS

VERTICAL CLIMBER BLACK



100876-00019-0086

DEAR CUSTOMER,
Thank you for choosing our product. Please read this manual carefully to avoid any damage from improper use. If you share the product, be sure to pass on this manual.

GORILLA SPORTS

IMPORTANT INFORMATION AND SAFETY INSTRUCTIONS

General Information

Please ensure that everyone using the device has read and understood the assembly and operating instructions. These instructions must be considered part of the product and kept in a safe place for future reference. Adhering strictly to the safety and maintenance instructions is crucial. Any deviation from these instructions may result in health issues, accidents, or damage to the device, for which the manufacturer and distributor cannot be held liable.

Assembly

Check that all parts and tools listed in the parts list are present. Some parts may be pre-assembled. Keep children and animals away from the assembly area. Tools, packaging materials (e.g., foil), or small parts may pose injury or suffocation risks. Ensure enough space to move during assembly. Before using the device for the first time, and at regular intervals, check the tightness of all screws, nuts, and other connections to ensure safe operation. Any use other than its intended purpose is not permitted and may result in accidents, health risks, or damage to the training device. The distributor is not liable for any damage caused by improper or inappropriate handling.

Personal Safety

Before using the device, consult your family doctor to determine whether the training suits you from a health perspective. This is particularly important for individuals with a hereditary predisposition to high blood pressure or heart disease, smokers, those with high cholesterol levels, overweight individuals, and those who have not exercised regularly in the past year. Medical advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate. Excessive exercise can be harmful to your health. If you experience weakness, nausea, dizziness, pain, shortness of breath, or any other abnormal symptoms during training, stop immediately and consult a doctor.

As a general rule, sports equipment is not a toy. Unless otherwise stated, the equipment may only be used by one person at a time. It should be used as intended and by appropriately informed and instructed individuals. Children and persons with disabilities should only use the device under the supervision of someone who can assist and guide them. Measures should be taken to prevent unsupervised children from using the device. Ensure that no one stands or moves near the moving parts of the device during use.

Training Environment

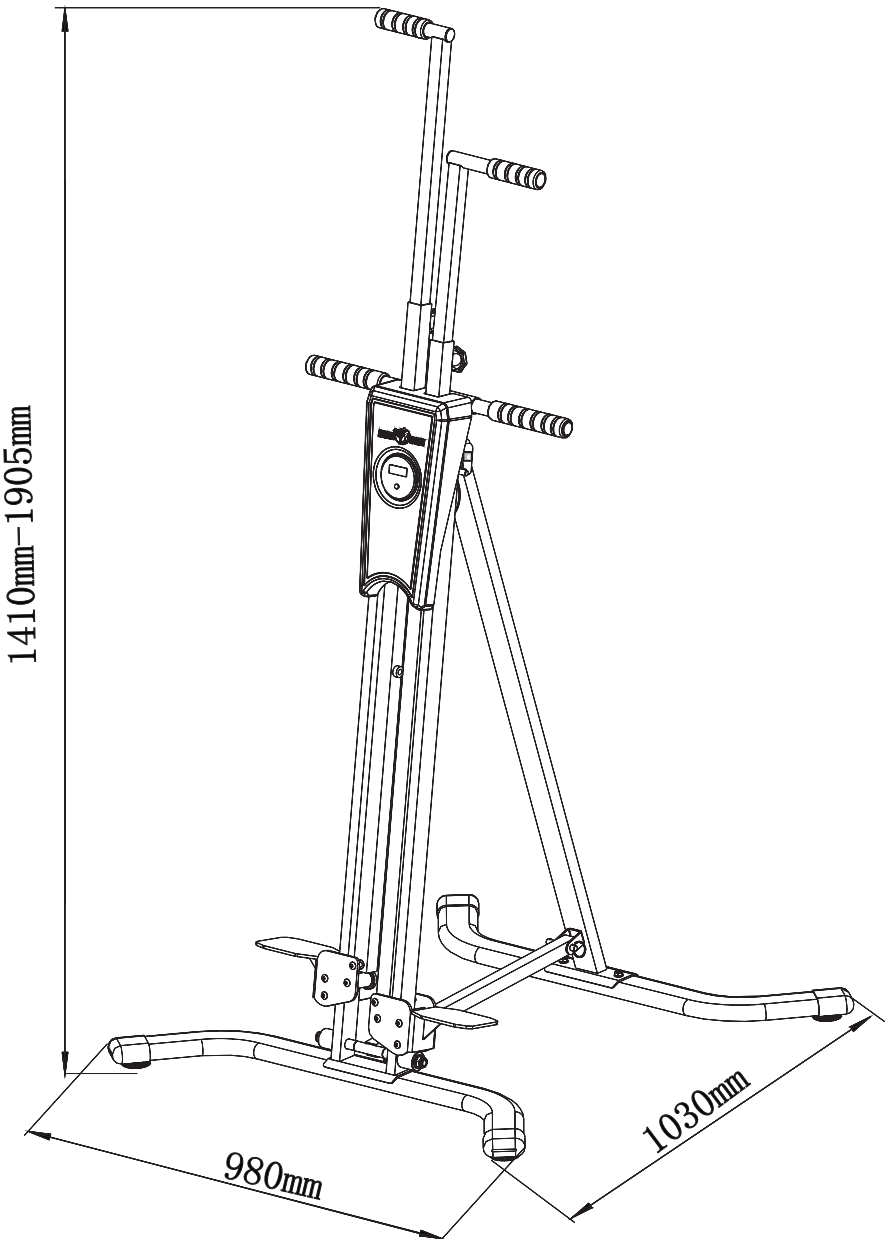
Set up the device on a flat, stable, and dry surface. If available, use adjustable parts of the device to compensate for uneven surfaces. To protect sensitive surfaces from pressure marks and dirt, place a floor protection mat underneath. Remove all objects within the required training radius before starting. Outdoor use or use in rooms with high humidity is not permitted.

Training Clothes

Wear appropriate training clothes and shoes when using the device. Clothing should be such that it cannot become entangled in the equipment during use. Training shoes should provide a firm grip and have non-slip soles.

Location and Storage

This exercise equipment is designed exclusively for use in dry, well-ventilated indoor areas. Usage or storage in damp or wet locations, such as saunas, swimming pools, or outdoor areas like balconies, terraces, gardens, or garages, is strictly prohibited. High humidity and low temperatures in such environments can lead to electronic defects, corrosion, and rust, which are not covered under warranty. Please select a dry, level, and well-ventilated location for training or storage. Ensure the training area is properly ventilated to provide optimal oxygenation. After a long period of inactivity, check that all fasteners are tight before using the device.

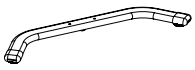
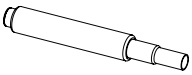
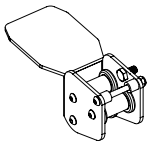
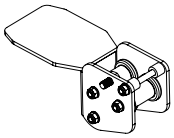
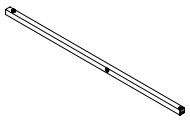
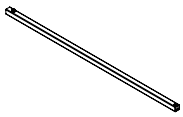
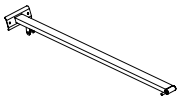
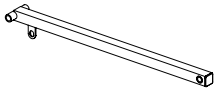
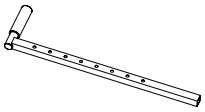
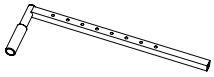
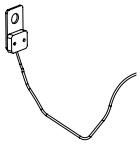
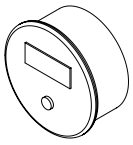
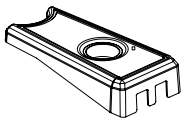
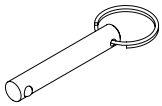
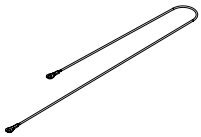
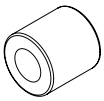
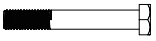
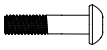
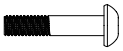
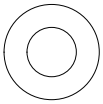
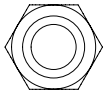


Dimensions (LxWxH): 98 x 103 x (141-190,5) cm

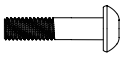
Max. load capacity: 200 kg

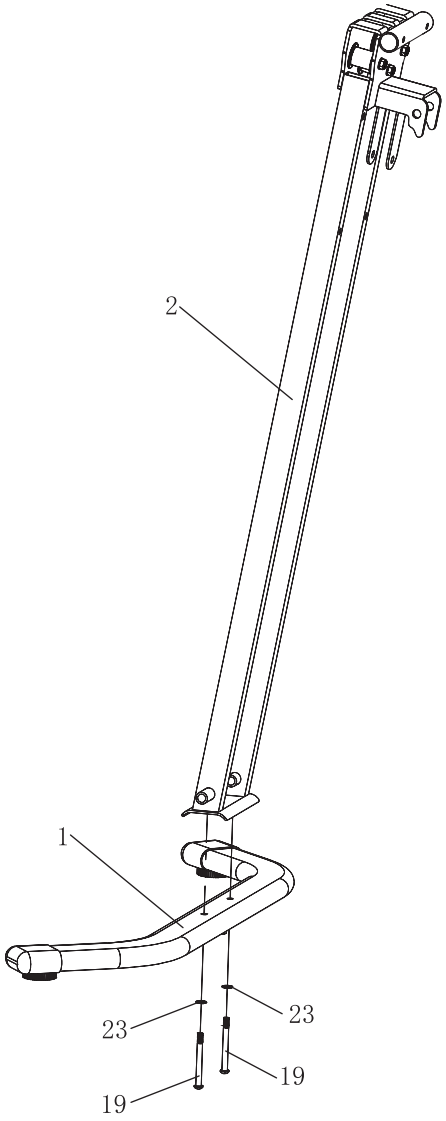
GORILLA SPORTS

SCOPE OF DELIVERY

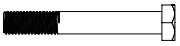
 1 (2 pieces) - Box A	 2 (1 piece) - Box A	 3 (2 pieces) - Box A	 4L (1 piece) - Box A	 4R (1 piece) - Box A	 5L (1 piece) - Box A
 5R (1 piece) - Box A	 6 (1 piece) - Box A	 7 (1 piece) - Box A	 8L (1 piece) - Box A	 8R (1 piece) - Box A	 9 (1 piece) - Box B
 10 (1 piece) - Box B	 11 (1 piece) - Box B	 12 (1 piece) - Box A	 13 (1 piece) - Box A	 14 (4 pieces) - Box A	 15 (1 piece) - Box A
 16 (2 pieces) - Box A	17 - Bolt M12x245 (1 piece) - Box A	 18 - Hex bolt M12x85 (1 piece) - Box A	 19 - Mushroom head hex bolt M8x45 (4 pieces) - Box A	 20 - Mushroom head hex bolt M10x50 (1 piece) - Box A	21 - Bolt M5x60 (4 pieces) - Box A
 22 - Washer Ø5 (4 pieces) - Box A	 23 - Washer Ø8 (6 pieces) - Box A	 24 - Washer Ø10 (4 pieces) - Box A	 25 - Washer Ø12 (4 pieces) - Box A	 26 - Lock nut M8 (2 pieces) - Box A	 27 - Lock nut M10 (3 pieces) - Box A
 28 - Lock nut M12 (3 pieces) - Box A	 29 - AAA Battery - 2 pieces (Box B)				

STEP 1

	**19**	Mushroom head hex bolt M8x45	2 PCS
	**23**	Washer Ø8	2 PCS

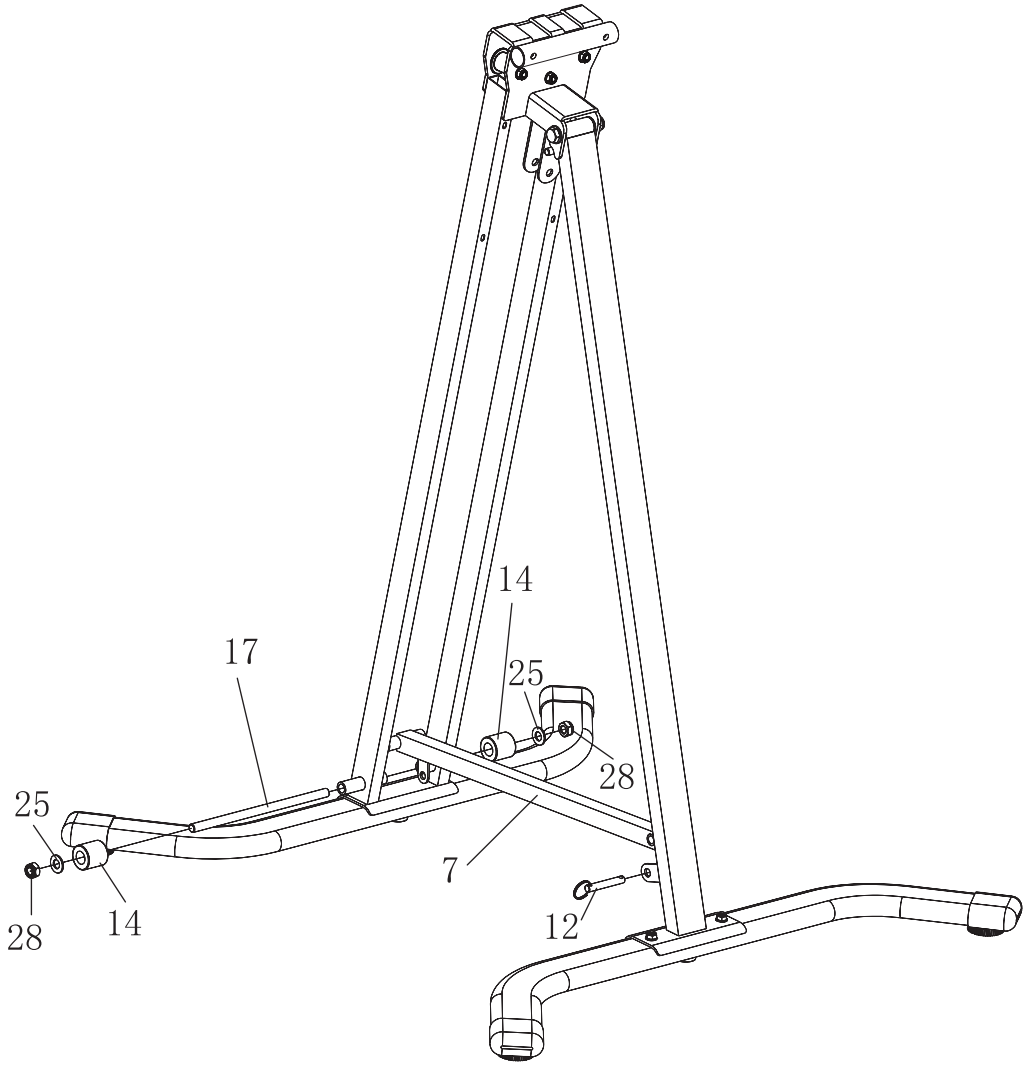


STEP 2

	**18**	Hex bolt M12x85	1 PC
	**19**	Mushroom head hex bolt M8x45	2 PCS
	**23**	Washer Ø8	4 PCS
	**25**	Washer Ø12	2 PCS
	**26**	Lock nut M8	2 PCS
	**28**	Lock nut M12	1 PC

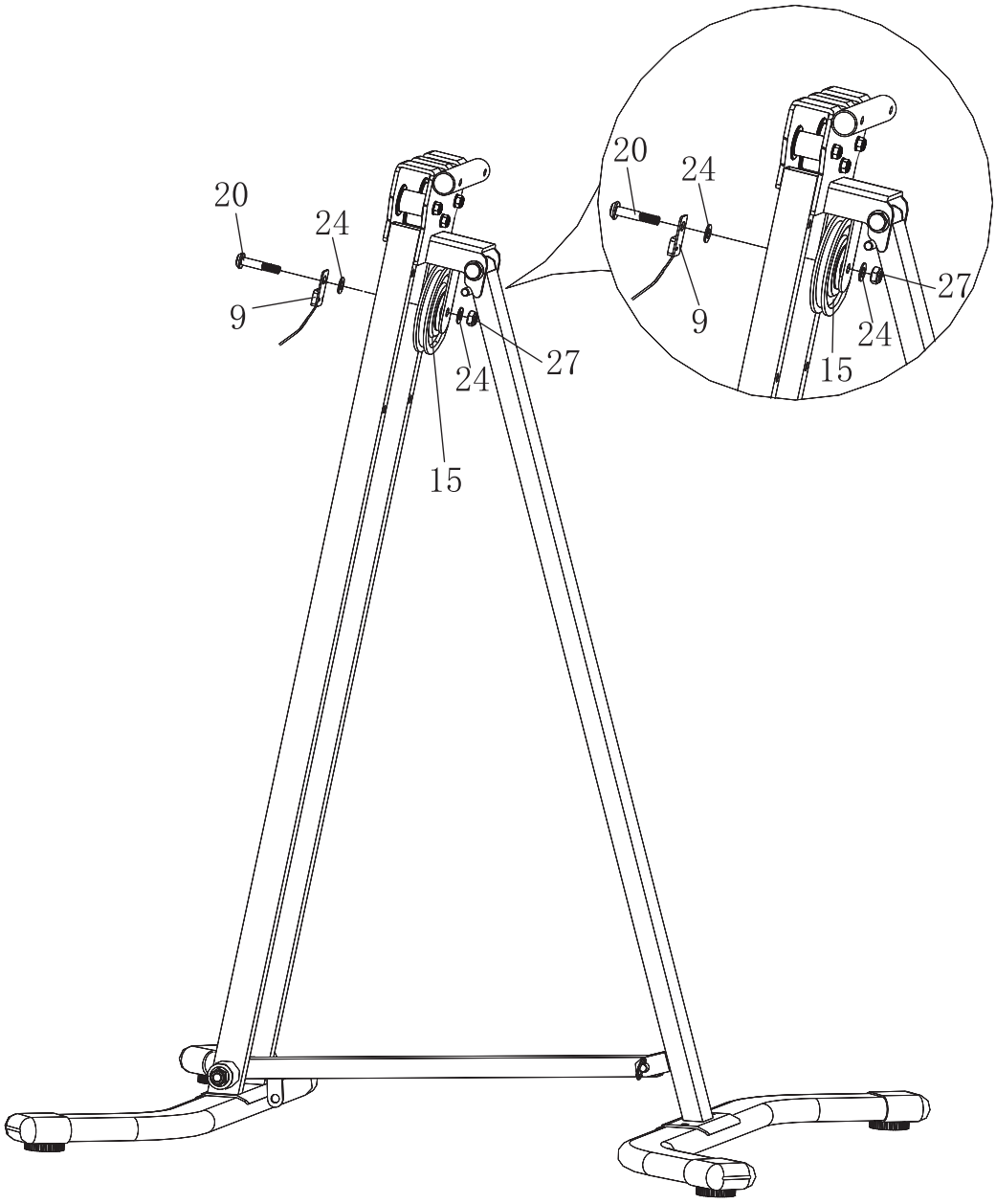
STEP 3

	17	Bolt M12x245	1 PC
	25	Washer Ø12	2 PCS
	28	Lock nut M12	2 PCS

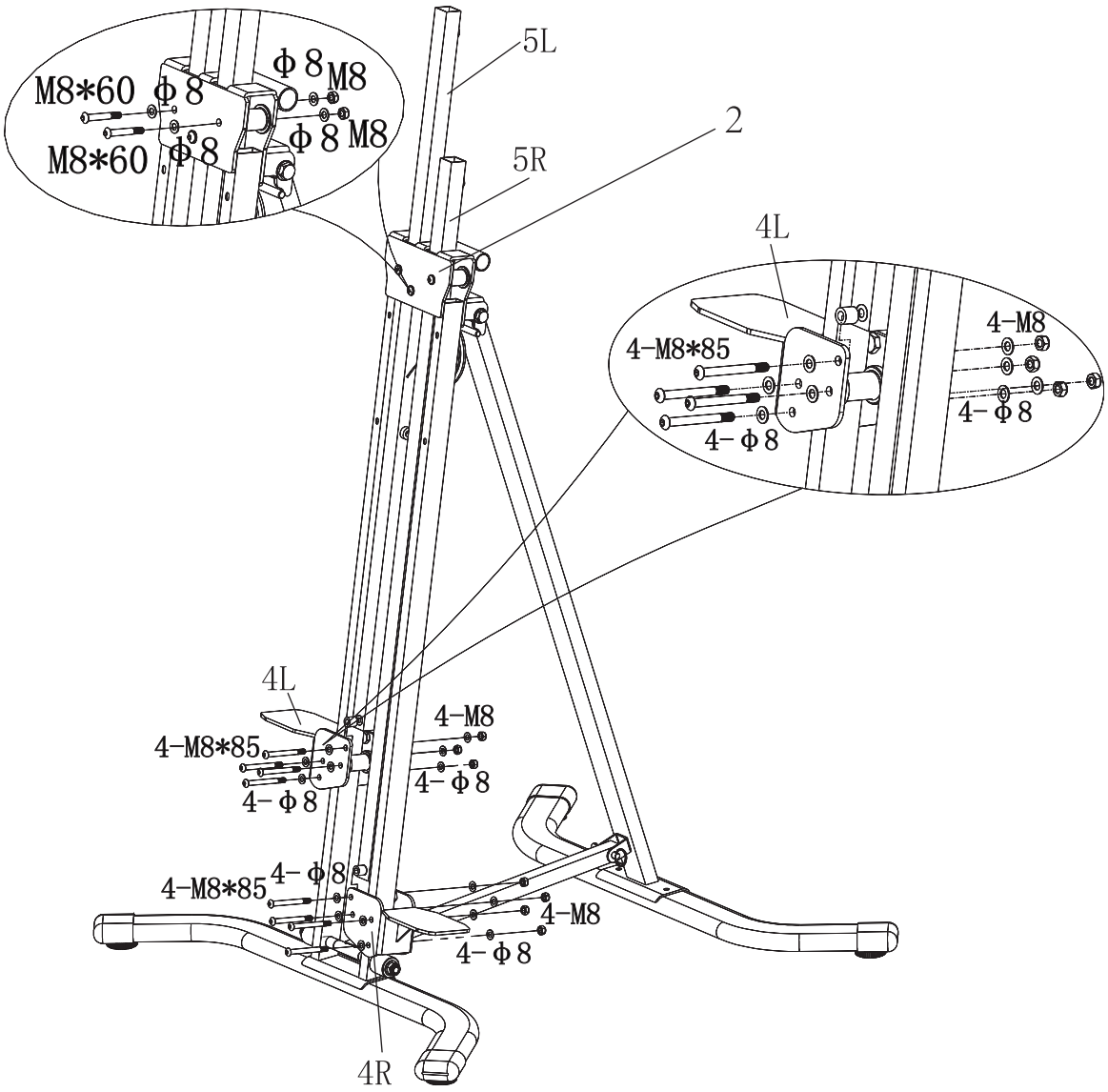


STEP 4

	**20**	Mushroom head hex bolt M10x50	1 PC
	**24**	Washer Ø10	2 PCS
	**27**	Lock nut M10	1 PC



STEP 5



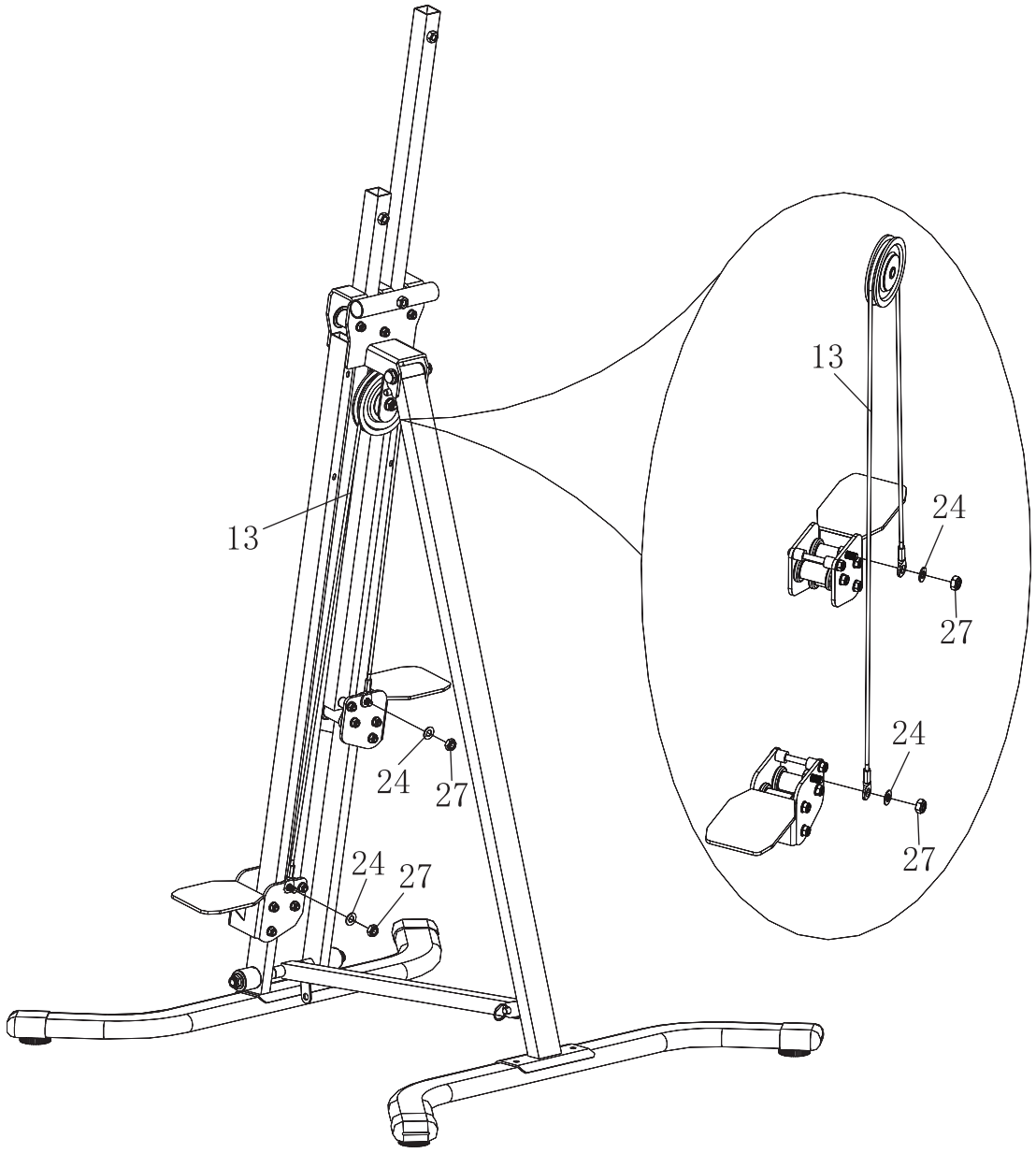
The screws, washers and lock nuts in this step are pre-assembled on parts 5L,5R,4L and 4R.

Remove two mushroom head hex bolts M8x60, four washers and two lock nuts from the upper section of part (2) to attach parts 5L and 5R, then reinstall and tighten the same hardware.

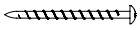
Then, remove eight mushroom head hex bolts M8×85, sixteen washers and eight lock nuts from pedals (4L and 4R) to attach them to parts (5L and 5R) then reinstall and tighten the same hardware.

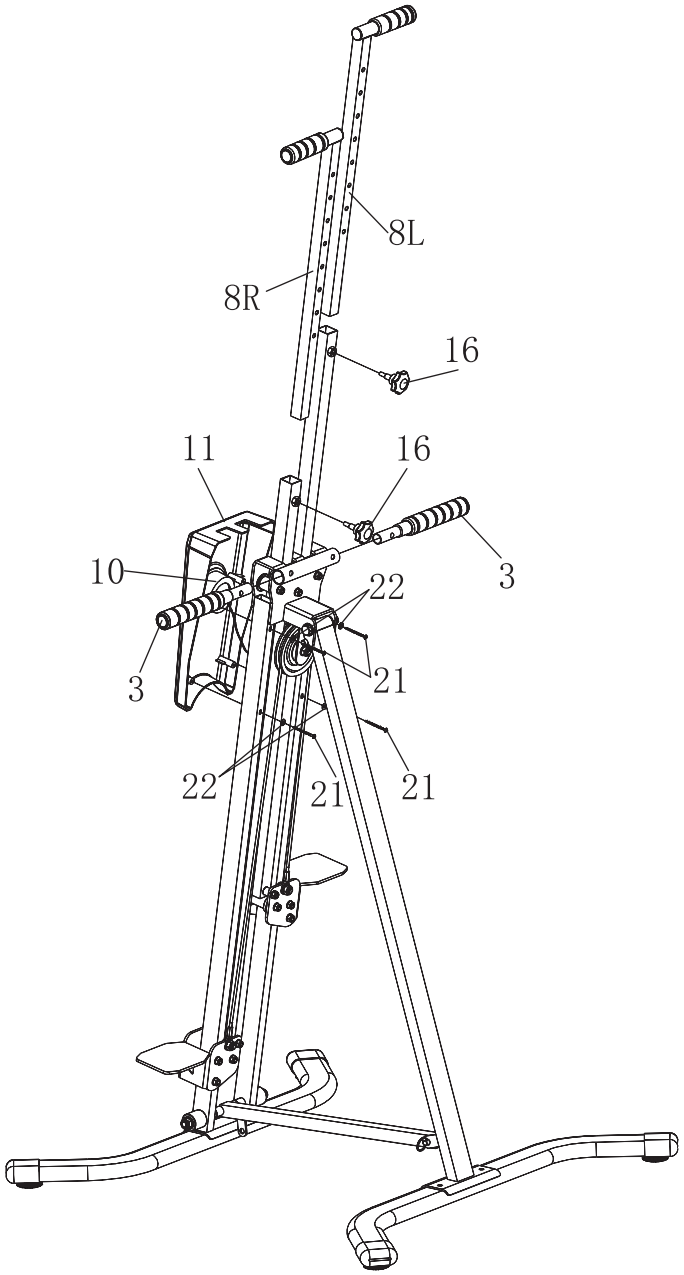
STEP 6

	**24**	Washer Ø10	2 PCS
	**27**	Lock nut M10	2 PCS



STEP 7

	**21**	Bolt M5x60	4 PCS
	**22**	Washer Ø5	4 PCS





Display functions

Display provides information about your workout performance and includes the following functions:

COUNT
Total accumulated number of steps. This value is permanently shown on the display.

TIME
Elapsed workout time in minutes and seconds (MM).

CALORIES
Estimated number of calories burned during exercise.

REPS/MIN
Current stepping frequency in steps per minute.

Display modes

SCAN Mode
When SCAN mode is selected, the display automatically cycles through the available workout data every 4 seconds in the following sequence:
TIME → CALORIES → REPS/MIN → SCAN
To activate SCAN mode, press the red button until “SCAN” appears on the display.

Manual Mode
When SCAN mode is not selected, press the red button repeatedly to manually switch between the available display functions in the following sequence:
TIME → CALORIES → REPS/MIN → SCAN

Button functions

Short Press
Turns on the display. Switches between display functions.

Long Press
Resets all workout data to zero.

Auto SHUT-OFF
Display will automatically turn off after approximately 4 minutes of inactivity.

Using the display

During exercise, SCAN mode allows you to automatically view all workout data without pressing the button repeatedly. If you wish to monitor a specific value continuously, use Manual Mode and select the desired function.

Cleaning

Clean your training device after each training session. Use only a slightly damp cloth for cleaning. Never use gasoline, thinner, or other aggressive cleaning products as they may damage the surface. The device is only suitable for private, indoor use. Keep the device clean and dry. Damage caused by body sweat or other liquids is not covered under warranty.

Maintenance

Check the screws and moving parts at regular intervals. The device should only be used for training if it is in proper working condition. For repairs or spare parts, contact customer service.

WARNING: The device must not be used until successfully repaired.

Training Preparations

Before starting training, ensure that both the equipment and your body are in good condition. If you haven't engaged in strength or endurance training for a long time, consult your family doctor and undergo a fitness check-up. Discuss your training goals with your doctor, especially if you are over 35, overweight, or have cardiovascular issues.

Workout Planning

Effective, goal-oriented, and motivating training requires planning. Incorporate your fitness training into your daily routine. Unplanned training can be easily disrupted or postponed. Plan your workouts long-term, for months at a time, not just day-to-day or week-to-week. Include motivation strategies during your workouts, such as listening to music. Set realistic goals, like losing 1 kg in four weeks or increasing your training weight by 10 kg in six weeks, and reward yourself when you achieve them.

Training Frequency

Experts recommend 3 to 4 days of endurance/strength training per week. The more often you train, the faster you'll reach your goals. However, ensure you take sufficient breaks between sessions to allow your body time to recover and regenerate. Take at least one day off after each training session.

Hydration

Adequate fluid intake is crucial before and during training. During a 60-minute session, you can lose up to 0.5 litres of fluid. To compensate, drink an apple spritzer in a ratio of one-third apple juice to two-thirds mineral water, which replenishes lost electrolytes and minerals. Drink about 330 ml 30 minutes before starting your session and ensure balanced hydration throughout your workout.

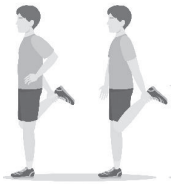
Warm-Up

Warm up your body for 5-7 minutes at a low intensity, using a skipping rope, cross-trainer, or similar equipment. This prepares your body for the upcoming workout.

Cool-Down

Don't stop abruptly after your workout. Gradually decrease your intensity over 5-7 minutes on an exercise bike, cross trainer, or similar equipment, then stretch your muscles well.

Thighs



Support yourself with your right hand against a wall or your exercise equipment. Lift your left foot backward and hold it with your left hand, with your knee pointing straight down. Pull your thigh back until you feel a slight stretch in the muscle. Hold for 15-20 seconds, then slowly release your foot and lower your leg. Repeat with the right leg.

Legs and Lower Back



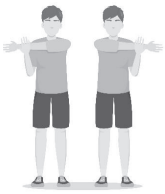
Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

Triceps and Shoulder



Reach behind your head to your right shoulder with your left hand. Pull on your left elbow with your right hand until you feel a slight stretch. Hold for 15-20 seconds, then repeat with your right hand.

Upper Body



Extend your left arm past your right arm at shoulder level. Pull on your left upper arm with your right hand until you feel a slight stretch. Hold for 15-20 seconds, then repeat with your right hand.

BATTERIES / RECHARGEABLE BATTERIES

Batteries and rechargeable batteries should never be disposed of in the household rubbish. Please be aware that all batteries can contain toxic substances and all consumers are obliged by law to dispose of these at an appropriate collection point either at your local government office, county council, or retail outlet. If in doubt seek advice from your local government office or county council as to where you can dispose of batteries properly and in an environmentally sound manner. Only dispose of batteries when they are empty.

Reference to our WEEE registration number: We have registered with the German registry Stiftung Elektro-Altgeräte Register (EAR Foundation), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg as a manufacturer and distributor of electrical and/or electronic equipment under registration number (WEEE Reg. No. DE): DE 65774247

WARRANTY

The warranty for your device begins on the date of purchase and is valid for 24 months. It covers defects caused by manufacturing or material faults, for products purchased directly from Gorilla Sports GmbH or one of our authorized partners.

THE WARRANTY DOES NOT COVER:
- Damage from improper use, negligence, or intentional harm
- Failure to perform maintenance or cleaning
- Normal wear and tear on parts like bearings, belts, rollers, etc.
- Damage caused by liquids, unauthorized repairs, or non-original parts
- Issues due to incorrect assembly
- Devices intended for home use being used commercially or industrially

For best protection, we recommend keeping the original packaging during the warranty period in case you need to return the product. Please note, making a warranty claim does not extend the original warranty period.

Our Service Team is here to help with any questions or concerns during your warranty period. To be able to help you as quickly as possible, we will require certain information about your fitness device - the product name, date of purchase, and serial number. Therefore, please always keep your proof of purchase or invoice and this will ensure that your service case is processed quickly. Feel free to contact us!



GORILLA SPORTS GMBH
Nordring 80, 64521 Gross-Gerau
Germany

WWW.GORILLASPORTS.EU