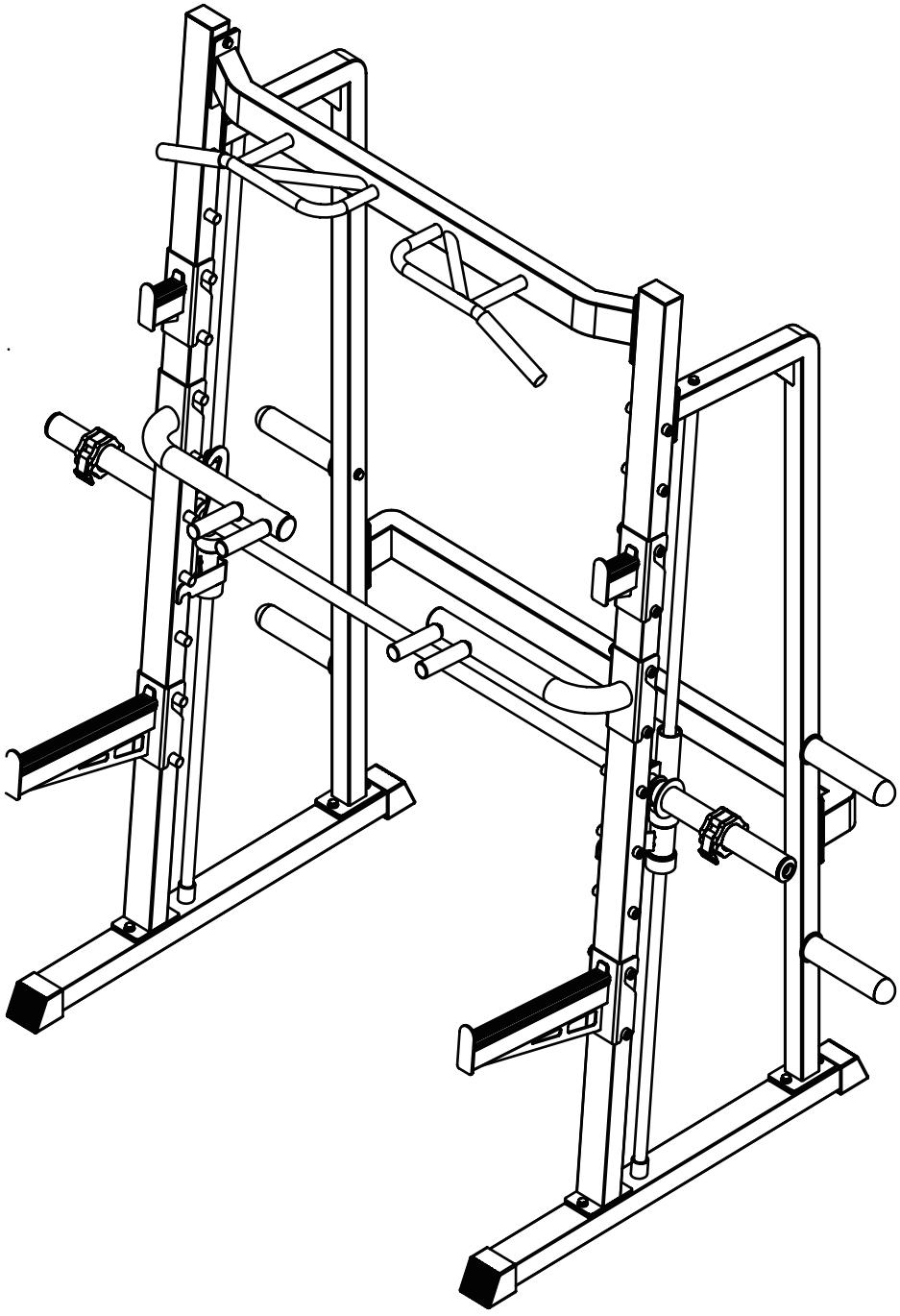
GORILLA SPORTS

HALF RACK SMITH MACHINE SCHWARZ



101268-00019-0001

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,
vielen Dank, dass Du Dich für unser Produkt entschieden hast. Bitte lies die Anleitung aufmerksam durch, um Schäden durch unsachgemäße Verwendung zu vermeiden. Wenn Du das Produkt weitergibst, achte darauf, die Anleitung ebenfalls mitzugeben.

GORILLA SPORTS

WICHTIGE INFORMATIONEN UND SICHERHEITSHINWEISE

Allgemeine Informationen

Stelle sicher, dass jede Person, die das Gerät benutzt, die Montage- und Bedienungsanleitung gelesen und verstanden hat. Diese Anleitung ist Teil des Produkts und sollte an einem sicheren Ort für zukünftige Nachschlagezwecke aufbewahrt werden. Es ist wichtig, die Sicherheits- und Wartungshinweise genau zu befolgen. Abweichungen von diesen Anweisungen können zu gesundheitlichen Problemen, Unfällen oder Schäden am Gerät führen, für die der Hersteller und der Vertrieb keine Haftung übernehmen.

Montage

Stelle sicher, dass alle Teile und Werkzeuge aus der Teileliste vorhanden sind. Einige Teile könnten bereits vormontiert sein. Halte Kinder und Tiere vom Montagebereich fern, da Werkzeuge, Verpackungsmaterialien (z. B. Folien) oder Kleinteile Verletzungs- oder Erstickungsgefahren darstellen können. Sorge dafür, dass ausreichend Platz für die Montage vorhanden ist, sodass Du Dich frei bewegen kannst. Überprüfe vor der ersten Nutzung und regelmäßig die Festigkeit aller Schrauben, Muttern und Verbindungen, um einen sicheren Betrieb zu gewährleisten. Jede Nutzung außerhalb des vorgesehenen Zwecks ist nicht erlaubt und kann zu Unfällen, Gesundheitsrisiken oder Schäden am Trainingsgerät führen. Der Vertrieb haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder unangemessenen Gebrauch entstehen.

Persönliche Sicherheit

Bevor Du das Gerät benutzt, solltest Du Dich von Deinem Hausarzt beraten lassen, ob das Training aus gesundheitlicher Sicht für Dich geeignet ist. Dies ist besonders wichtig, wenn Du eine erblich bedingte Veranlagung zu Bluthochdruck oder Herzkrankheiten hast, rauchst, erhöhte Cholesterinwerte aufweist, übergewichtig bist oder im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert hast. Nimmst Du Medikamente ein, die Deine Herzfrequenz beeinflussen, ist eine ärztliche Beratung unerlässlich. Übermäßiges Training kann Deiner Gesundheit schaden. Bei Schwäche, Übelkeit, Schwindel, Schmerzen, Atemnot oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings brich sofort ab und konsultiere einen Arzt.

Sportgeräte sind kein Spielzeug. Sofern nicht anders angegeben, darf das Gerät immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Es sollte ausschließlich bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und eingewiesenen Personen genutzt werden. Kinder und Personen mit Beeinträchtigungen sollten das Gerät nur unter Aufsicht einer geeigneten Person verwenden, die sie unterstützen und anleiten kann. Es sollten Maßnahmen getroffen werden, um zu verhindern, dass Kinder das Gerät unbeaufsichtigt nutzen. Achte darauf, dass sich während der Nutzung keine Personen in der Nähe der beweglichen Teile des Geräts befinden.

Trainingsumgebung

Stelle das Gerät auf einer ebenen, stabilen und trockenen Fläche auf. Verwende, falls verfügbar, die verstellbaren Teile des Geräts, um Unebenheiten auszugleichen. Zum Schutz empfindlicher Oberflächen vor Druckstellen und Schmutz lege eine Bodenschutzmatte darunter. Entferne alle Gegenstände im Trainingsbereich, bevor Du mit dem Training beginnst. Die Nutzung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit ist nicht gestattet.

Trainingskleidung

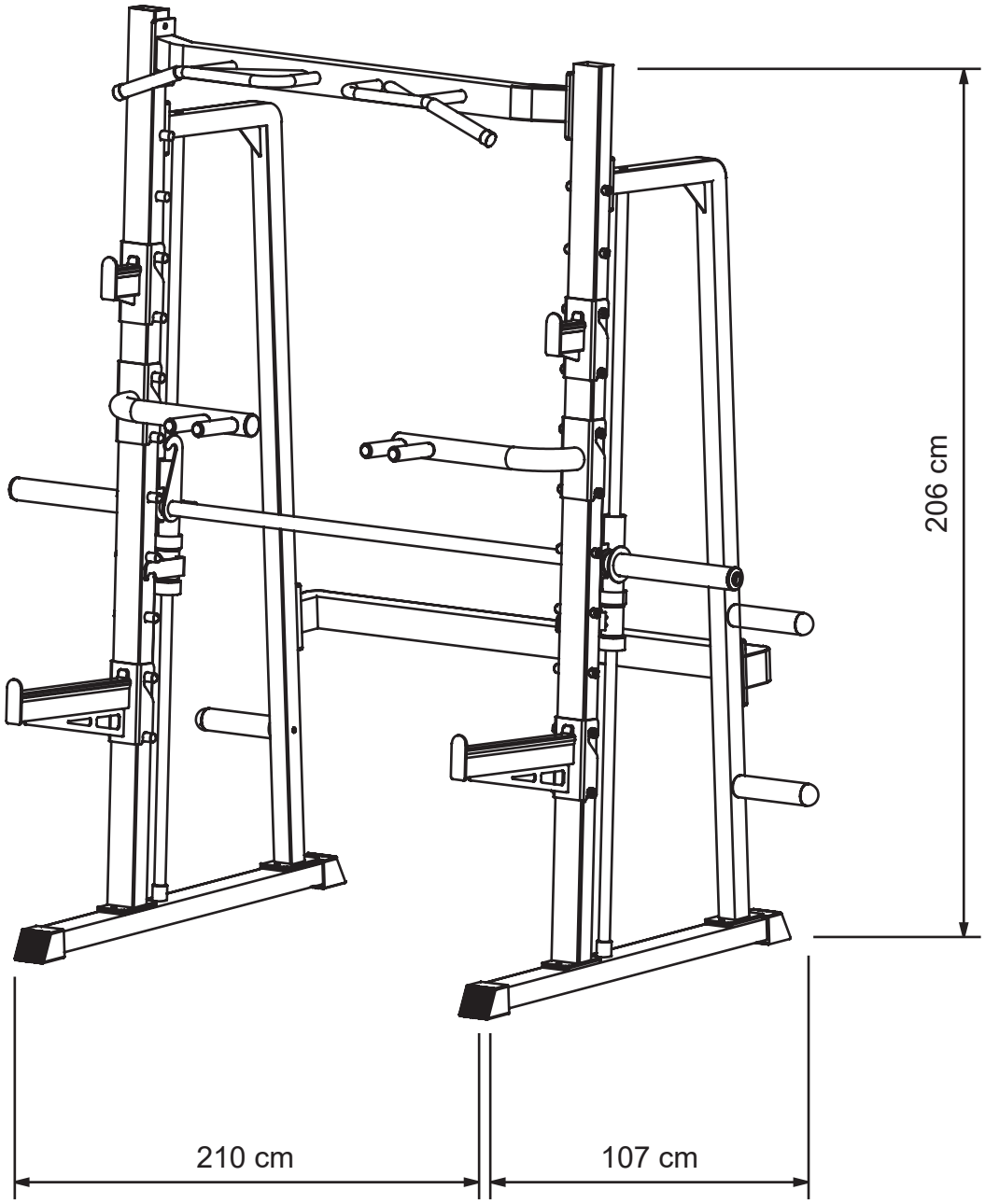
Trage geeignete Sportkleidung und -schuhe, wenn Du das Gerät benutzt. Die Kleidung sollte so beschaffen sein, dass sie sich nicht im Gerät verfangen kann. Deine Schuhe sollten festen Halt bieten und rutschfeste Sohlen haben.

Standort und Lagerung

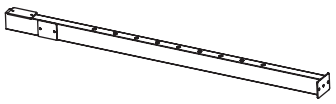
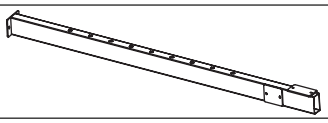
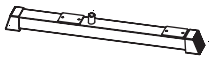
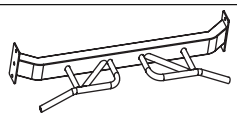
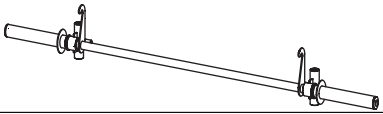
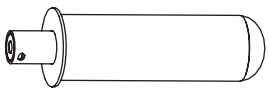
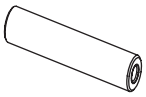
Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Nutzung in trockenen, gut belüfteten Innenräumen konzipiert. Die Verwendung oder Lagerung in feuchten oder nassen Umgebungen wie Saunen, Schwimmbädern oder Außenbereichen (z. B. Balkone, Terrassen, Gärten oder Garagen) ist strengstens untersagt. Hohe Luftfeuchtigkeit und niedrige Temperaturen in solchen Bereichen können zu elektronischen Defekten, Korrosion und Rost führen, die nicht von der Gewährleistung abgedeckt sind. Wähle für das Training und die Lagerung einen trockenen, ebenen und gut belüfteten Ort. Achte darauf, dass der Trainingsbereich gut belüftet ist, um optimale Sauerstoffwerte zu gewährleisten. Überprüfe nach längerer Inaktivität, ob alle Befestigungen sicher angezogen sind, bevor Du das Gerät benutzt.

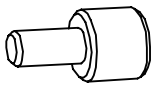
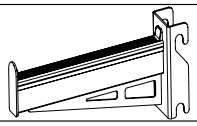
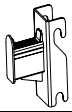
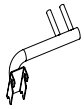
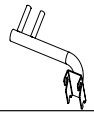
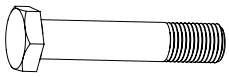
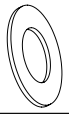
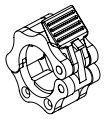
GORILLA SPORTS

ÜBERSICHT DER TECHNISCHEN DATEN



Maximale Belastbarkeit: 180 kg

TEILELISTE			
NR	**TEIL**	**ABBILDUNG**	**MENGE**
01	Left pillar (front)		1
02	Right Pillar(Front Pillar)		1
03	Support post		2
04	Leftp illar (rear)		1
05	RightP illar (RearP illar)		1
06	Connecting bar		1
07	Topb ar with pull-up handles		1
08	guider od		2
09	shock absorber		4
10	Rights lider (withs afetyh ook)		1
11	Lefts lider(withs afety hook)		1
12	Barbellw iths afetyh ooks		1
13	landings leeve		4
14	Pin		22

TEILELISTE			
NR	**TEIL**	**ABBILDUNG**	**MENGE**
15	Mounting bolt for #22		22
16	circuit breakers		2
17	J-hook		2
18	Left curved tube		1
19	Right curved tube		1
20	Hex bolt M10x65		2
21	Hex bolt M10x20		24
22	Flat washer φ10		26
23	Spring clamp φ25/50		4+4
24	Clip		2

Karton 1: 2115 × 505 × 160 mm
Enthält: 01, 02, 04, 05, 08, 12, 14, 15

Karton 2: 1345 × 490 × 220 mm
Enthält: 03, 06, 07, 09, 10, 11, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24

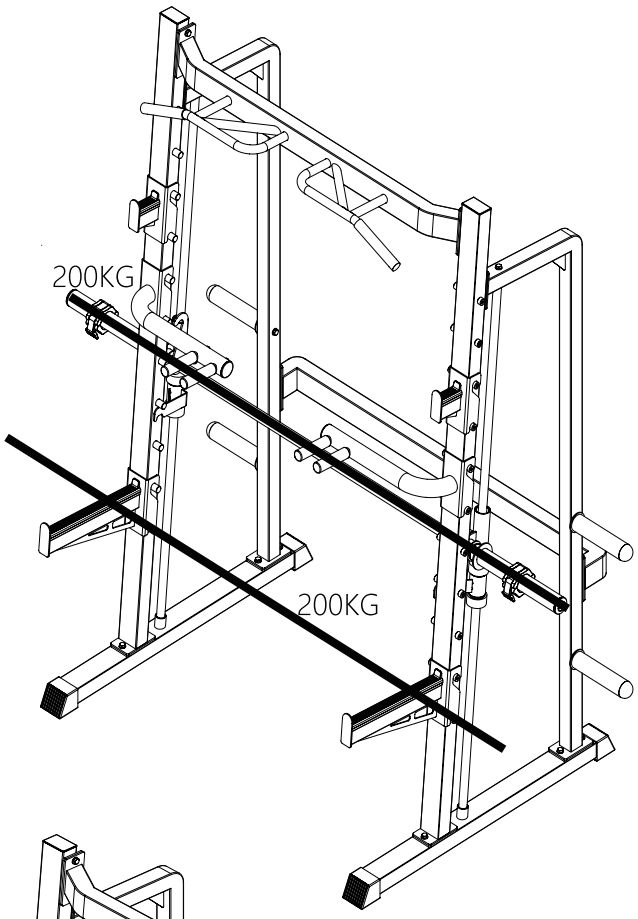
Hinweis: Achte beim Aufbau der Maschine darauf, Schrauben in der im Handbuch angegebenen Länge zu verwenden.

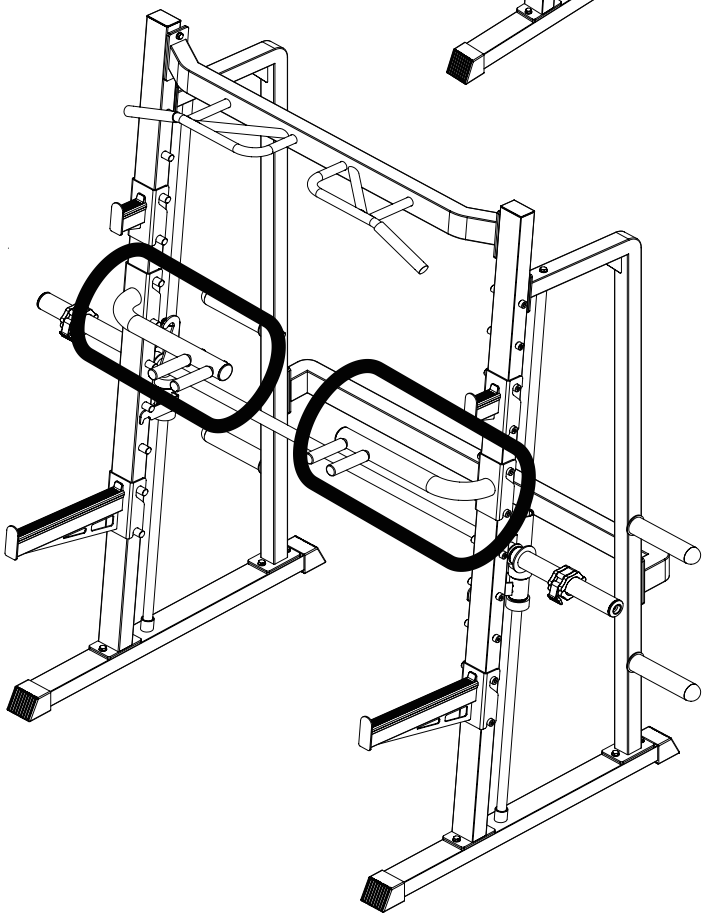
Montageanleitung

Wichtig: Verwende beim Aufbau ausschließlich die mitgelieferten Teile und Befestigungselemente.

Hinweis: Die Montage sollte von mindestens zwei Erwachsenen durchgeführt werden.
Durchmesser der Hantelscheiben-halterung: 50 mm

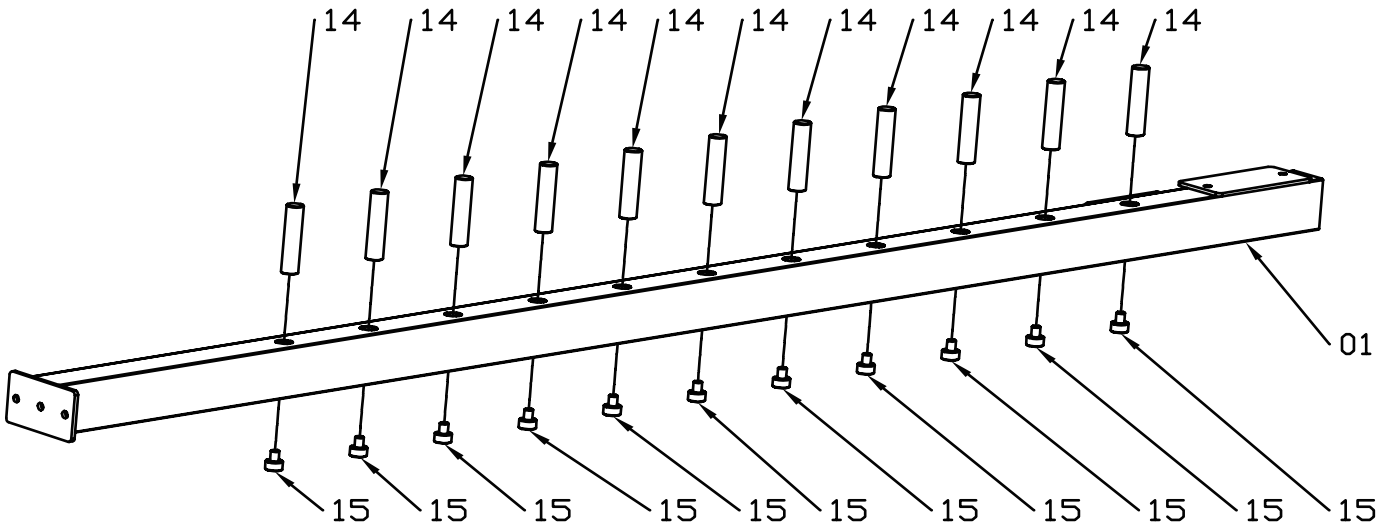
Maximale Belastung der waagerechten Klimmzugstange: 200 kg





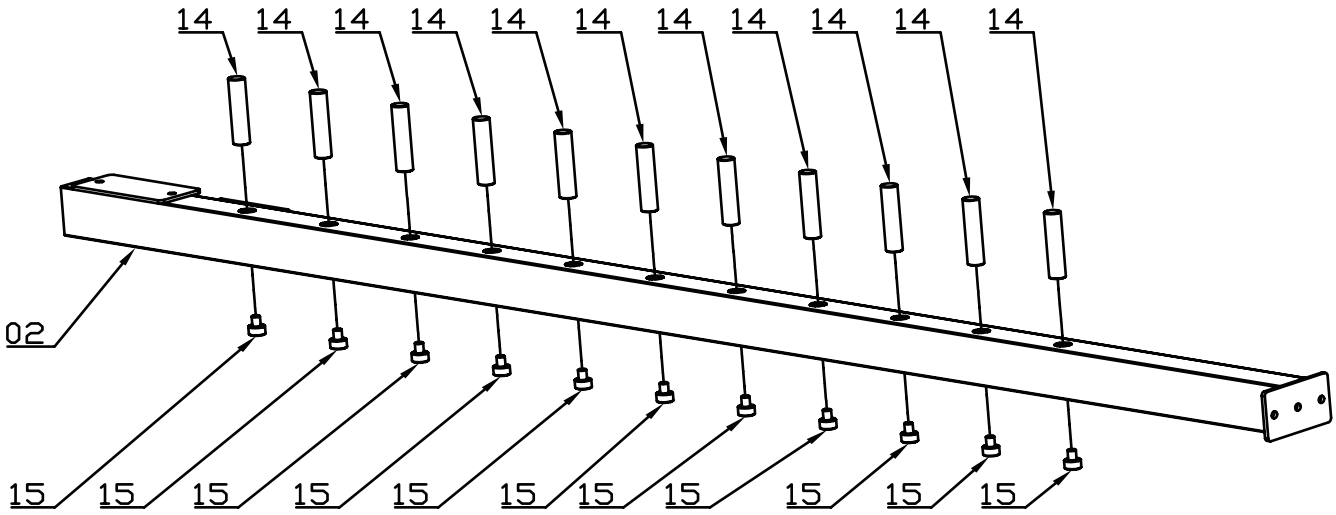
Maximale Belastung der Hantelab-lagen: 180 kg

1. Linke Seite



TEILELISTE						
NR	TEIL	MENGE		NR	TEIL	MENGE
01	Left pillar (front)	1		15	Mounting bolt for #22	11
14	Pin	11				

1.Rechte Seite



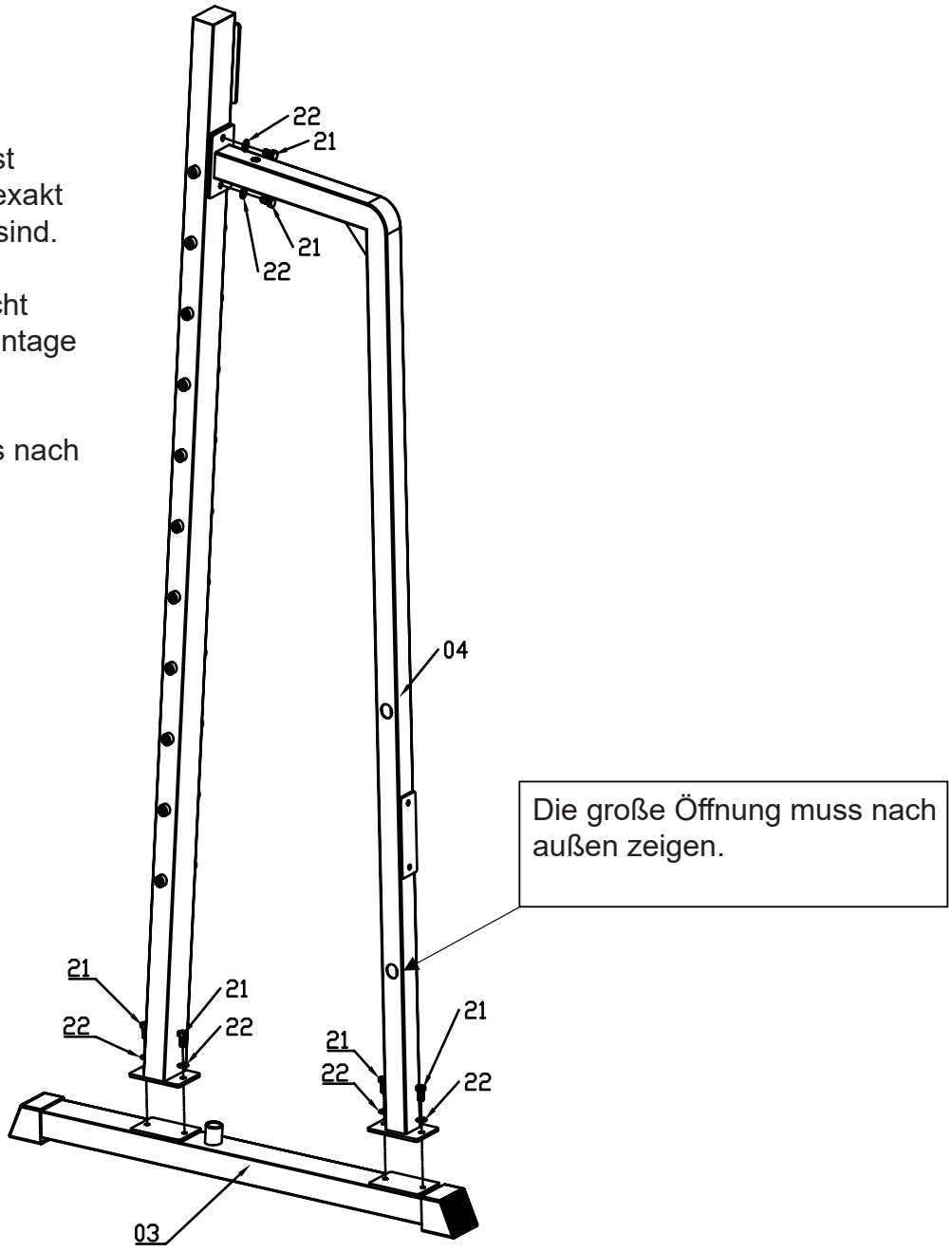
TEILELISTE						
NR	TEIL	MENGE		NR	TEIL	MENGE
02	Right Pillar (Front Pillar)	1		15	Right Pillar (Front Pillar)	11
14	Pin	11				

2. Linke Seite

Hinweis:
Ziehe die Schrauben erst fest an, wenn alle Teile exakt miteinander verbunden sind.

Ziehe die Schrauben nicht gleich zu Beginn der Montage fest an.

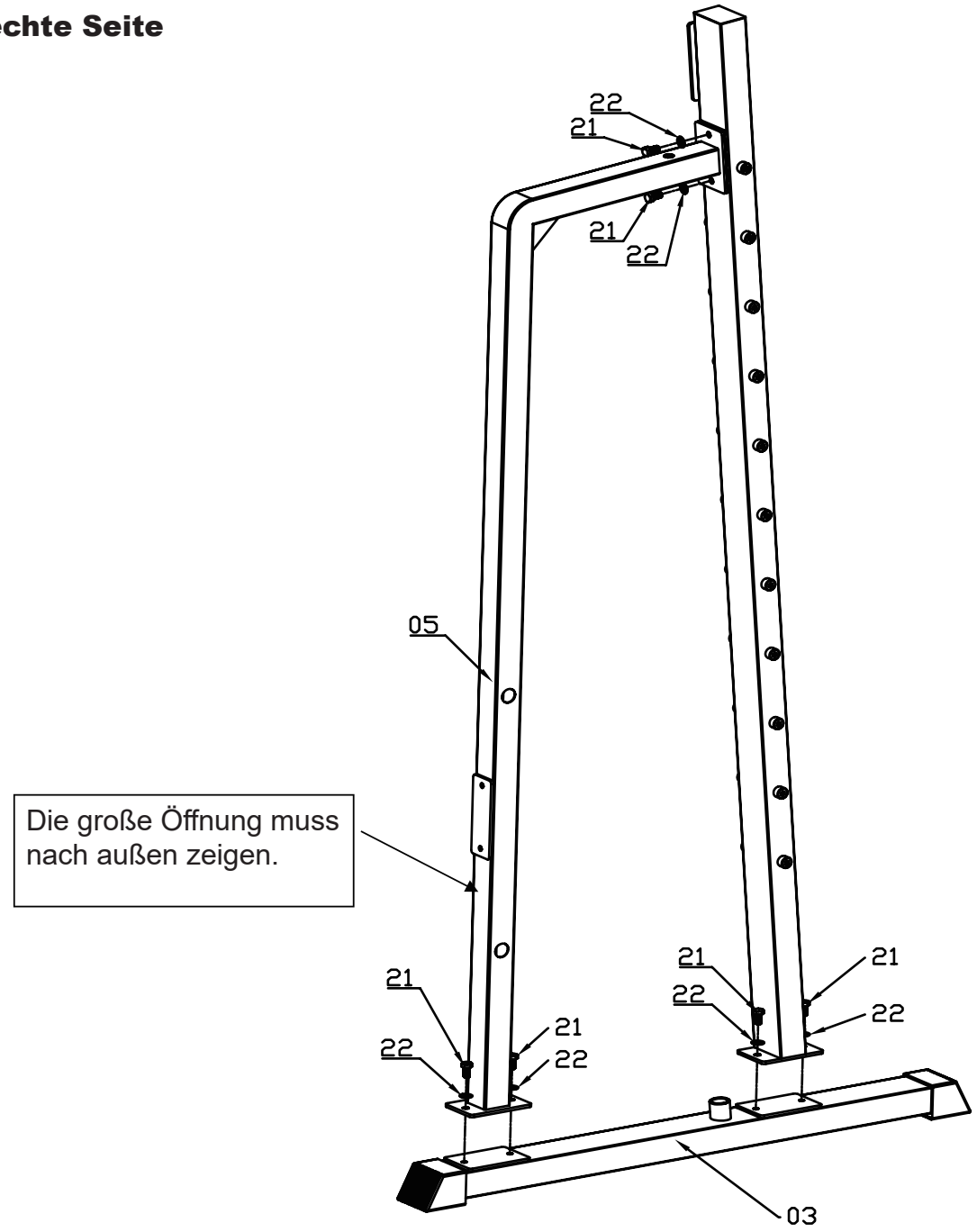
Die große Öffnung muss nach außen zeigen.



TEILELISTE

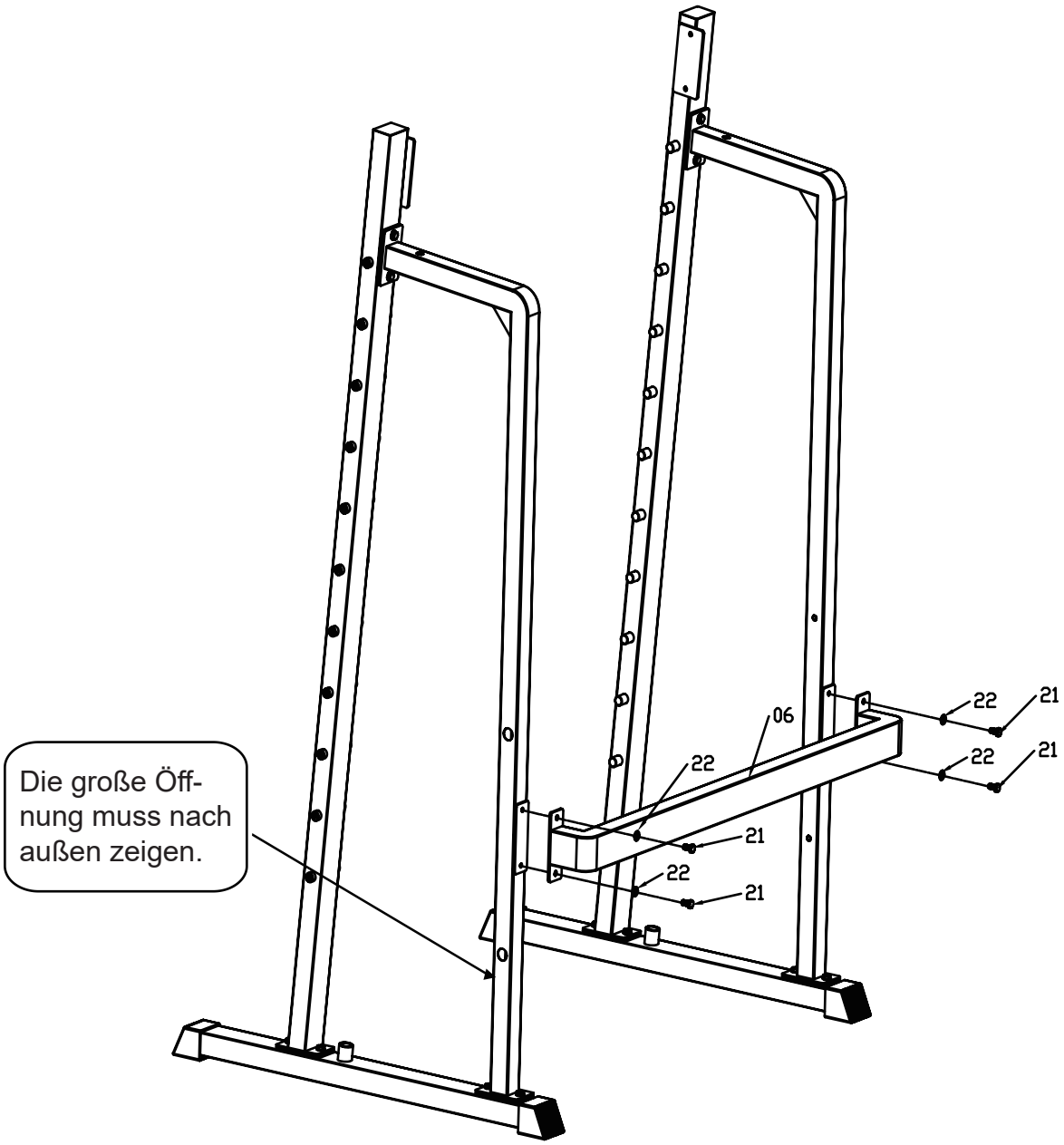
NR	TEIL	MENGE		NR	TEIL	MENGE
03	Support	**1**		**22**	Washer ϕ 10	**6**
04	Left pillar (rear)	**1**				
21	Hex bolt M10x20	**6**				

3.Rechte Seite



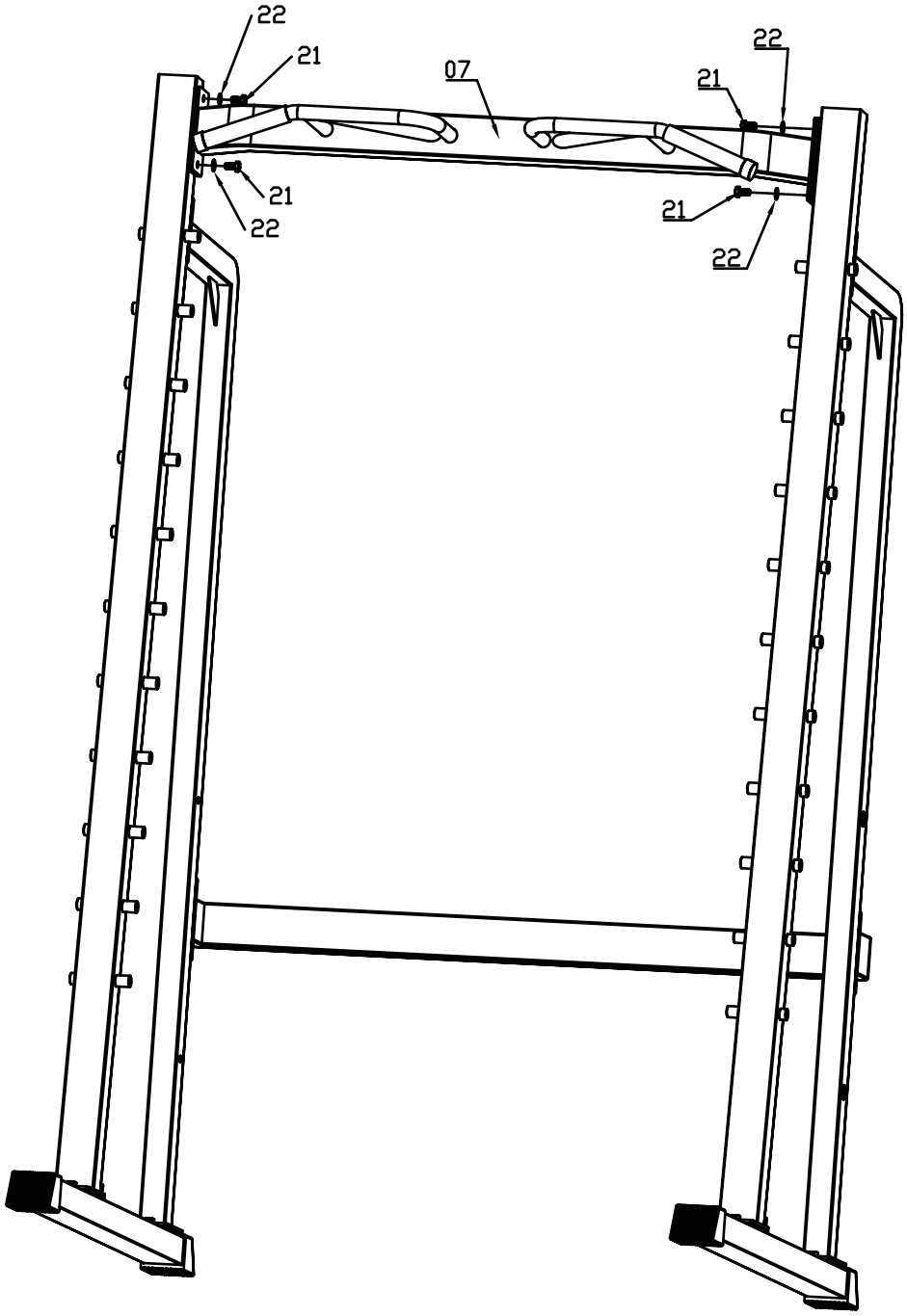
TEILELISTE						
NR	TEIL	MENGE		NR	TEIL	MENGE
03	Support	1		22	Washer φ10	6
05	Right Pillar (Rear Pillar)	1				
21	Hex bolt M10x20	6				

4.



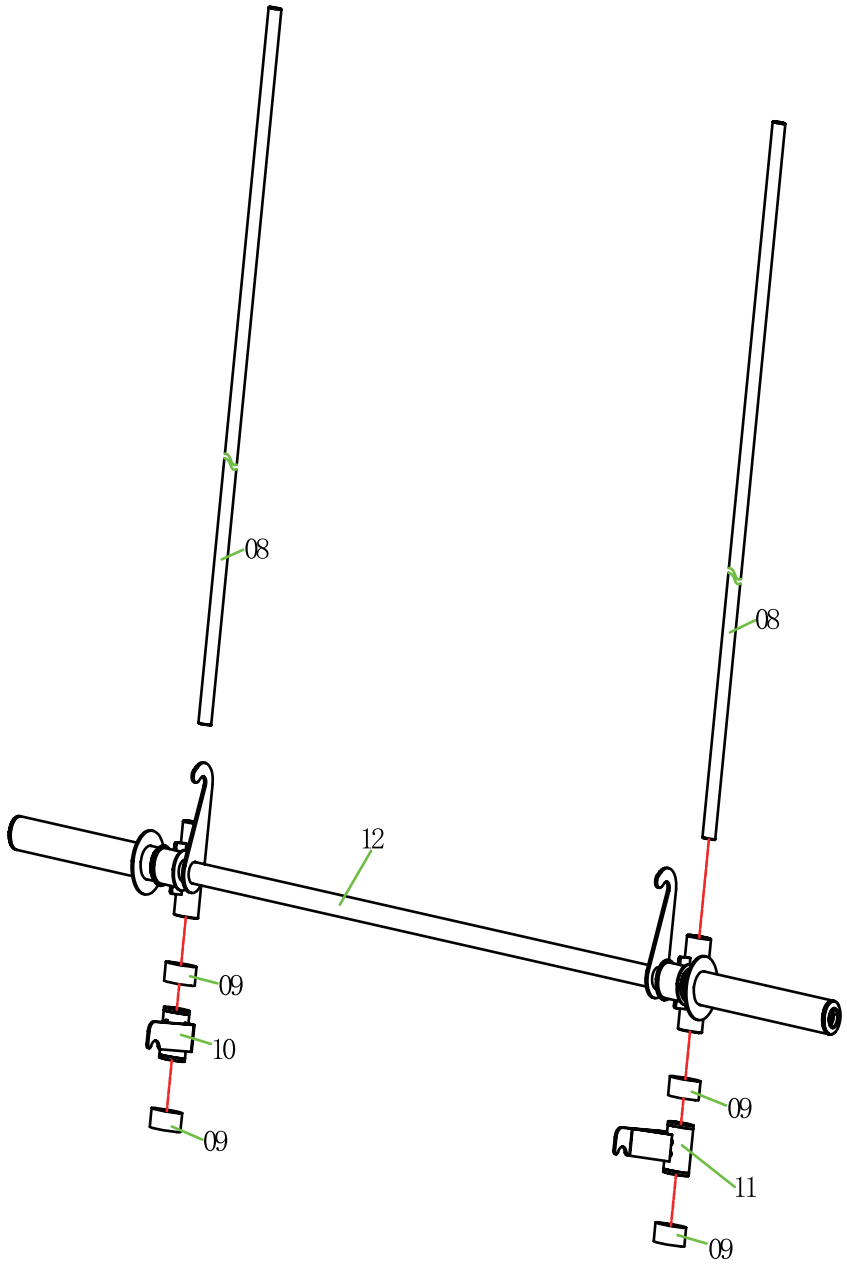
TEILELISTE						
NR	**TEIL**	**MENGE**		**NR**	**TEIL**	**MENGE**
06	Connecting bar	**1**				
21	Hex bolt M10x20	**4**				
22	Washer ϕ 10	**4**				

5.



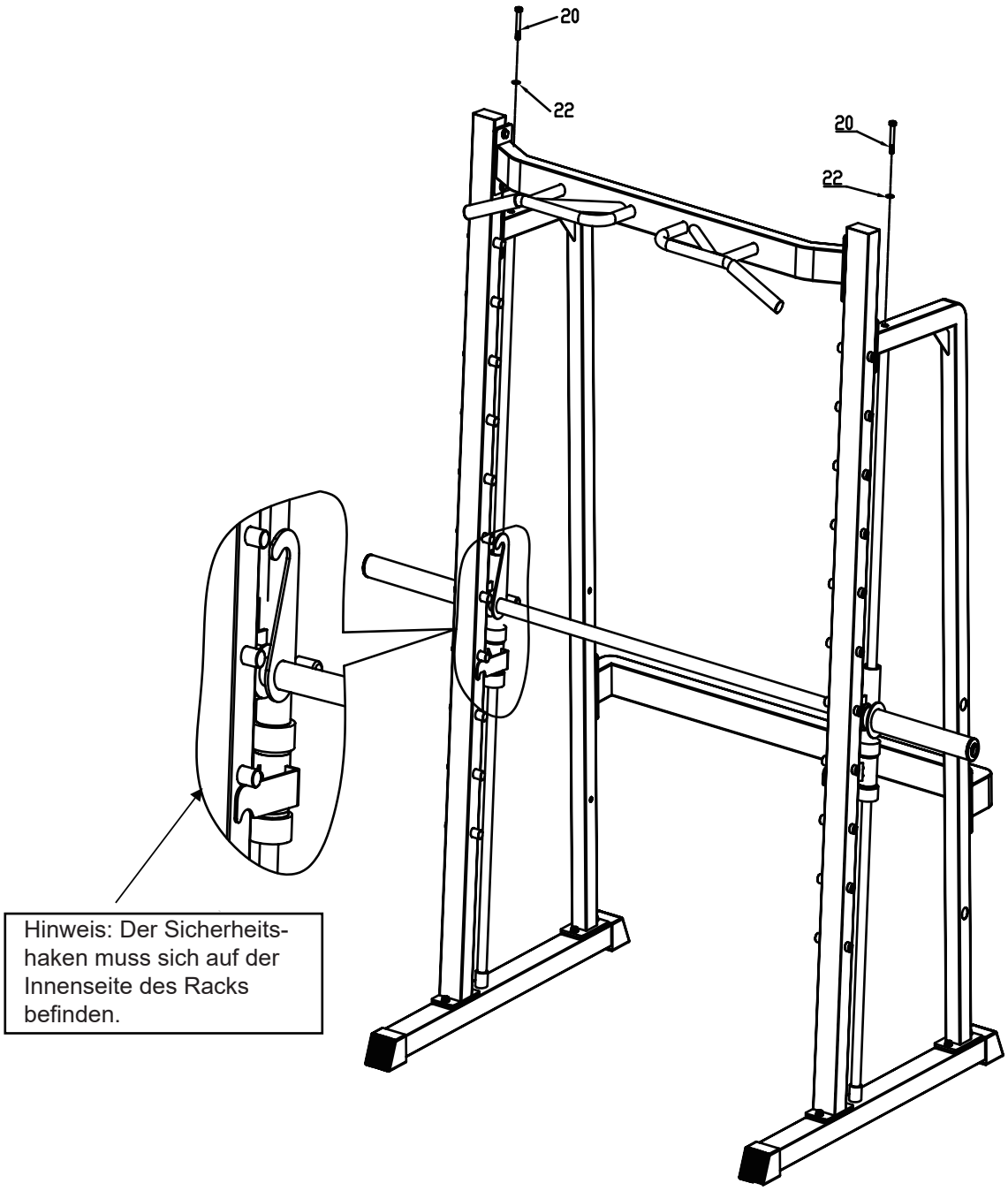
TEILELISTE						
NR	**TEIL**	**MENGE**		**NR**	**TEIL**	**MENGE**
07	Top bar with pull-up handles	**1**				
21	Hex bolt M10x20	**4**				
22	Washer ϕ10	**4**				

6.Rechte Seite



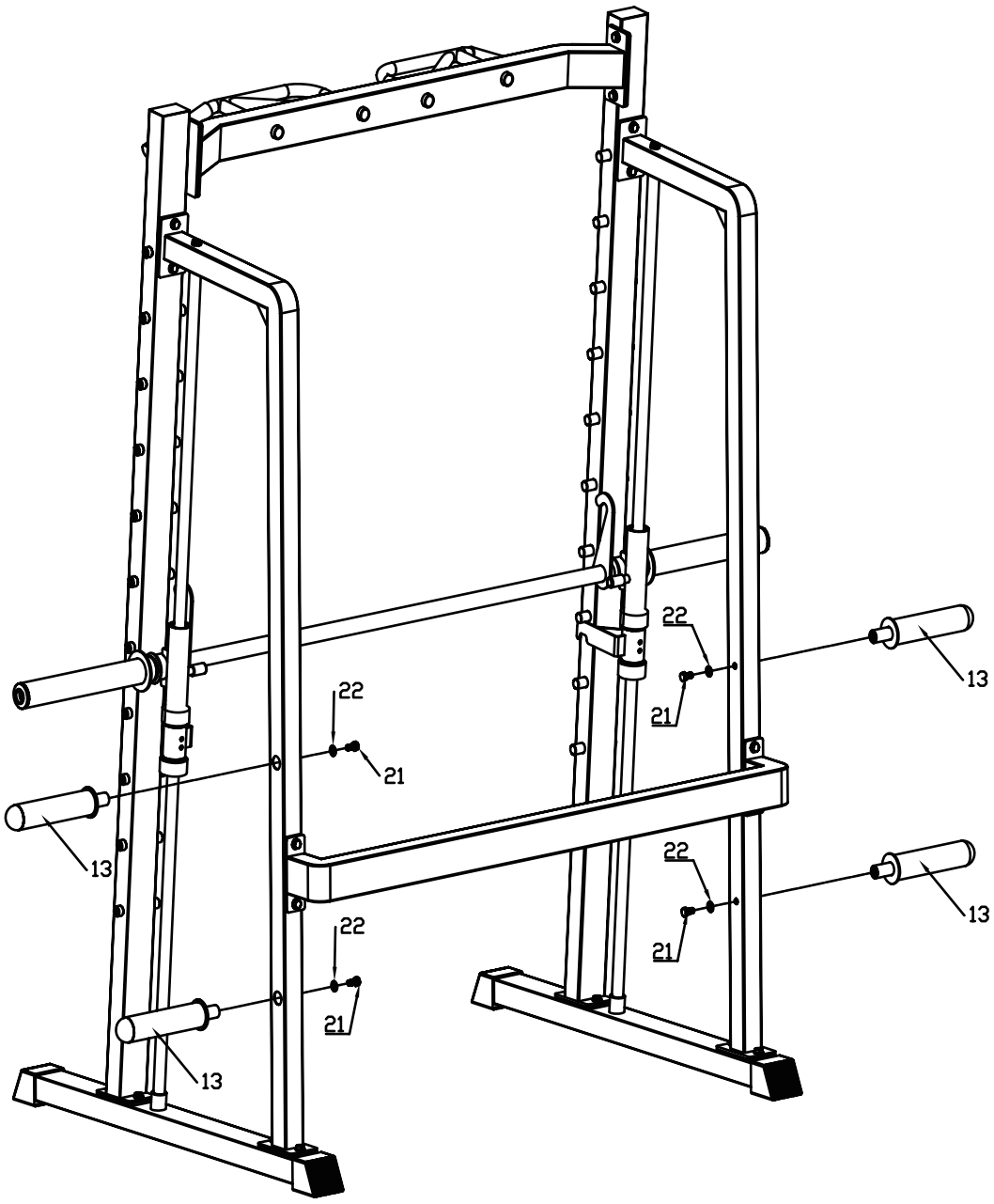
TEILELISTE					
NR	TEIL	MENGE	NR	TEIL	MENGE
08	Guide rod	2	11	Left slider (with safety hook)	1
09	Shock absorber	4	12	Barbell with safety	1
10	Right slider (with safety hook)	1			

7.



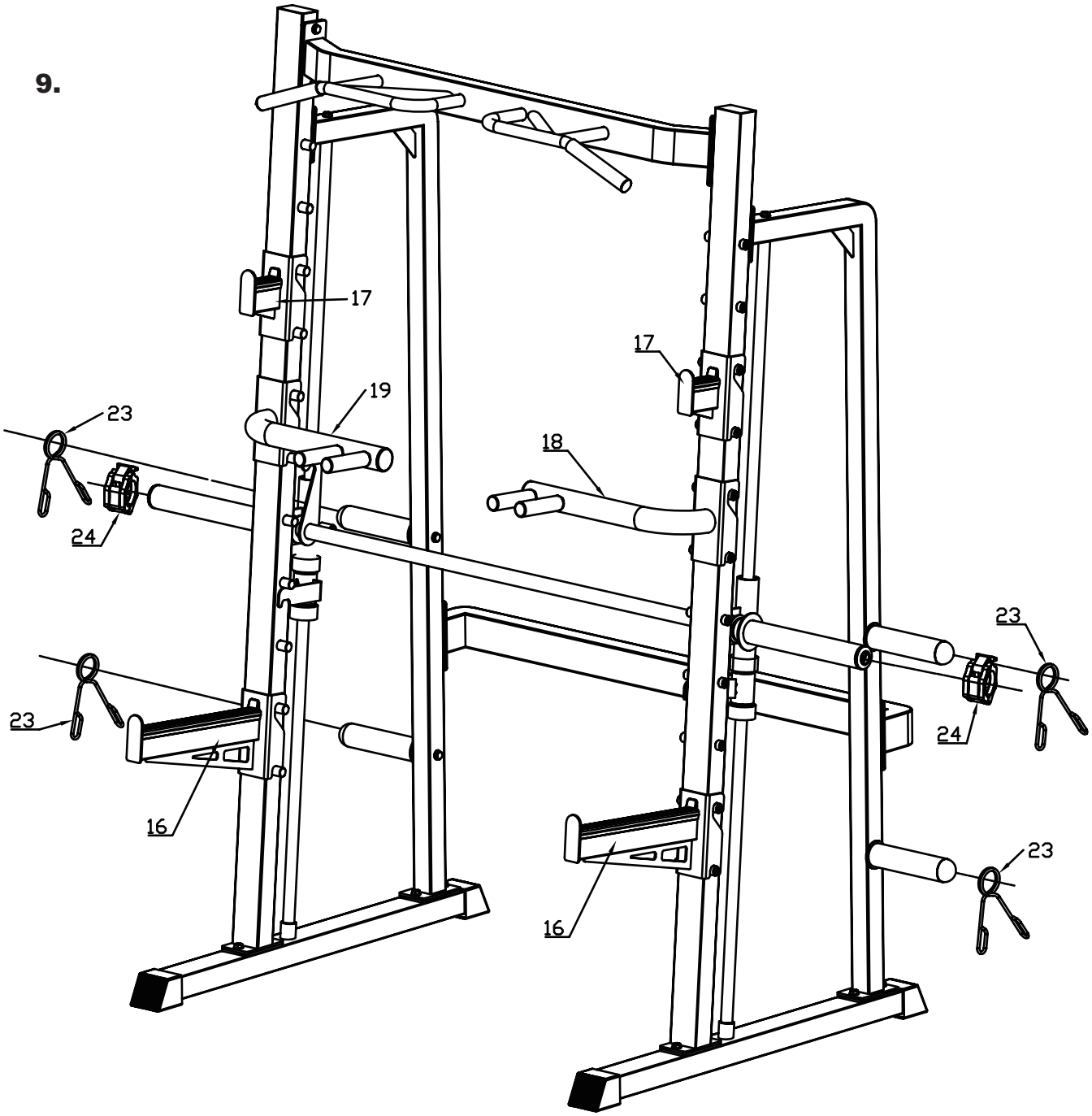
TEILELISTE					
NR	**TEIL**	**MENGE**	**NR**	**TEIL**	**MENGE**
20	Hex bolt M10x65	**2**			
22	Flat washer φ10	**2**			

8.



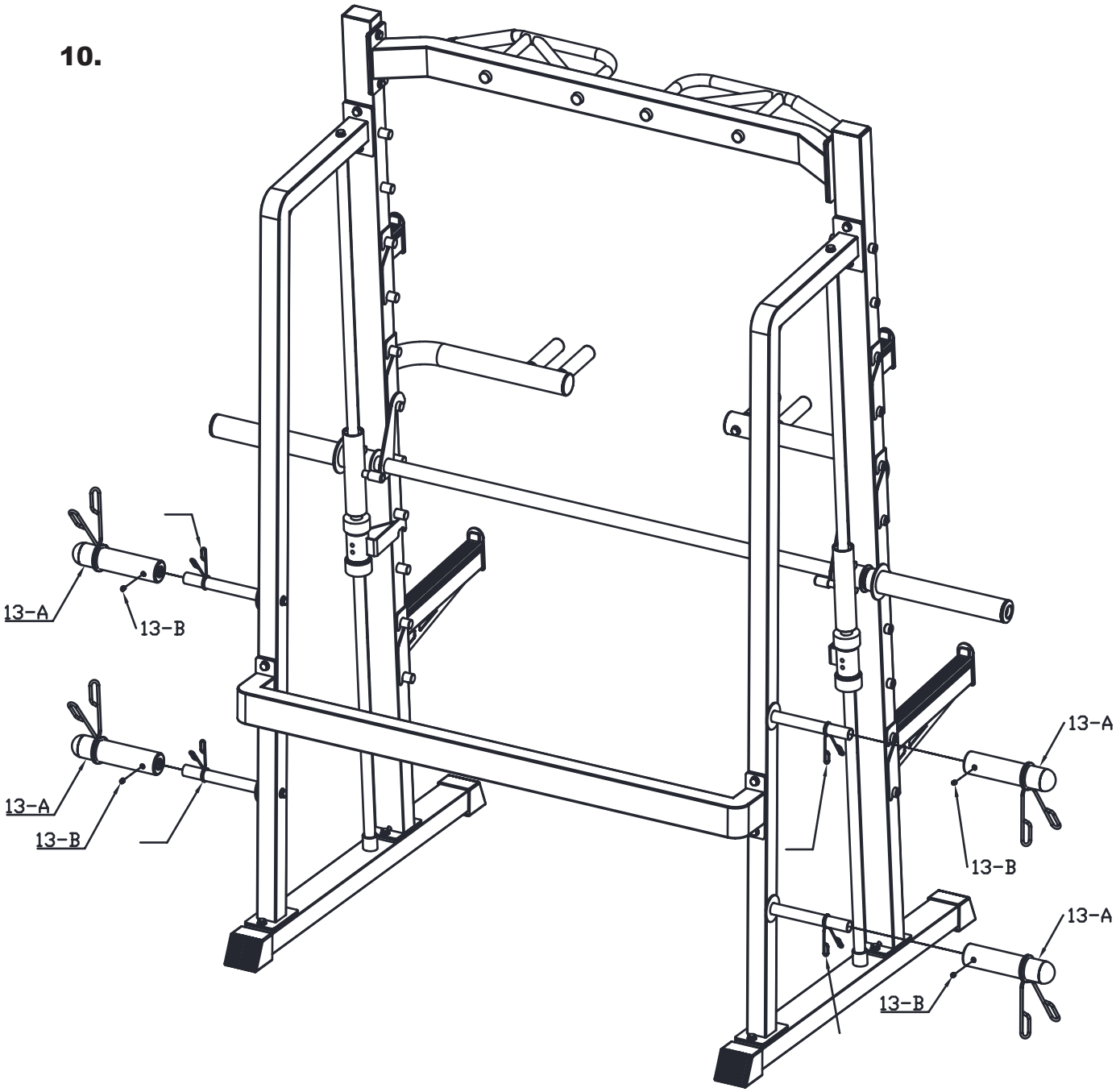
TEILELISTE						
NR	TEIL	MENGE		NR	TEIL	MENGE
13	Landing sleeve	4				
21	Hex bolt M10x20	4				
22	Washer ϕ10	4				

9.



TEILELISTE					
NR	TEIL	MENGE	NR	TEIL	MENGE
16	Circuit breakers	2	19	Right curved tube	1
17	J-hook	2	23	Spring clamp φ50	4
18	Left curved tube	1	24	Clip	2

10.



TEILELISTE					
NR	TEIL	MENGE	NR	TEIL	MENGE
23	Spring clamp φ25	4			

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.

Entsorgung

Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben. Beachte hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.

Wartung

Überprüfe regelmäßig Schrauben und bewegliche Teile. Verwende das Gerät nur, wenn es sich in einwandfreiem Zustand befindet. Bei Reparaturen oder Ersatzteilen wende Dich an den Kundenservice.

ACHTUNG: Das Gerät darf erst nach einer erfolgreichen Reparatur wieder genutzt werden.

GARANTIEBESTIMMUNGEN

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!

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.

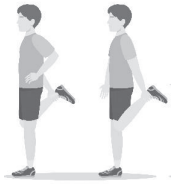
Warm-Up

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



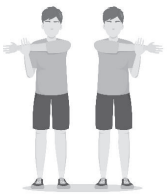
Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

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.

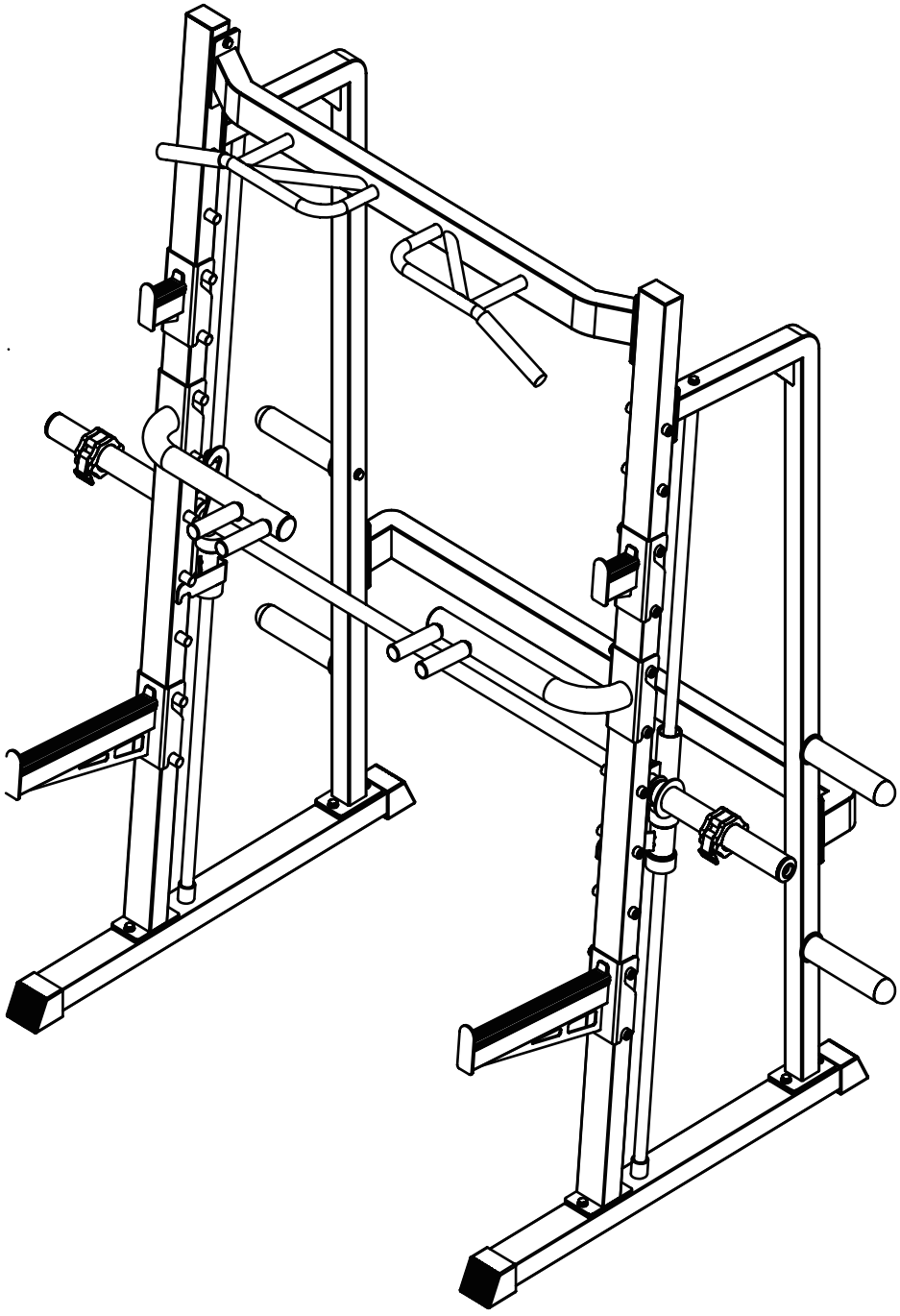


GORILLA SPORTS GMBH
Nordring 80, 64521 Gross-Gerau
Germany

WWW.GORILLASPORTS.EU

GORILLA SPORTS

HALF RACK MULTIPRESSE BLACK



101268-00019-0001

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 is suitable for 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. If you are taking medication that affects your heart rate, medical advice is essential. 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

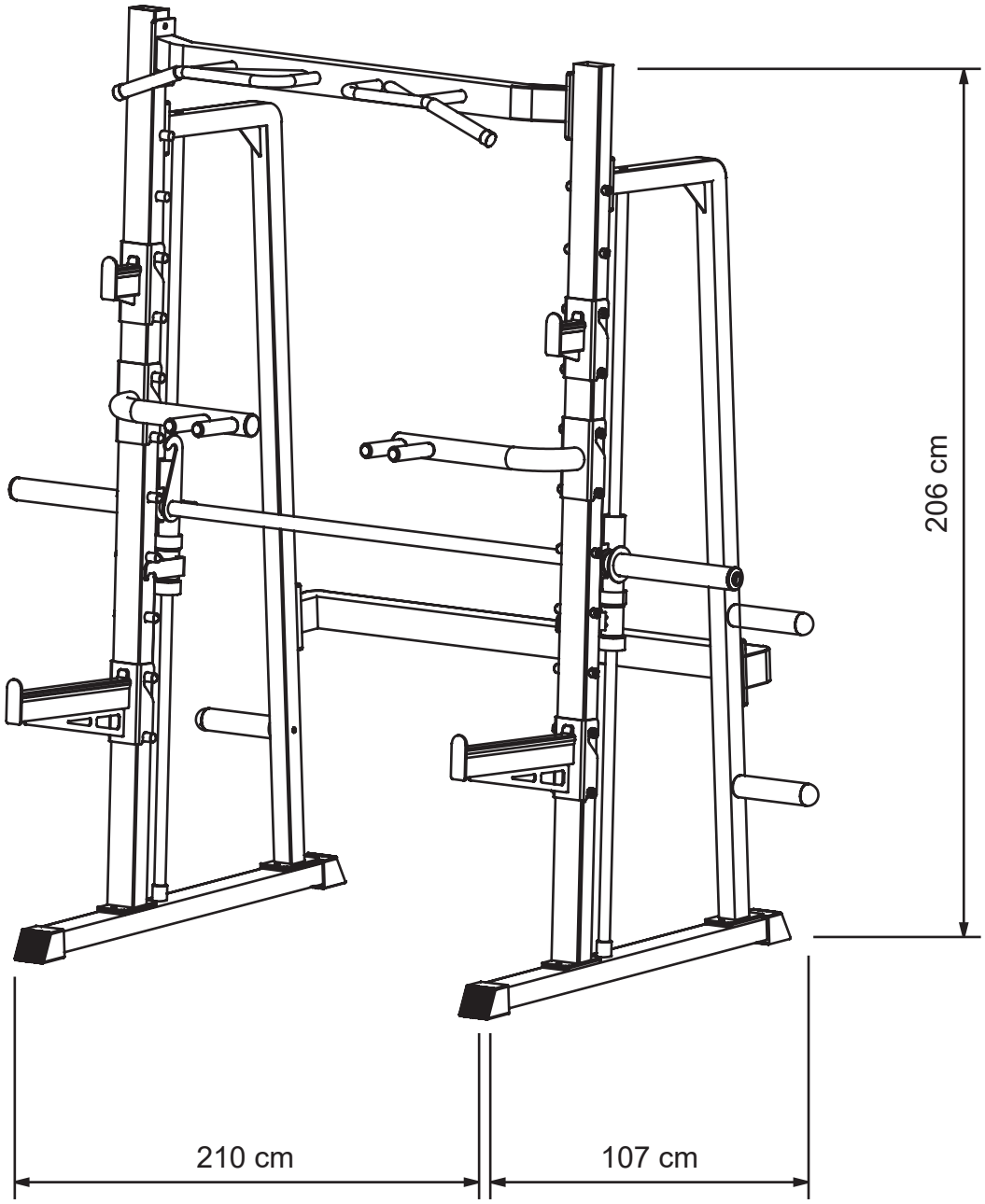
Set up the device on a flat, stable, and dry surface. If available, use the adjustable parts of the device to compensate for uneven surfaces. To protect sensitive surfaces from pressure marks and dirt, place a floor protection mat underneath. Remove all objects within the required training radius before 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.

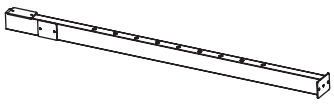
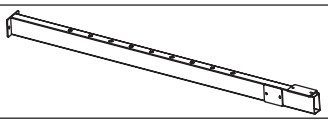
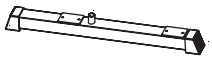
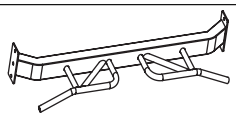
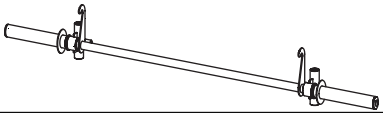
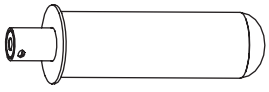
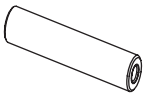
Location and Storage

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 product.

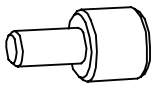
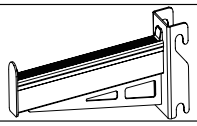
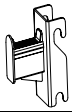
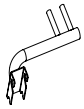
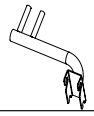
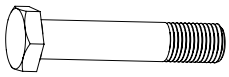
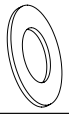
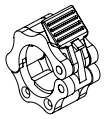


Max. Load: 180 kg

PARTS LIST

NO	Part name	ImageQ	TY
01	Left pillar (front)		1
02	Right Pillar(Front Pillar)		1
03	Support post		2
04	Leftp illar (rear)		1
05	RightP illar (RearP illar)		1
06	Connecting bar		1
07	Topb ar with pull-up handles		1
08	guider od		2
09	shock absorber		4
10	Rights lider (withs afetyh ook)		1
11	Lefts lider(withs afety hook)		1
12	Barbellw iths afetyh ooks		1
13	landings leeve		4
14	Pin		22

PARTS LIST

NO	Part name	Image	QTY
15	Mounting bolt for #22		22
16	circuit breakers		2
17	J-hook		2
18	Left curved tube		1
19	Right curved tube		1
20	Hex bolt M10x65		2
21	Hex bolt M10x20		24
22	Flat washer φ10		26
23	Spring clamp φ25/50		4+4
24	Clip		2

Carton 1 : 2115*505*160mm

01,02,04,05,08,12,14,15

Carton 2 : 1345*490*220mm

03,06,07,09,10,11,13,16,17,18,19,20,21,22,23,24

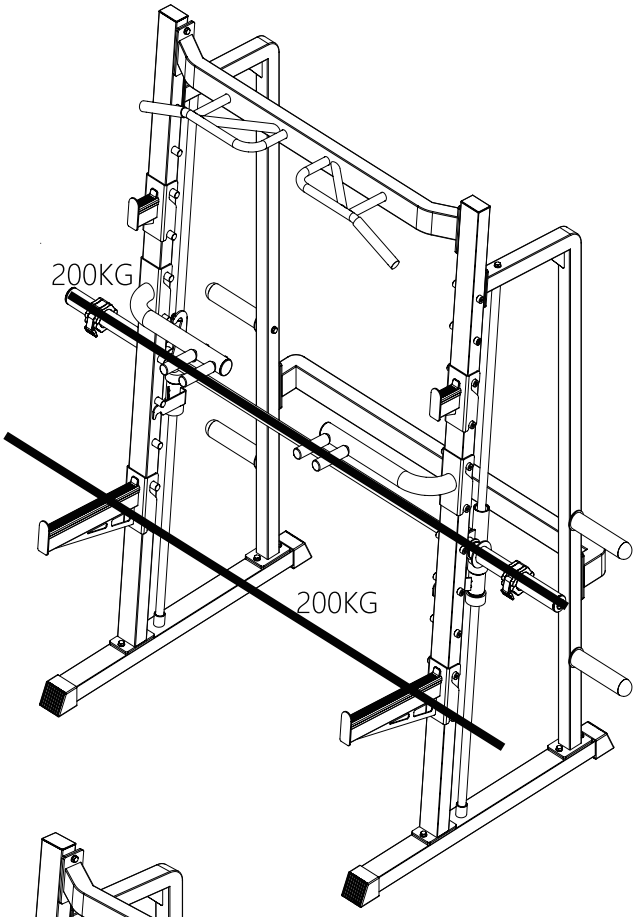
Note: When assembling the machine, choose the length of the screws strictly according to the requirements specified in the manual.

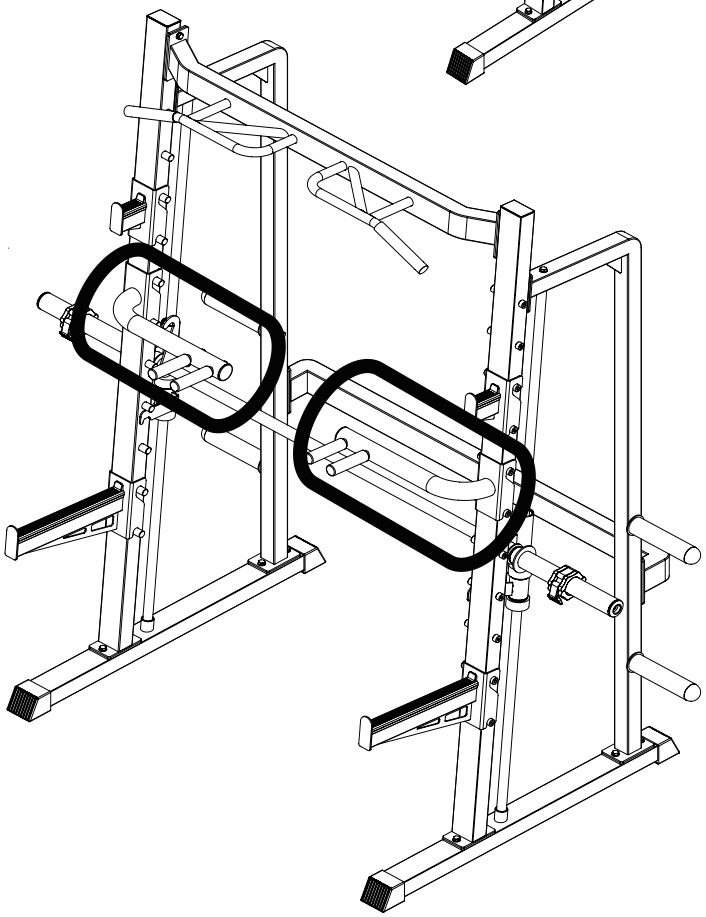
Assembly Instructions

Important: When assembling the equipment, use only the components and fasteners provided with the unit.
Note: Assembly requires at least two adults.

Disc holder diameter: 50 mm

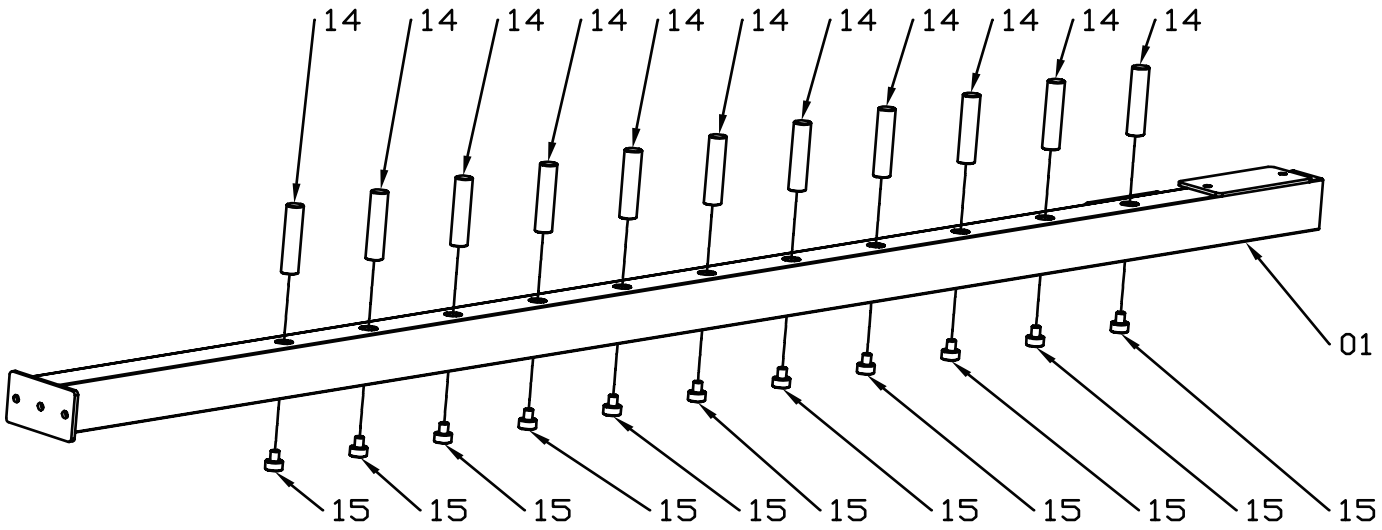
Maximum load capacity on the horizontal pull-up bar: 200 kg





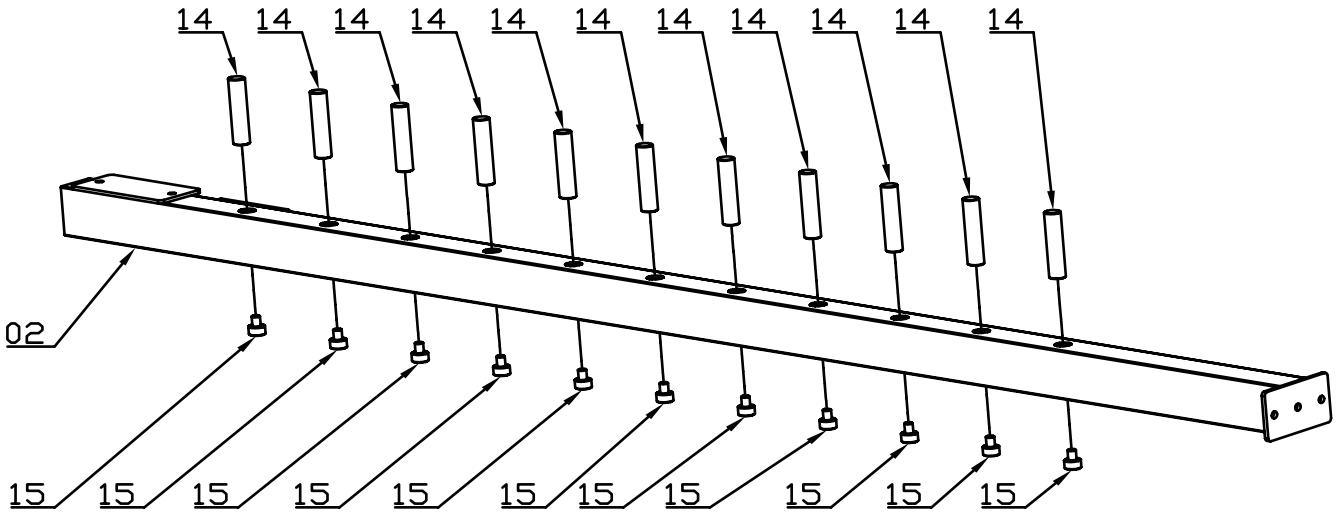
Maximum load capacity on the bar supports: 180 kg

1. Left-hand side



PARTS LIST						
NO	Part name	QTY		NO	Part name	QTY
01	Left pillar (front)	**1**		**15**	Mounting bolt for #22	**11**
14	Pin	**11**				

1.Right side

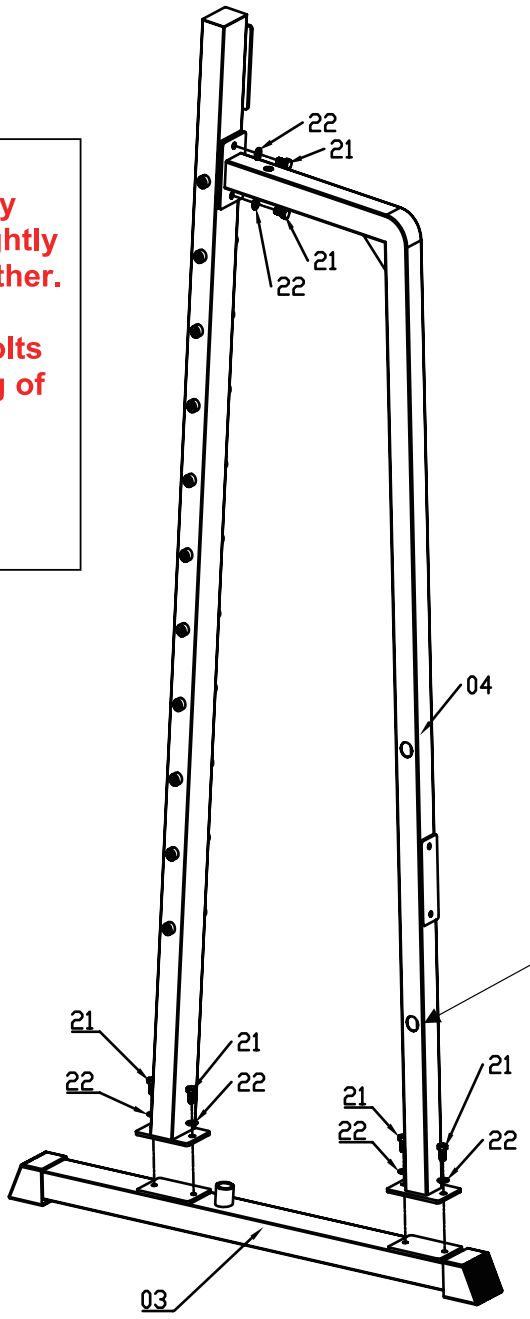


PARTS LIST						
NO	Part name	QTY		NO	Part name	QTY
02	Right Pillar (Front Pillar)	**1**		**15**	Right Pillar (Front Pillar)	**11**
14	Pin	**11**				

2. .Left-hand side

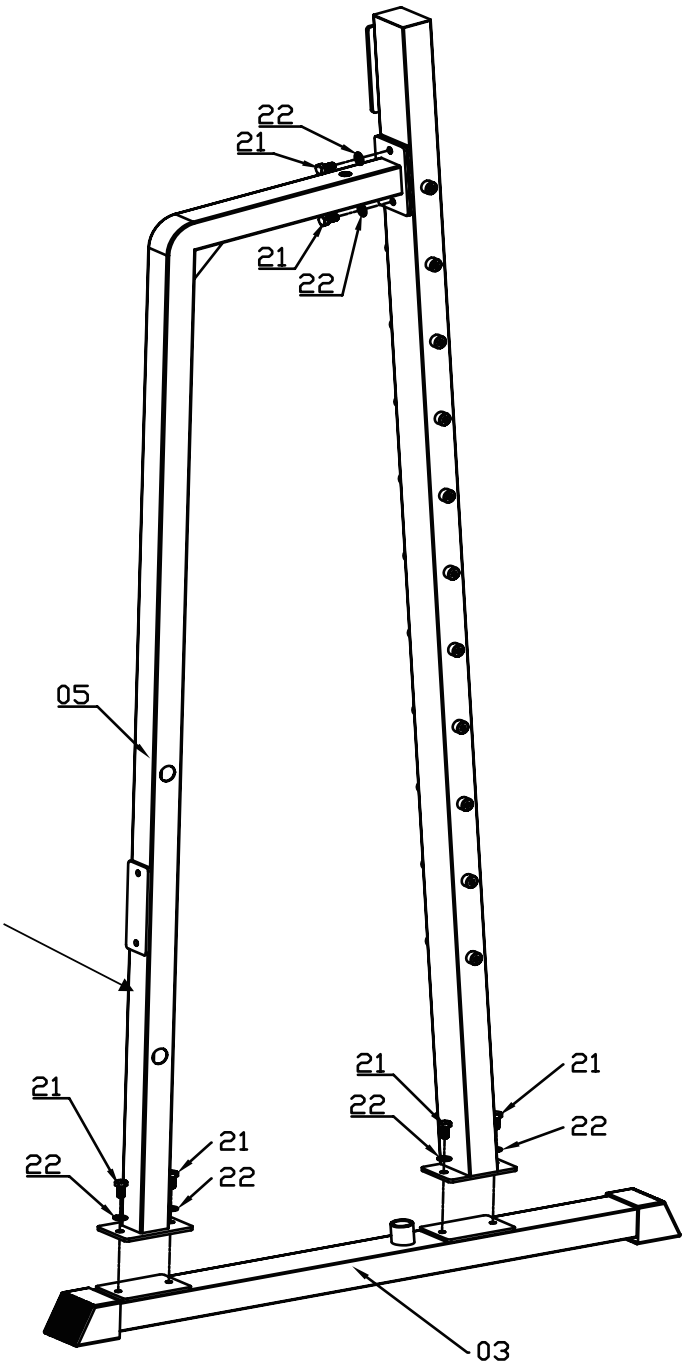
Note:
Tighten the bolts only after the parts are tightly connected to each other.

Do not tighten the bolts at the very beginning of the assembly.



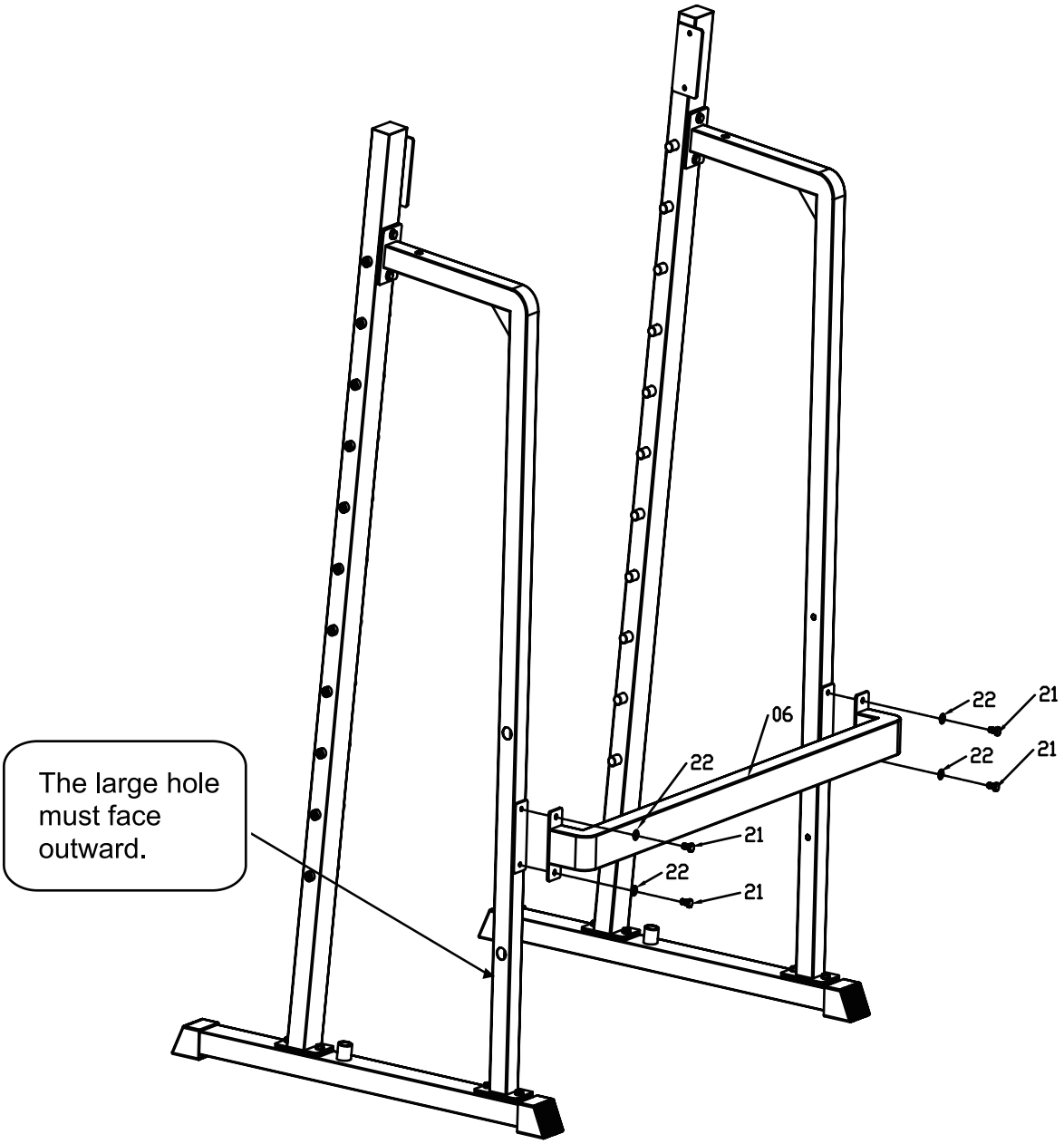
PARTS LIST						
NO	Part name	QTY		NO	Part name	QTY
03	Support	**1**		**22**	Washer Φ10	**6**
04	Left pillar (rear)	**1**				
21	Hex bolt M10x20	**6**				

3. Right side



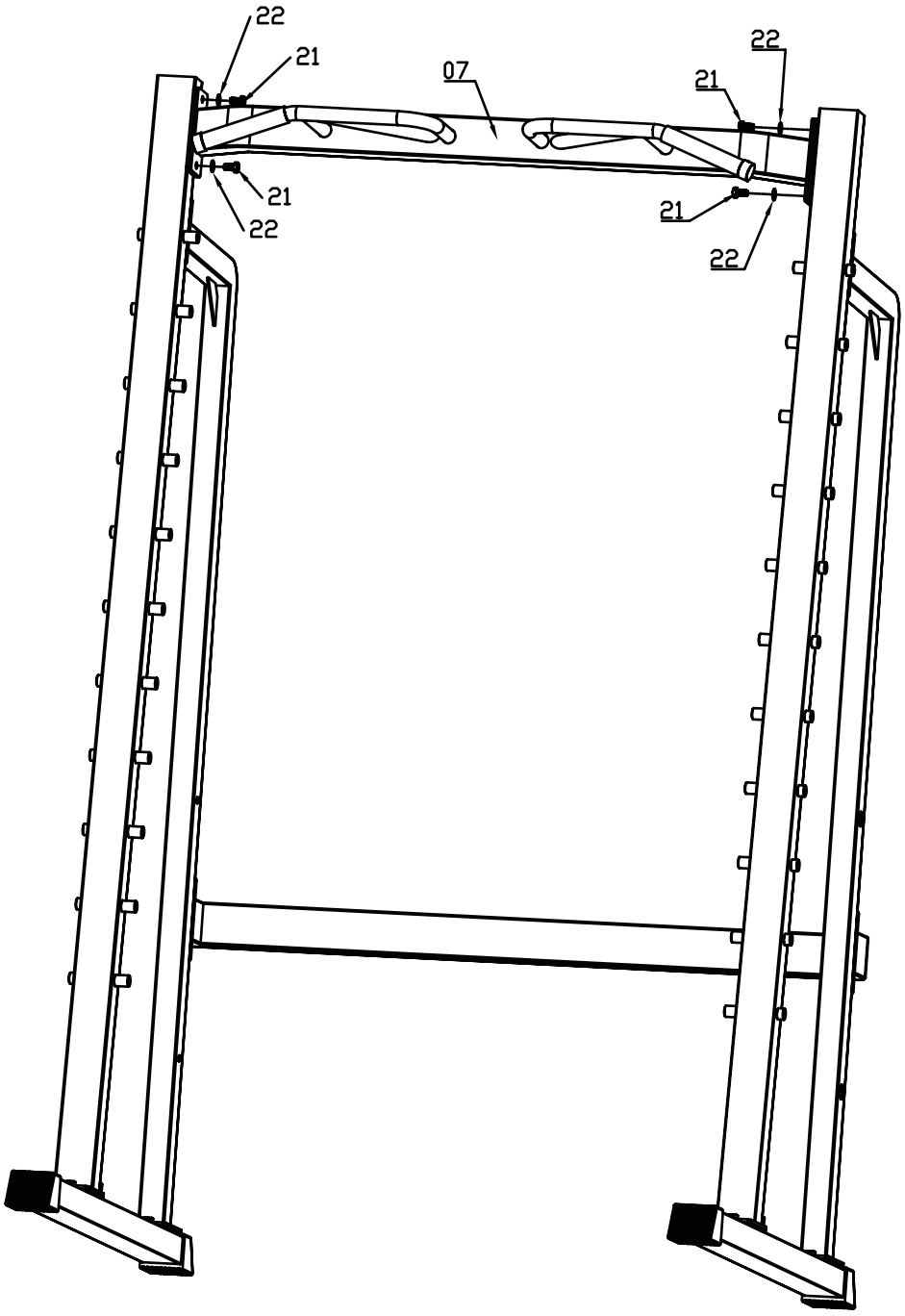
PARTS LIST						
NO	Part name	QTY		NO	Part name	QTY
03	Support	**1**		**22**	Washer φ10	**6**
05	Right Pillar (Rear Pillar)	**1**				
21	Hex bolt M10x20	**6**				

4.



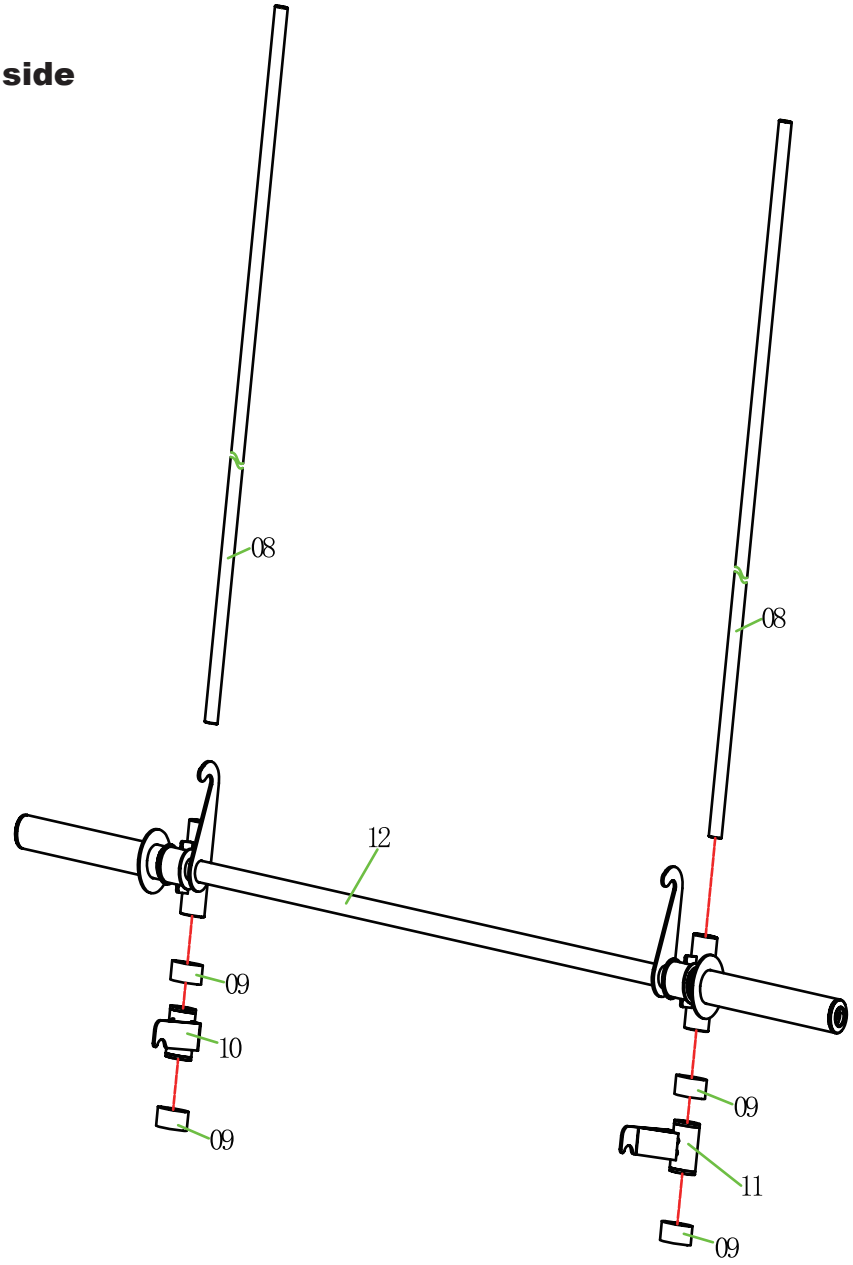
PARTS LIST						
NO	Part name	QTY		NO	Part name	QTY
06	Connecting bar	**1**				
21	Hex bolt M10x20	**4**				
22	Washer ϕ 10	**4**				

5.



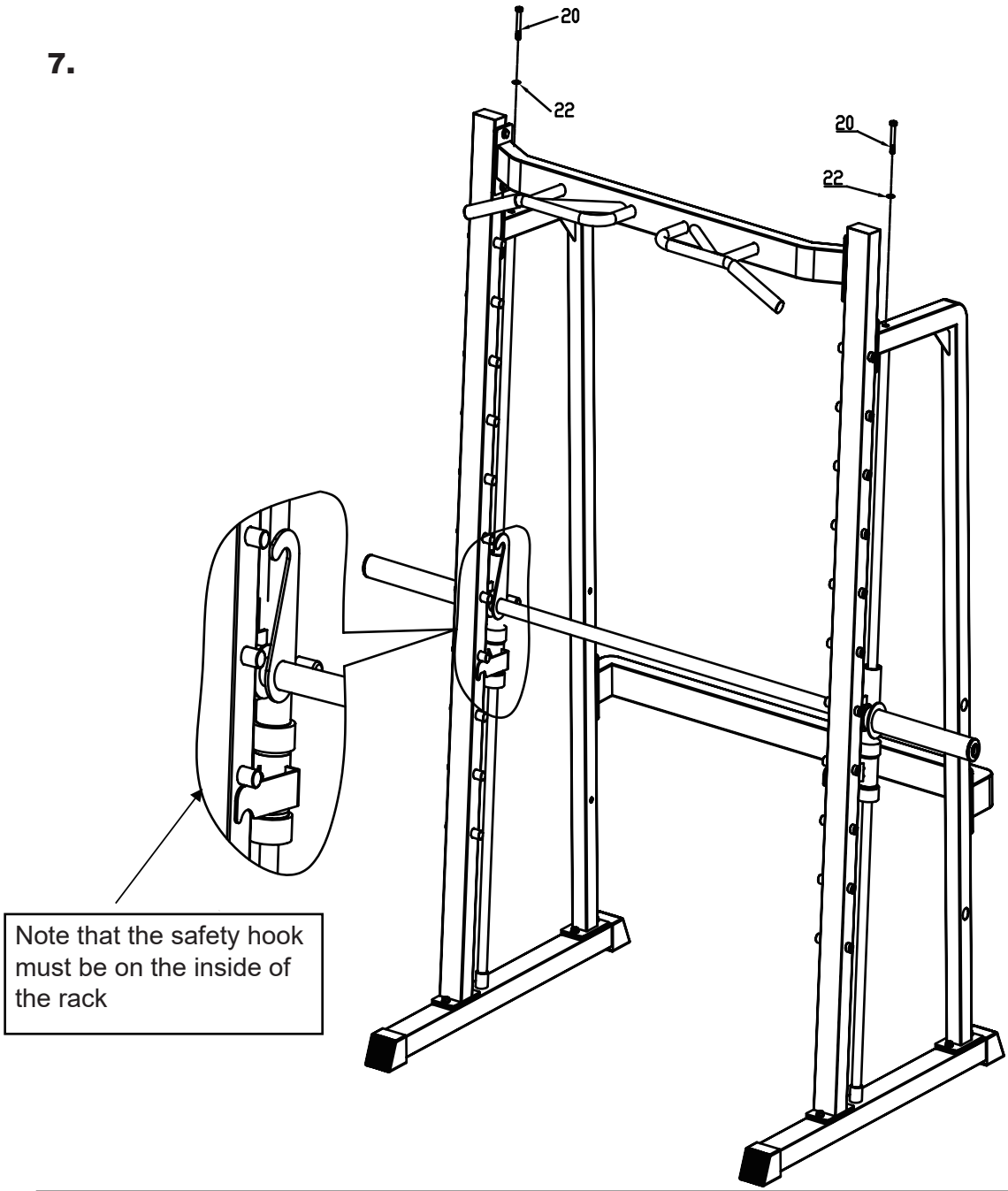
PARTS LIST						
NO	Part name	QTY		NO	Part name	QTY
07	Top bar with pull-up handles	**1**				
21	Hex bolt M10x20	**4**				
22	Washer ϕ 10	**4**				

6. Right side



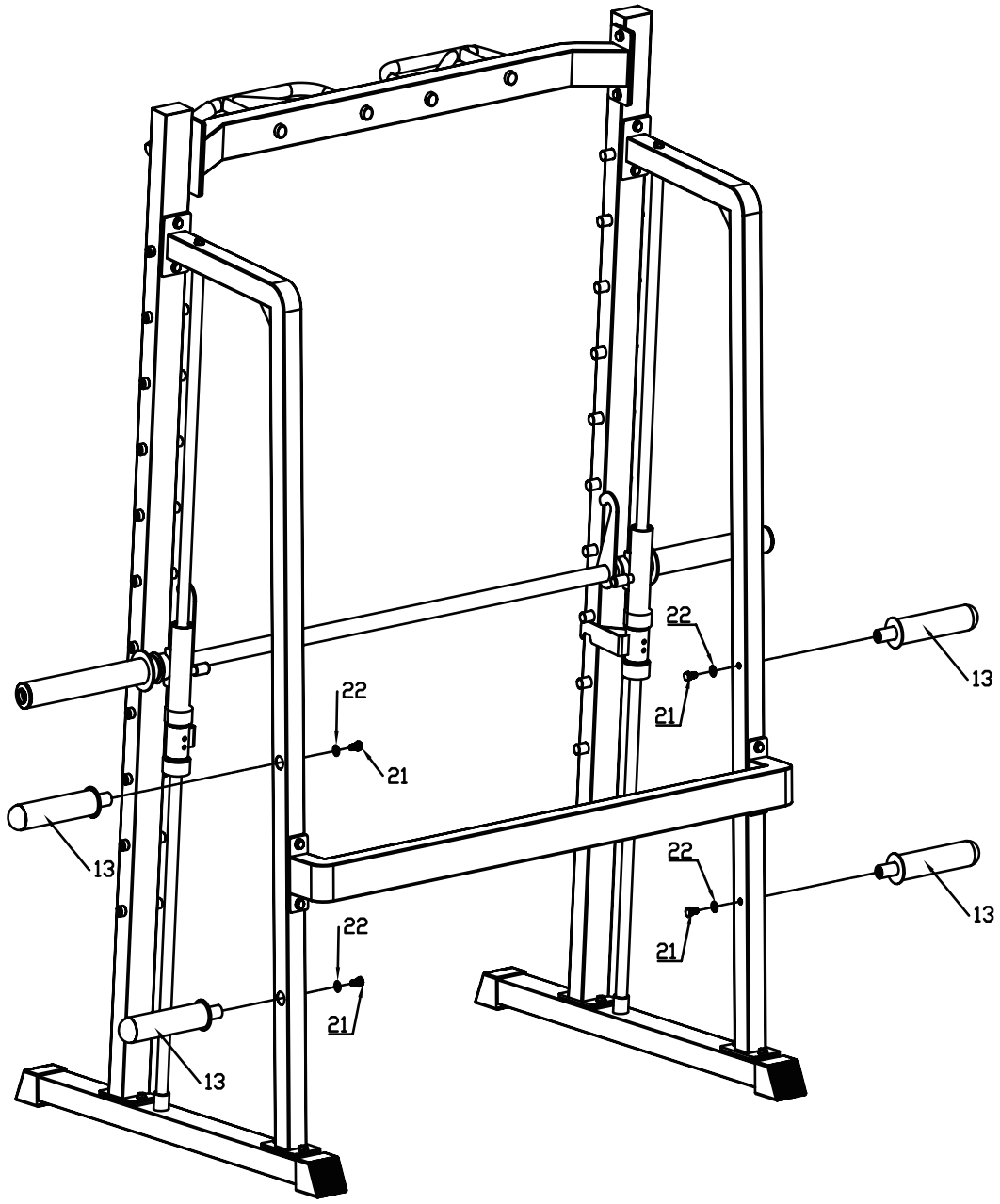
PARTS LIST						
NO	Part name	QTY		NO	Part name	QTY
08	Guide rod	**2**		**11**	Left slider (with safety hook)	**1**
09	Shock absorber	**4**		**12**	Barbell with safety	**1**
10	Right slider (with safety hook)	**1**				

7.



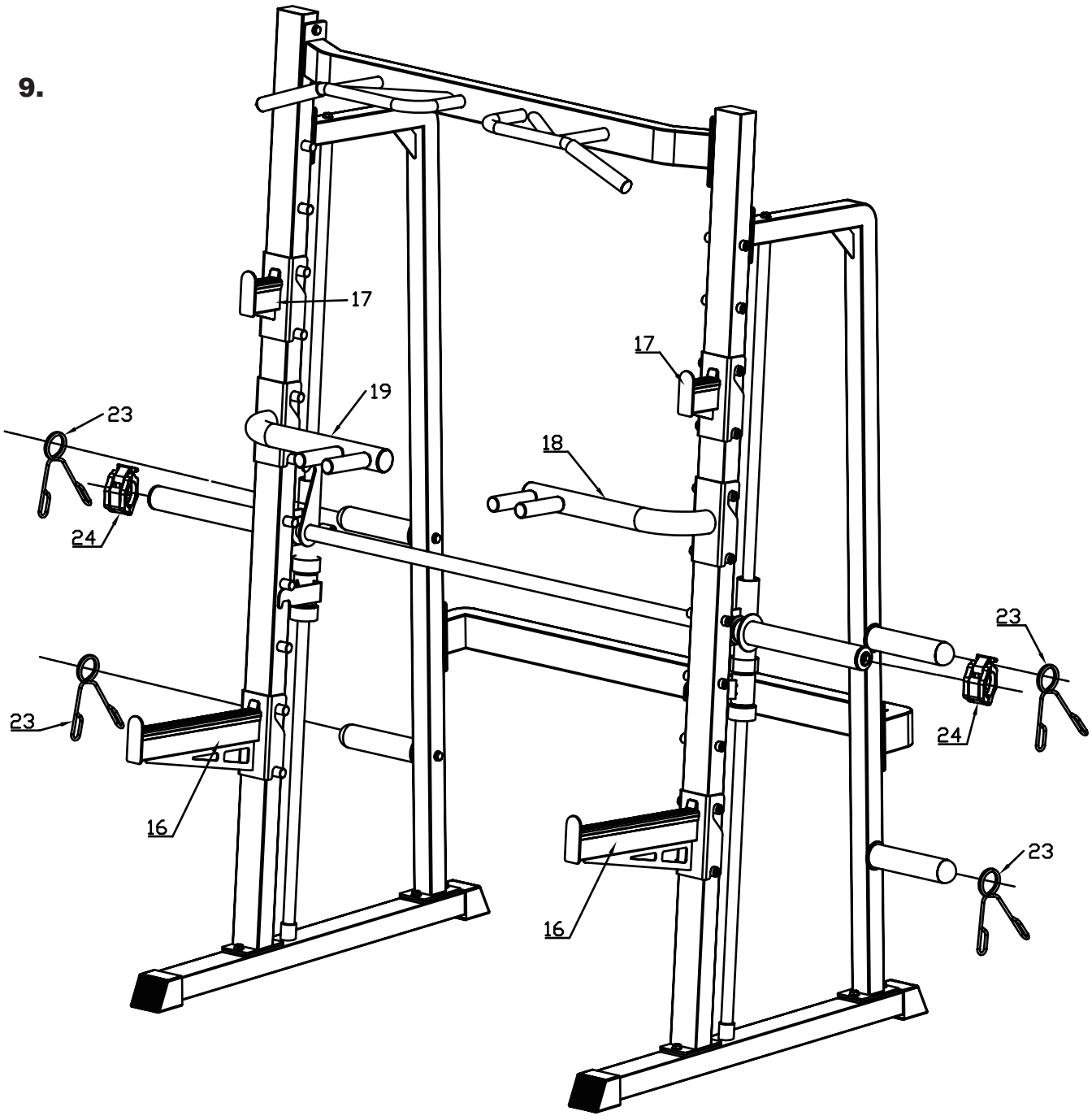
PARTS LIST						
NO	Partn ameQ	TY		NO	Part nameQ	TY
20	Hex bolt M10x65	**2**				
22	Flat washer φ10	**2**				

8.



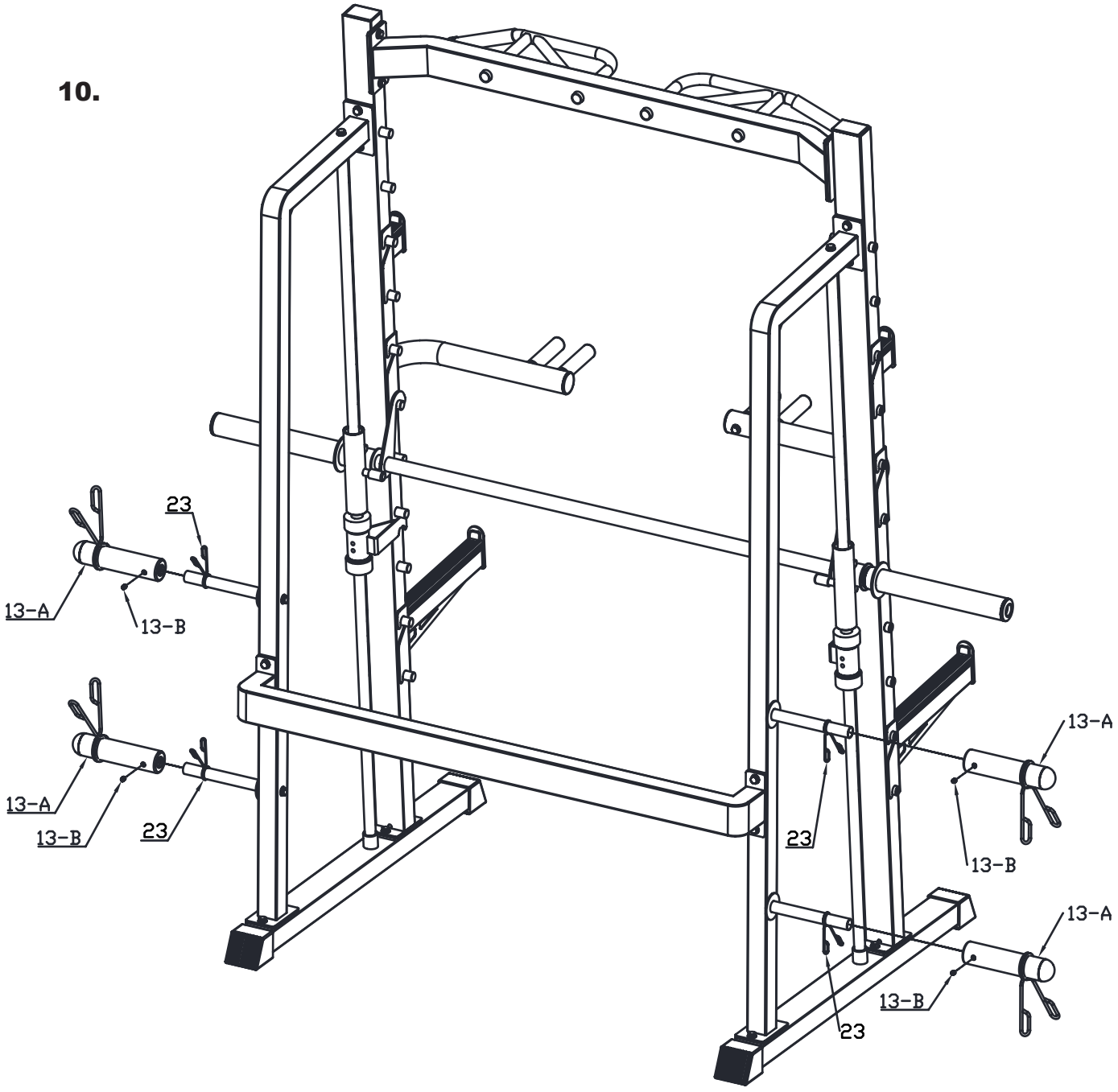
PARTS LIST						
NO	Part name	QTY		NO	Part name	QTY
13	Landing sleeve	**4**				
21	Hex bolt M10x20	**4**				
22	Washer ϕ10	**4**				

9.



PARTS LIST					
NO	Part name	QTY	NO	Part name	QTY
16	Circuit breakers	**2**	**19**	Right curved tube	**1**
17	J-hook	**2**	**23**	Spring clamp φ50	**4**
18	Left curved tube	**1**	**24**	Clip	**2**

10.



PARTS LIST						
NO	Part name	QTY		NO	Part name	QTY
23	Spring clamp φ25	**4**				

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.

Disposal

In the interest of the environment, do not dispose of the packaging materials, empty batteries and parts of the device with the household waste, but throw them into the designated collection containers or hand them in at suitable collection points. Observe the currently valid regulations.

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!

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.

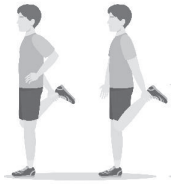
Warm-Up

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.



GORILLA SPORTS GMBH
Nordring 80, 64521 Gross-Gerau
Germany

WWW.GORILLASPORTS.EU