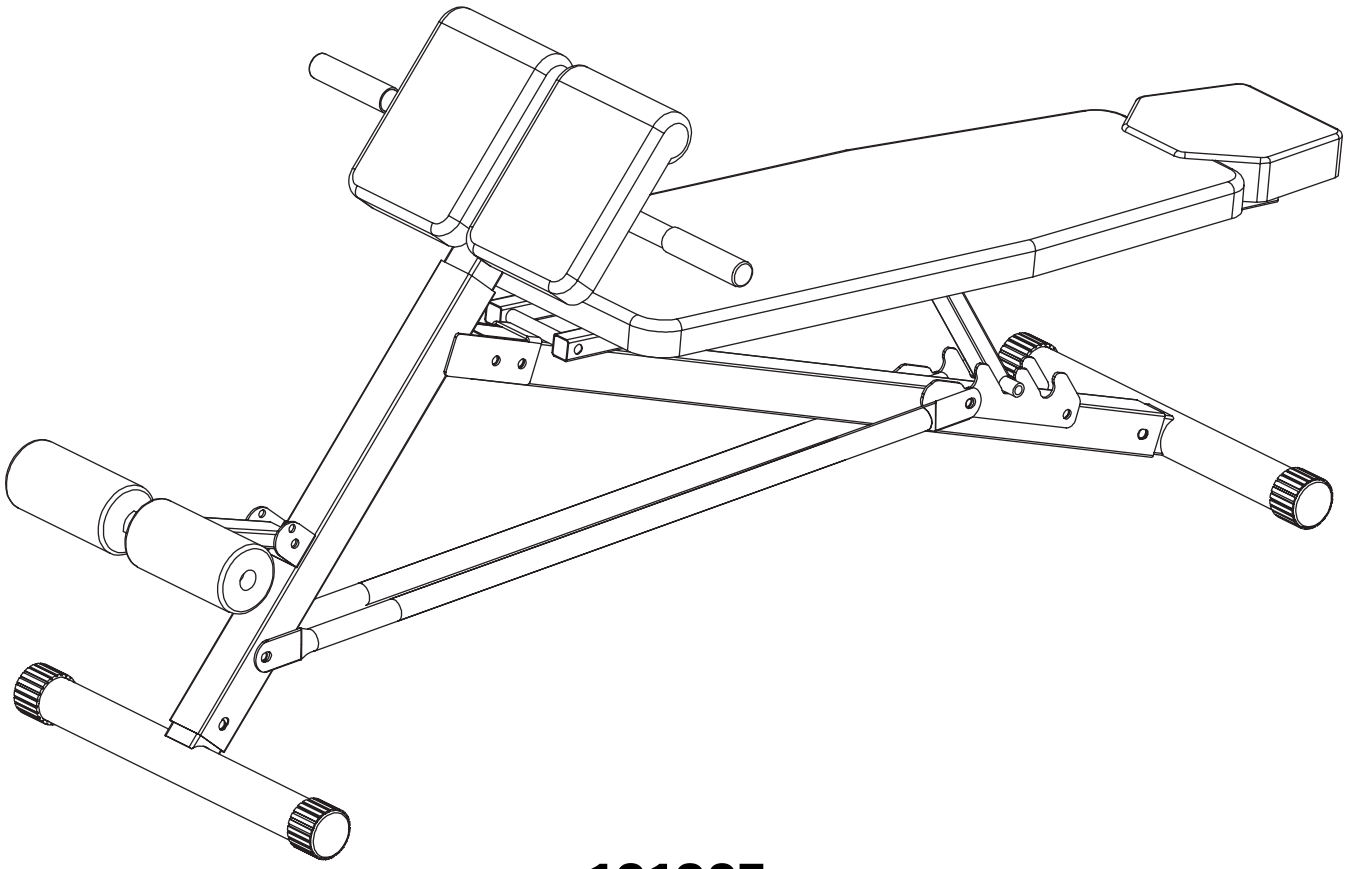
MULTIFUNKTIONSBANK



101297

ORIGINAL-BEDIENUNGSANLEITUNG

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. Solltest Du das Produkt weitergeben, achte darauf, die Anleitung ebenfalls mitzugeben.

Allgemeine Informationen

Bitte stelle sicher, dass jede Person, die das Gerät benutzt, die Montage- und Bedienungsanleitung gelesen und verstanden hat. Diese Anleitung ist ein Teil des Produkts und sollte an einem sicheren Ort für zukünftige Nachschlagezwecke aufbewahrt werden. Es ist entscheidend, die Sicherheits- und Wartungshinweise genau zu befolgen. Abweichungen von diesen Anweisungen können zu gesundheitlichen Problemen, Unfällen oder Geräteschäden führen, für die der Hersteller und der Vertrieb nicht haftbar gemacht werden können.

Persönliche Sicherheit

Vor der Nutzung des Geräts 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.

Trainingskleidung und Schuhe

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 einen festen Halt bieten und rutschfeste Sohlen haben.

MONTAGE

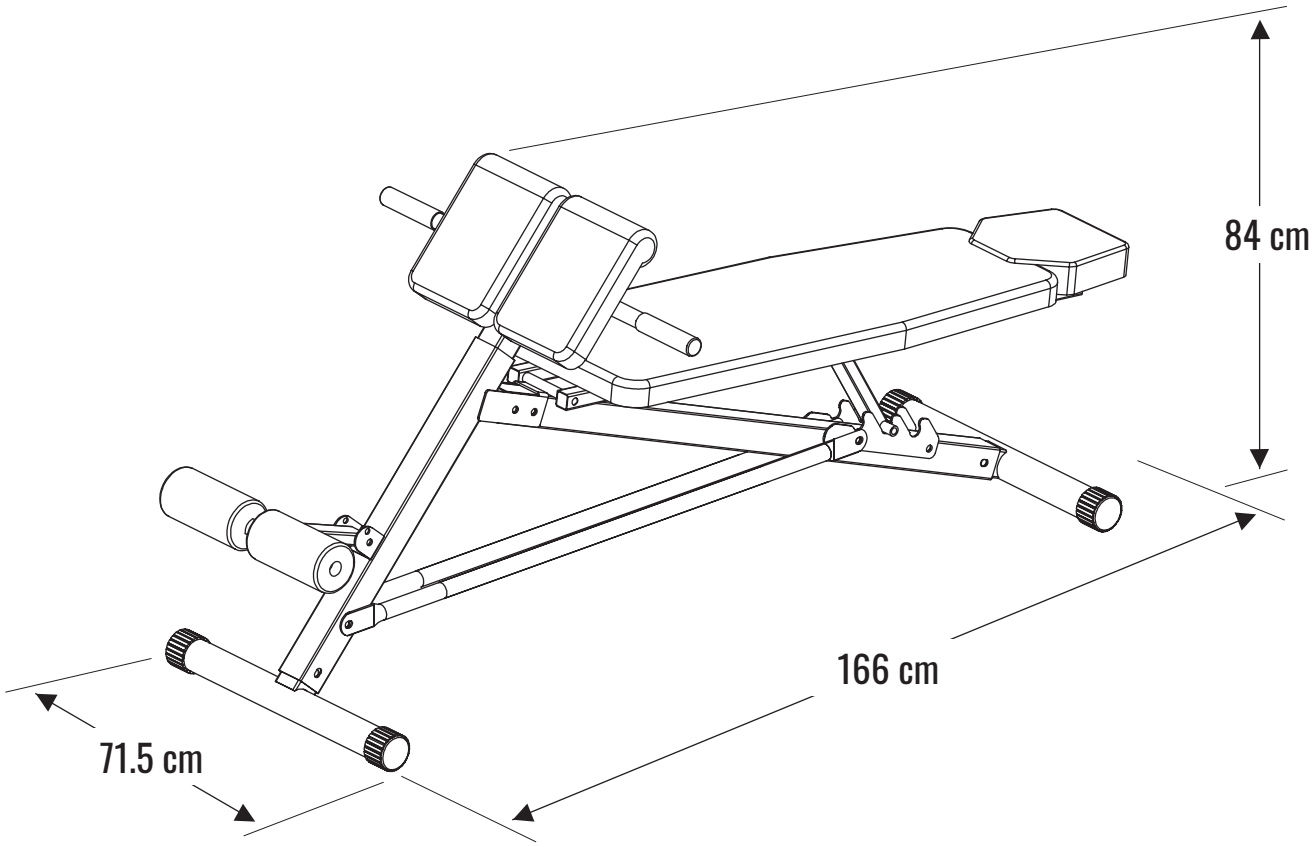
Teile und Werkzeuge

Bevor Du mit der Montage beginnst, stelle sicher, dass alle aufgeführten Teile und Werkzeuge vorhanden sind. Einige Teile können bereits vormontiert sein. Halte Kinder und Haustiere vom Montagebereich fern, da kleine Teile oder Werkzeuge ein Verletzungs- oder Erstickungsrisiko darstellen können. Achte darauf, genügend Platz für die Montage zu haben. Überprüfe regelmäßig die Festigkeit aller Schrauben, Muttern und anderen Verbindungen, um die sichere Nutzung des Geräts zu gewährleisten.

Aufstellort

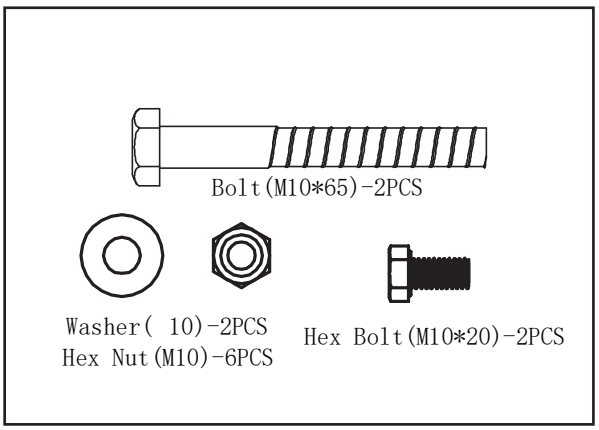
Stelle das Gerät auf einer flachen, stabilen und trockenen Fläche auf. Verwende, falls verfügbar, die verstellbaren Teile des Geräts, um Unebenheiten auszugleichen. Um empfindliche Oberflächen vor Druckstellen und Schmutz zu schützen, lege eine Bodenschutzmatte darunter. Entferne alle Gegenstände im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

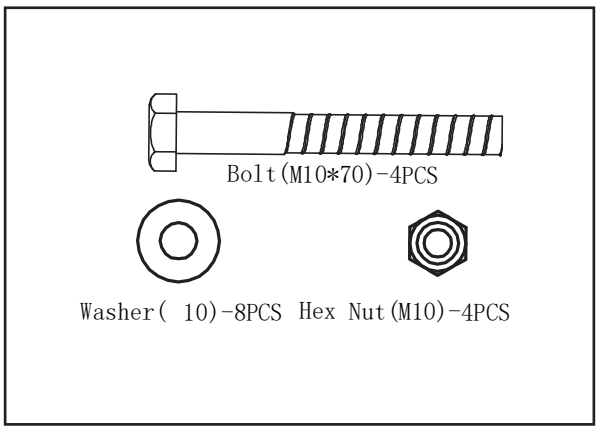
ÜBERSICHT DER TECHNISCHEN DATEN

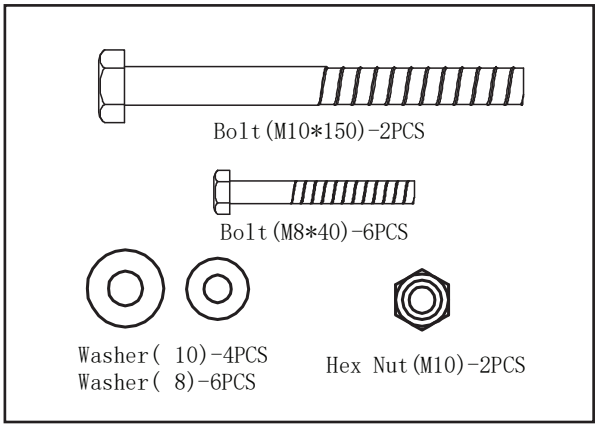


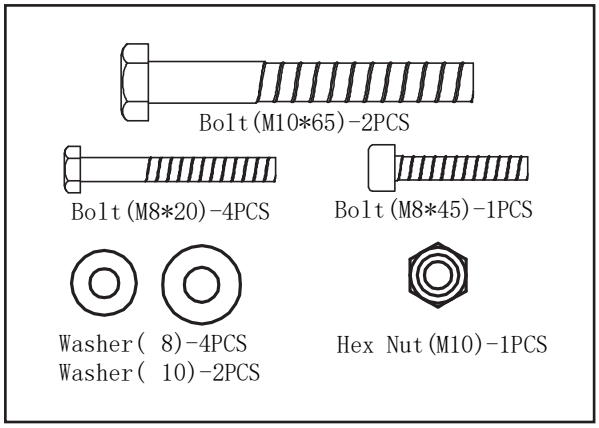
Max. Belastbarkeit: 250 kg

TEILELISTE

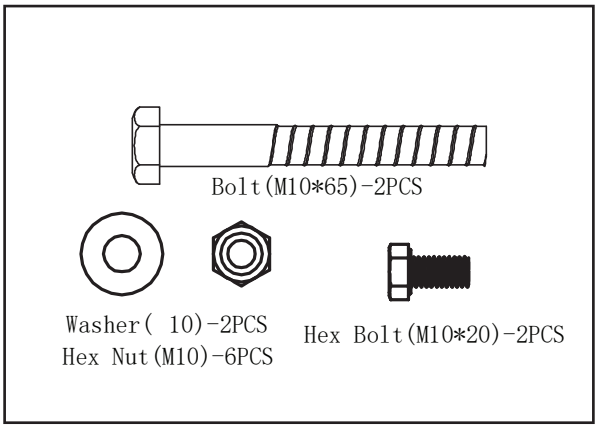

Bolt(M10*65)-2PCS
Washer(10)-2PCS
Hex Nut(M10)-6PCS
Hex Bolt(M10*20)-2PCS

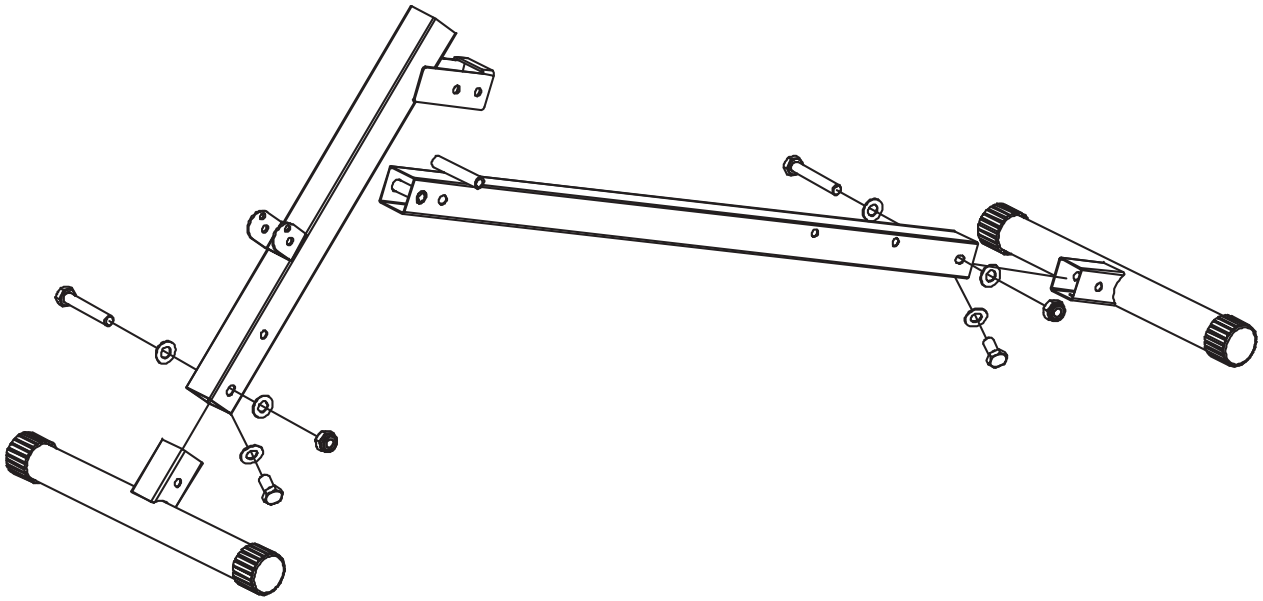

Bolt(M10*70)-4PCS
Washer(10)-8PCS
Hex Nut(M10)-4PCS


Bolt(M10*150)-2PCS
Bolt(M8*40)-6PCS
Washer(10)-4PCS
Washer(8)-6PCS
Hex Nut(M10)-2PCS

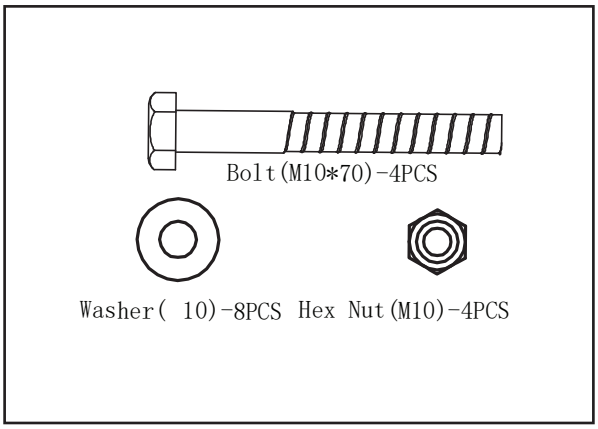

Bolt(M10*65)-2PCS
Bolt(M8*20)-4PCS
Bolt(M8*45)-1PCS
Washer(8)-4PCS
Washer(10)-2PCS
Hex Nut(M10)-1PCS

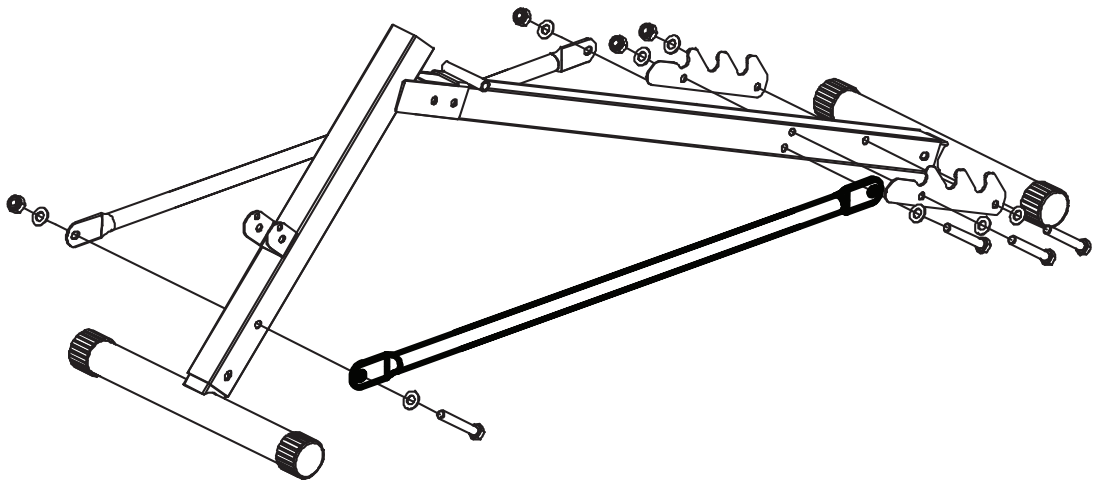
1.


Bolt(M10*65)-2PCS
Washer(10)-2PCS
Hex Nut(M10)-6PCS
Hex Bolt(M10*20)-2PCS

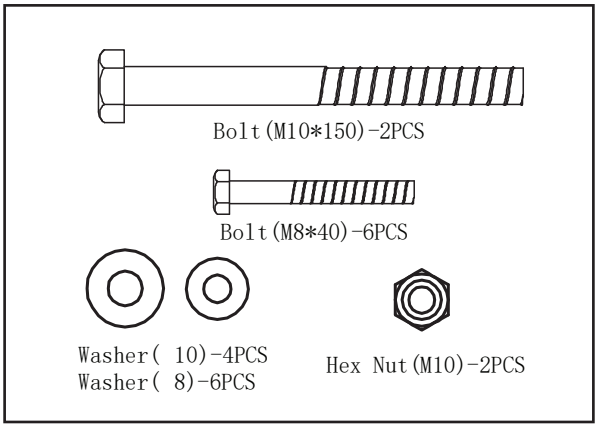


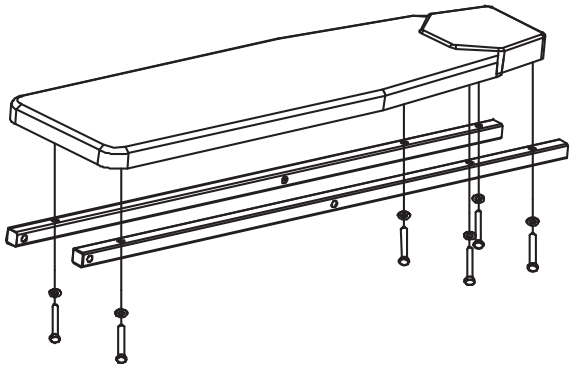
2.

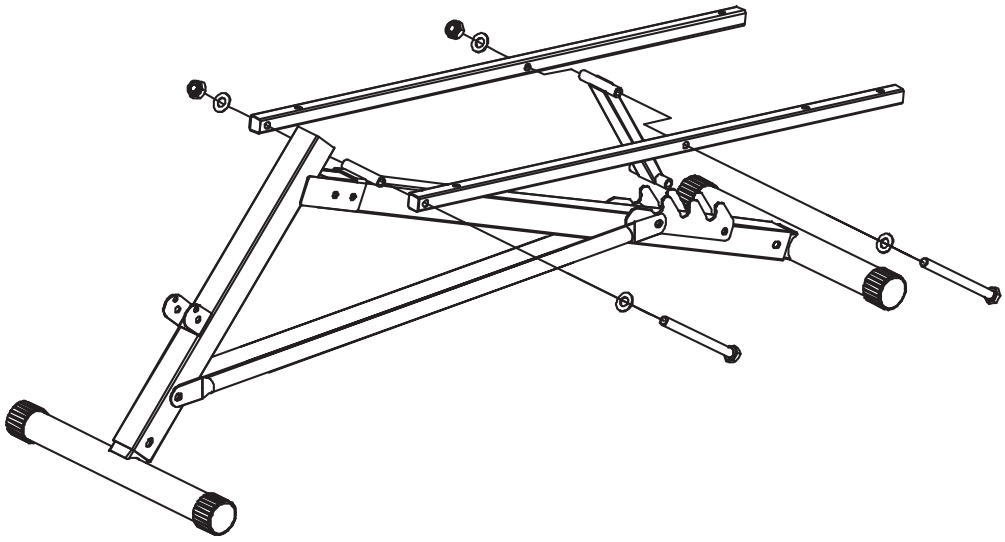




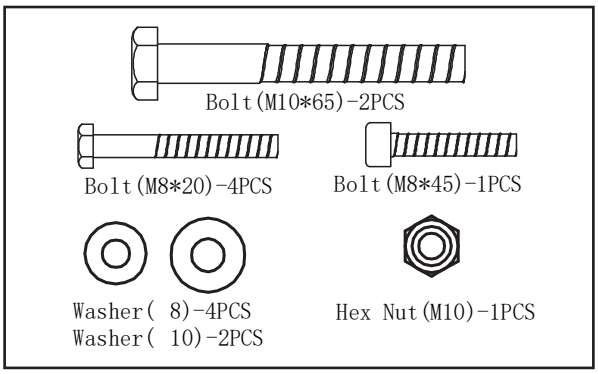
3.

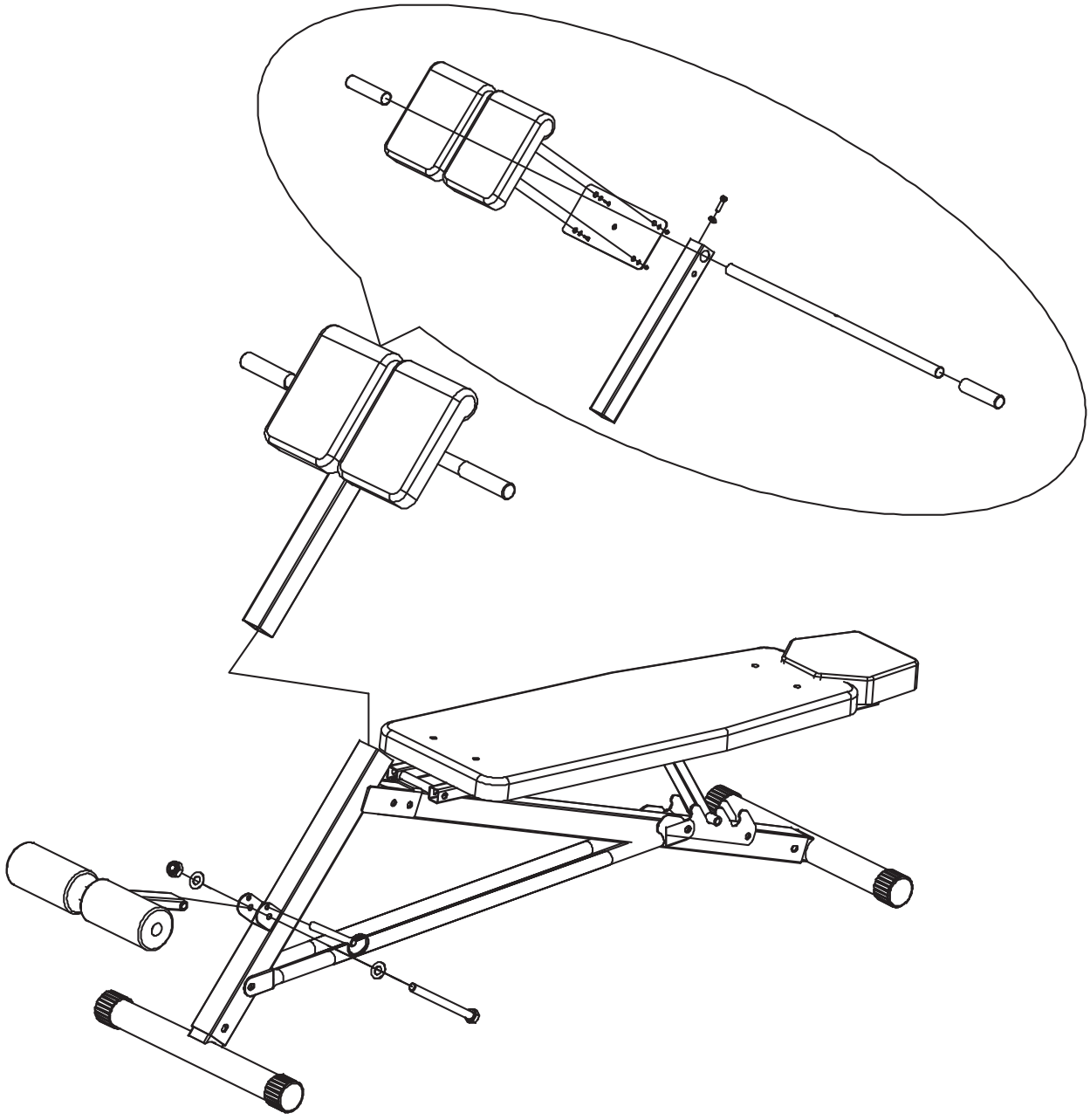

Bolt(M10*150)-2PCS
Bolt(M8*40)-6PCS
Washer(10)-4PCS
Washer(8)-6PCS
Hex Nut(M10)-2PCS





4.


Bolt(M10*65)-2PCS
Bolt(M8*20)-4PCS
Bolt(M8*45)-1PCS
Washer(8)-4PCS
Washer(10)-2PCS
Hex Nut(M10)-1PCS



Reinigung

Verwende zur Reinigung nur ein leicht feuchtes Tuch. Verwende niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel, da diese die Oberfläche beschädigen können. Das Gerät ist nur für den privaten Gebrauch in Innenräumen geeignet. Halte das Gerät sauber und trocken. Schäden, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten verursacht werden, sind nicht von der Gewährleistung abgedeckt.

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.

Entsorgung

Entsorge Verpackungsmaterialien, leere Batterien oder Geräteteile nicht über den Hausmüll. Bringe sie zu den dafür vorgesehenen Sammelbehältern oder geeigneten Sammelstellen. Beachte die aktuellen Vorschriften.

GEWÄHRLEISTUNG

Die Gewährleistung beträgt 24 Monate und gilt für Neuwaren ab Kauf- oder Lieferdatum. In diesem Zeitraum werden Mängel kostenlos behoben. Melde Mängel unverzüglich dem Verkäufer. Der Verkäufer kann die Gewährleistung durch den Versand von Ersatzteilen oder einem Austausch erfüllen. Beim Versand von Ersatzteilen kann der Verkäufer diese ersetzen, ohne dass die Gewährleistung erlischt. Eine Reparatur vor Ort ist ausgeschlossen. Geräte, die für den Hausgebrauch bestimmt sind, sind nicht für den gewerblichen oder industriellen Einsatz geeignet. Missbrauch führt zu einer Minderung oder zum Verlust der Gewährleistung. Die Gewährleistung gilt nur für Material- oder Verarbeitungsfehler. Verschleißteile oder Schäden, die durch unsachgemäße Nutzung, falsche Handhabung oder unbefugte Eingriffe verursacht werden, führen zum Erlöschen der Gewährleistung. Bewahre nach Möglichkeit die Originalverpackung während der Gewährleistungsfrist auf, um die Ware im Falle einer Rücksendung zu schützen. Sende keine Waren unfrei zurück. Gewährleistungsansprüche verlängern die Gewährleistungsfrist nicht. Ansprüche auf Schäden außerhalb des Geräts (sofern keine gesetzliche Haftung besteht) sind ausgeschlossen.

Hersteller:

Gorilla Sports GmbH
Nordring 80
64521 Groß-Gerau,

Für eine Übersicht unserer internationalen Partner besuche:
www.gorillasports.eu

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 ähnlichem Gerät und dehne danach Deine Muskeln gründlich.

Oberschenkel



Stütze Dich mit der rechten Hand an einer Wand oder Deinem Trainingsgerät ab. Hebe Deinen linken Fuß nach hinten und halte ihn mit der linken Hand, wobei Dein Knie gerade nach unten zeigt. 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



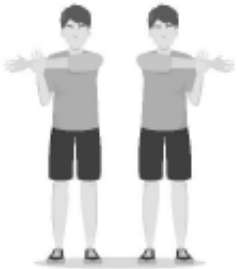
Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, dabei die Arme strecken und den Oberkörper leicht nach vorne beugen. Halte die Position 15-20 Sekunden, dann richte Deinen Oberkörper langsam wieder auf.

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.

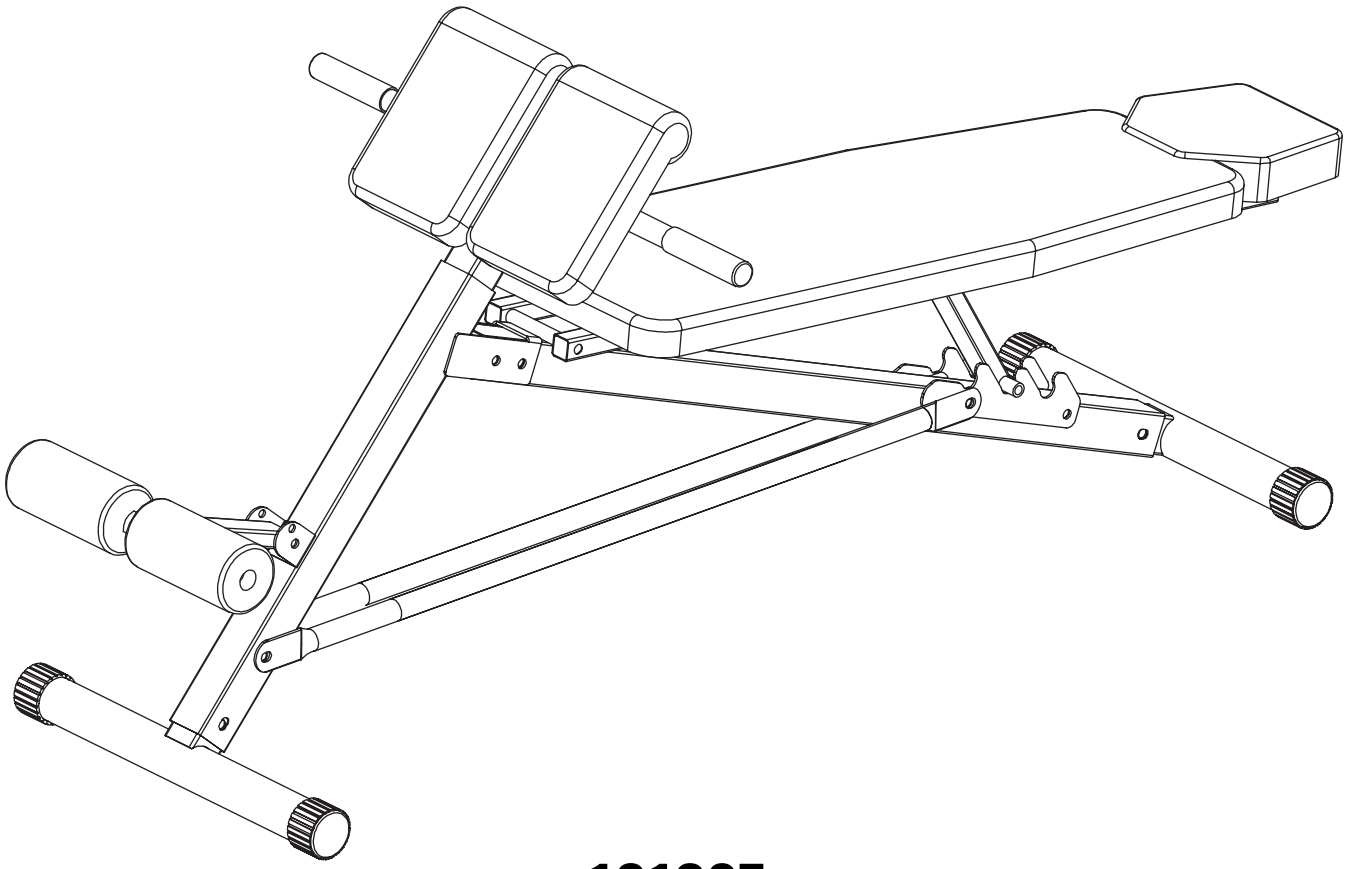
Oberkörper



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

MULTIFUNCTIONAL BENCH



101297

ORIGINAL INSTRUCTION MANUAL

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.

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.

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 Clothes and Shoes

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.

ASSEMBLY

Parts and Tools

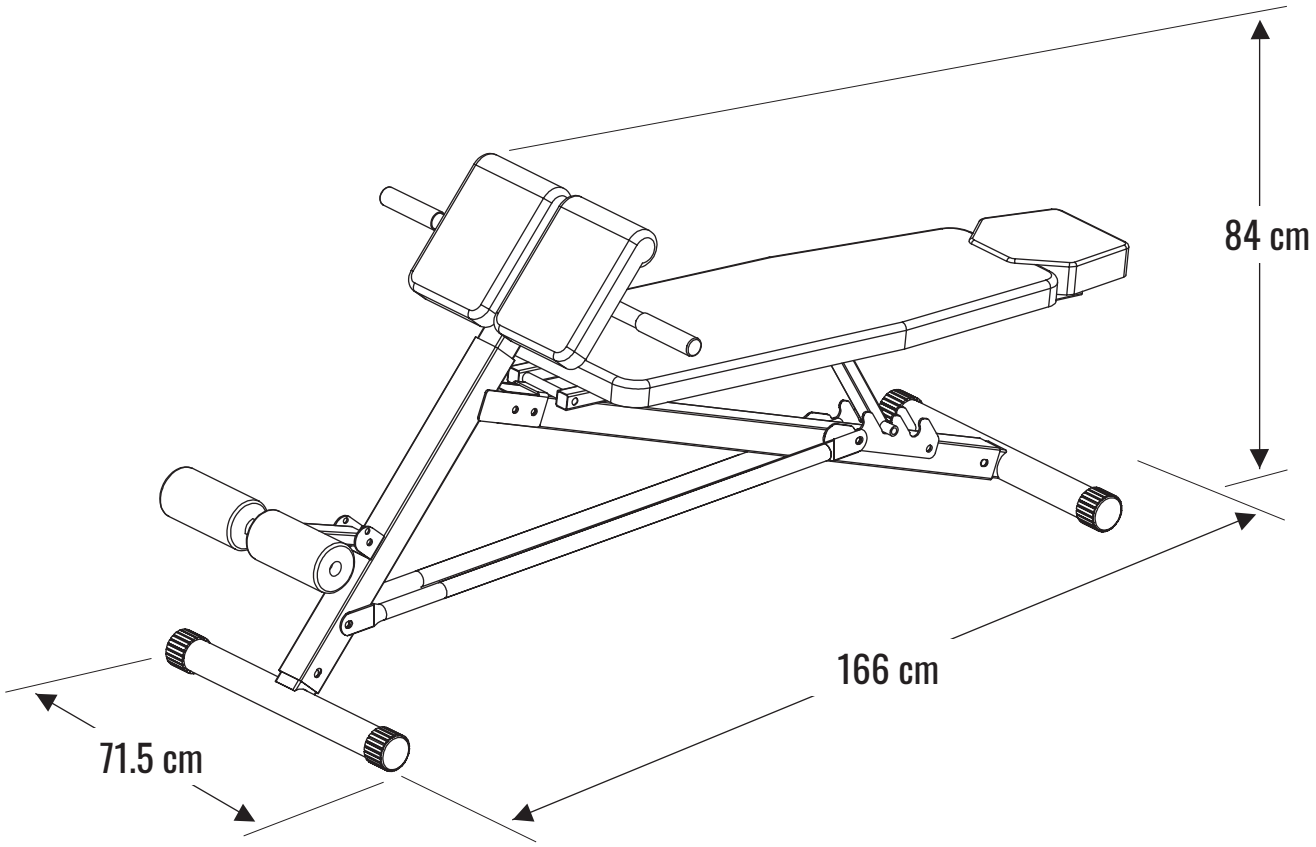
Before starting assembly, ensure that all parts and tools listed are present. Some parts may be pre-assembled. Keep children and pets away from the assembly area, as small parts or tools can pose a risk of injury or suffocation. Make sure you have enough space for assembly. Regularly check the tightness of all screws, nuts, and other connections to ensure the device remains safe to use.

Location

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.

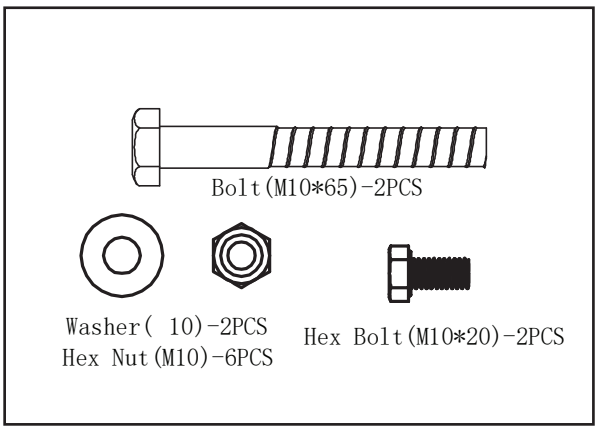
GORILLA SPORTS

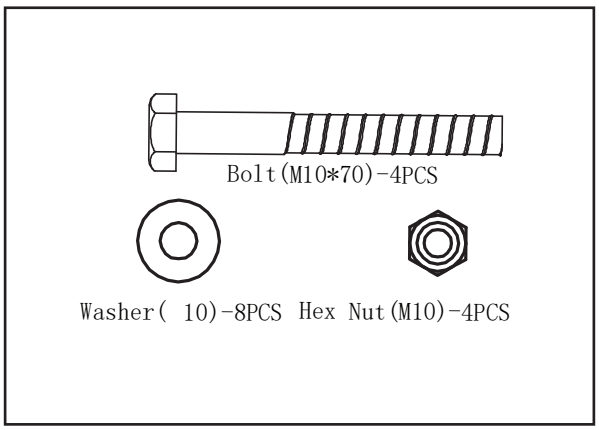
TECHNICAL DATA OVERVIEW

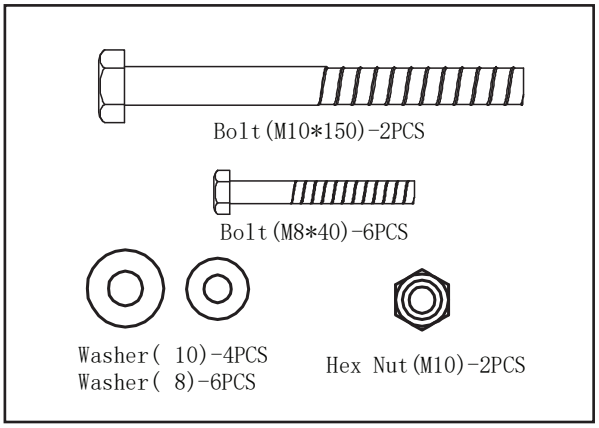


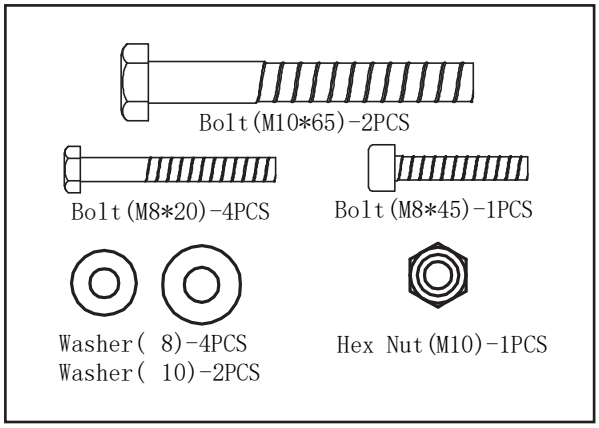
Max. weight capacity: 250 kg

PARTS LIST

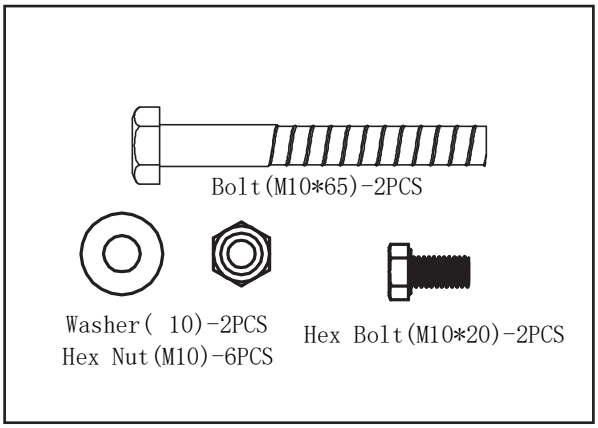

Bolt(M10*65)-2PCS
Washer(10)-2PCS
Hex Nut(M10)-6PCS
Hex Bolt(M10*20)-2PCS

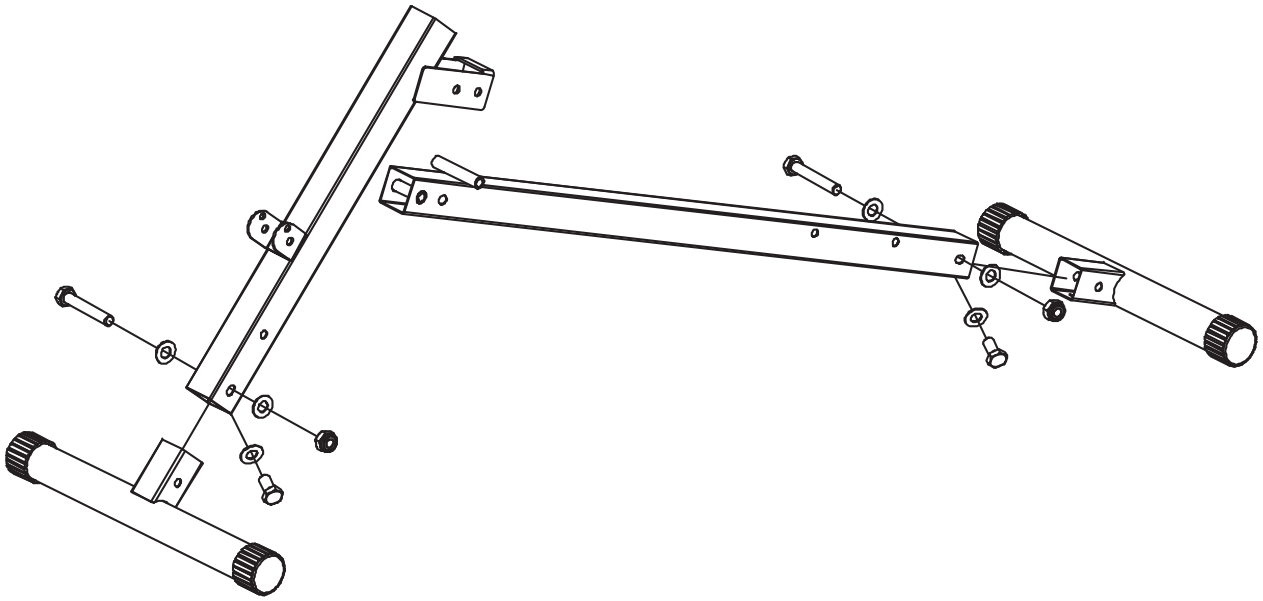

Bolt(M10*70)-4PCS
Washer(10)-8PCS
Hex Nut(M10)-4PCS


Bolt(M10*150)-2PCS
Bolt(M8*40)-6PCS
Washer(10)-4PCS
Washer(8)-6PCS
Hex Nut(M10)-2PCS

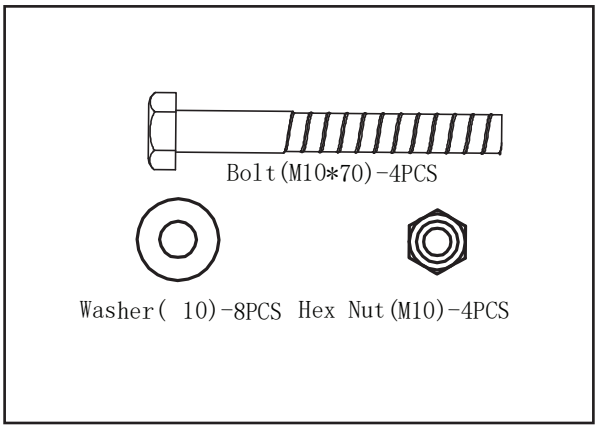

Bolt(M10*65)-2PCS
Bolt(M8*20)-4PCS
Bolt(M8*45)-1PCS
Washer(8)-4PCS
Washer(10)-2PCS
Hex Nut(M10)-1PCS

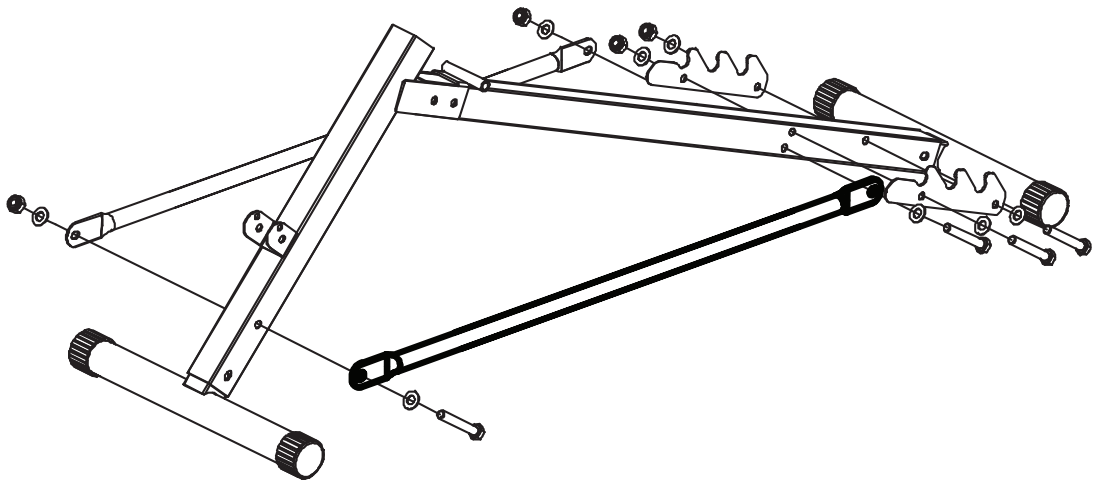
1.


Bolt(M10*65)-2PCS
Washer(10)-2PCS
Hex Nut(M10)-6PCS
Hex Bolt(M10*20)-2PCS

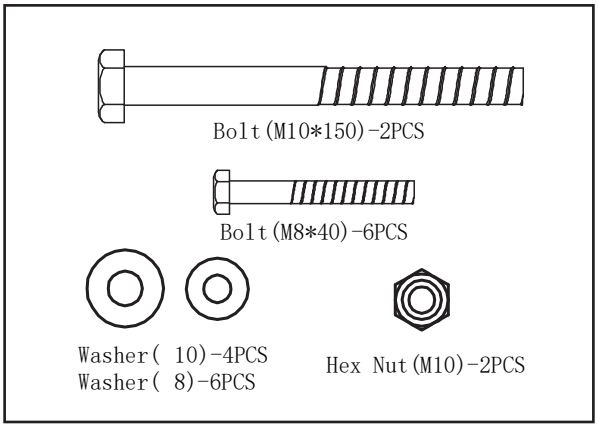


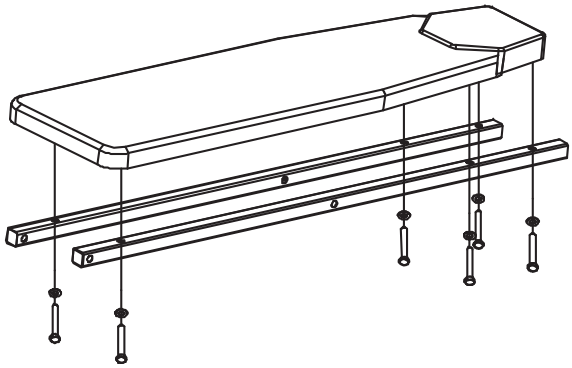
2.

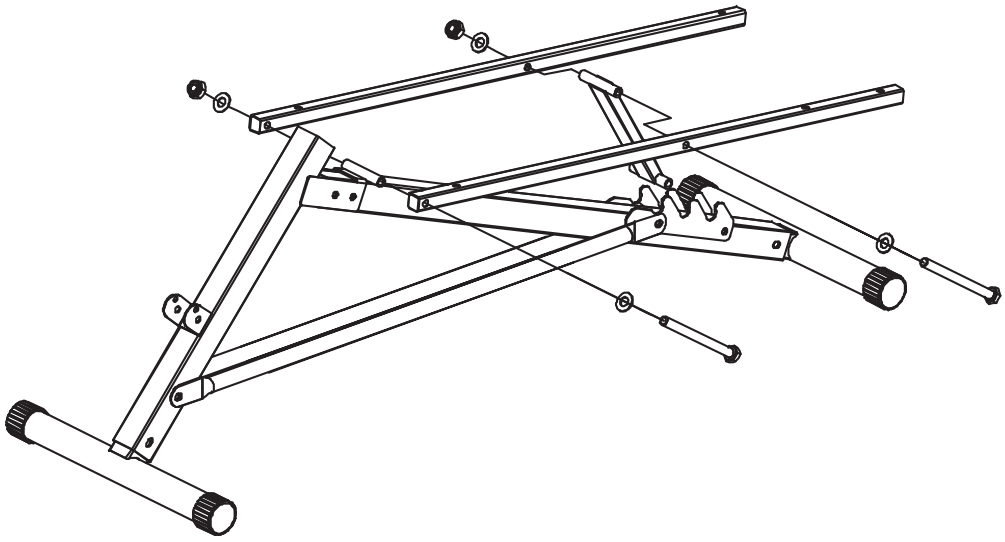




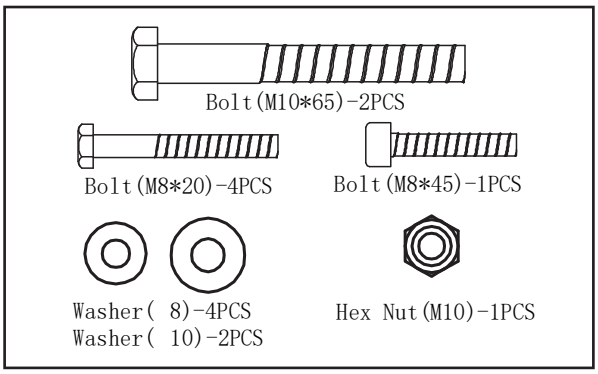
3.

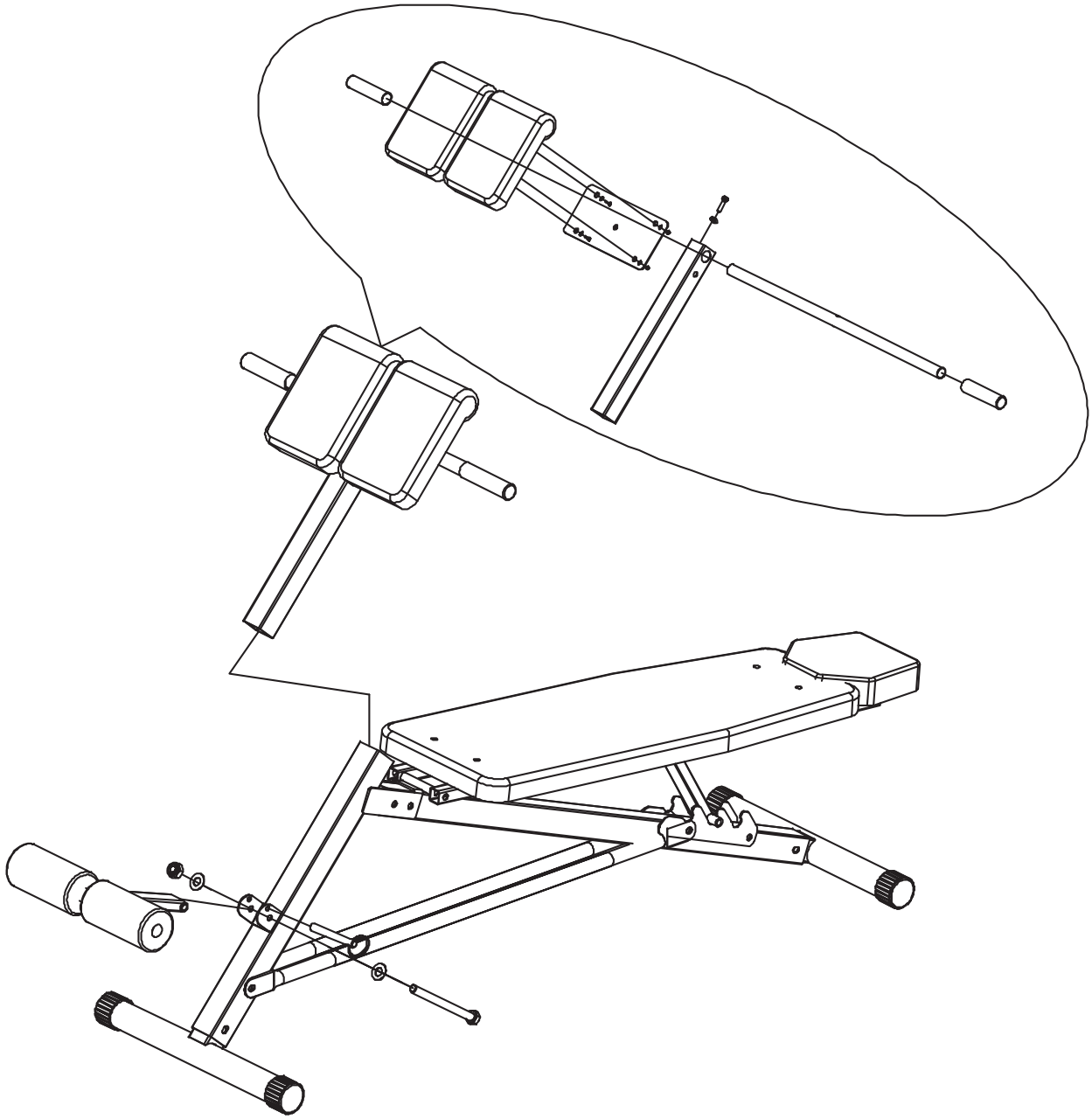

Bolt(M10*150)-2PCS
Bolt(M8*40)-6PCS
Washer(10)-4PCS
Washer(8)-6PCS
Hex Nut(M10)-2PCS





4.


Bolt(M10*65)-2PCS
Bolt(M8*20)-4PCS
Bolt(M8*45)-1PCS
Washer(8)-4PCS
Washer(10)-2PCS
Hex Nut(M10)-1PCS



Cleaning

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

Do not dispose of packaging materials, empty batteries, or parts of the device with household waste. Dispose of them in designated collection containers or at suitable collection points. Follow current regulations.

WARRANTY

The warranty is 24 months, applicable to new goods from the date of purchase or delivery. During this period, any defects will be repaired free of charge. Report any defects immediately to the seller. The seller may fulfil the warranty by sending spare parts or a replacement. In the event of shipment of spare parts, the seller may replace them without loss of warranty. Repair at the installation site is excluded. Devices intended for home use are not suitable for commercial or industrial use. Misuse will result in a reduction or loss of the warranty. Warranty coverage only applies to defects in materials or workmanship. Wear parts or damage caused by misuse, improper handling, or unauthorized interventions will void the warranty. If possible, retain the original packaging for the warranty period to protect the goods in the event of a return. Do not send goods carriage forward. Warranty claims do not extend the warranty period. Claims for damage outside the device (unless liability is mandatory by law) are excluded.

Manufacturer:

Gorilla Sports GmbH
Nordring 80
64521 Groß-Gerau,

For an overview of our international partners, visit:
www.gorillasports.eu

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.

GORILLA SPORTS

WARM-UP/STRETCHING EXERCISES

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.

Leg and Lower Back



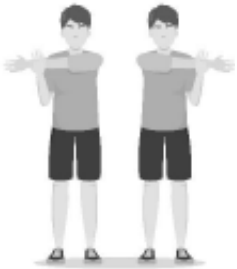
Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

Triceps and Shoulders



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 across your body at shoulder height. Use your right hand to pull your upper left arm close until you feel a stretch. Hold for 15-20 seconds and repeat with the opposite arm.

GORILLA SPORTS

NORDRING 80, 64521 GROß-GERAU
WWW.GORILLASPORTS.EU