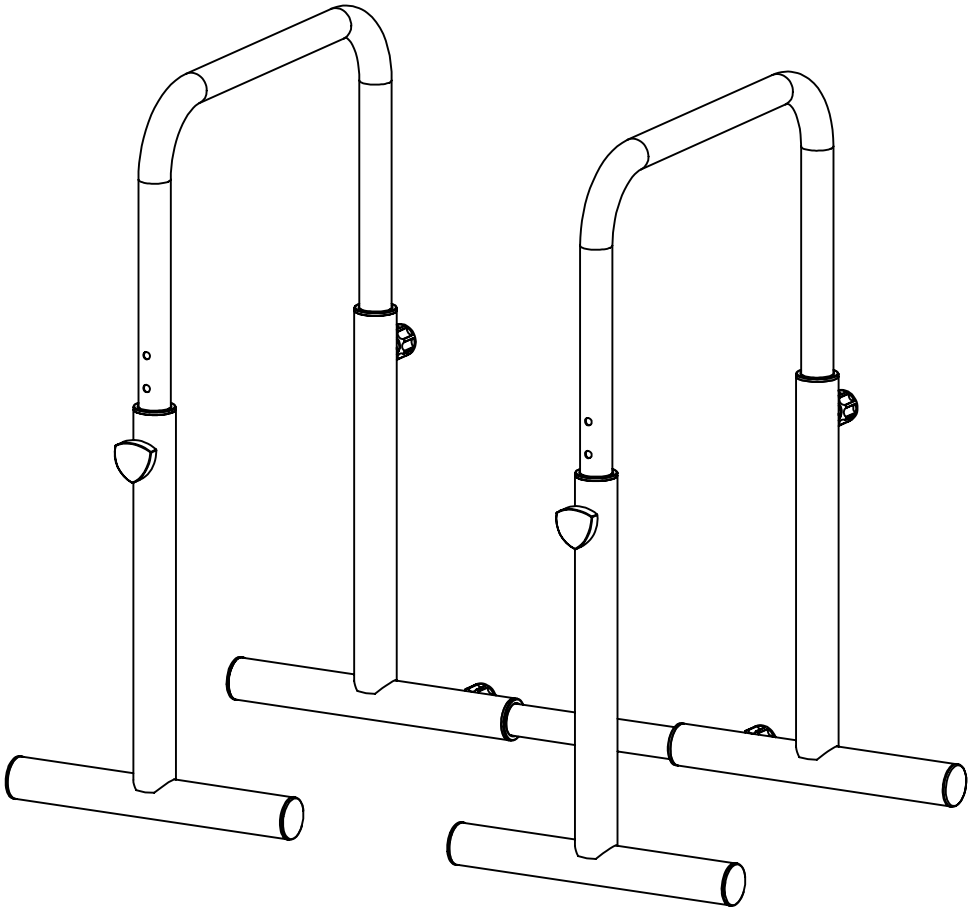
GORILLA SPORTS

VERSTELLBARE DIP-BARREN



101305-00019-0001

Allgemeine Informationen

Bitte stelle sicher, dass jeder, der das Gerät benutzt, die Montage- und Bedienungsanleitung gelesen und verstanden hat. Diese Anleitung muss als Teil des Produkts betrachtet und an einem sicheren Ort für zukünftige Referenzen aufbewahrt werden. Die strikte Einhaltung der Sicherheits- und Wartungshinweise ist entscheidend. Jegliche Abweichung von diesen Anweisungen kann zu gesundheitlichen Problemen, Unfällen oder Schäden am Gerät führen, für die der Hersteller und der Vertrieb nicht haftbar gemacht werden können.

Persönliche Sicherheit

Bevor Du das Gerät benutztest, konsultiere Deinen Hausarzt, um festzustellen, ob das Training aus gesundheitlicher Sicht für Dich geeignet ist. Dies ist besonders wichtig für Personen mit einer erblichen Veranlagung zu hohem Blutdruck oder Herzkrankheiten, Raucher, Personen mit hohen Cholesterinwerten, Übergewichtige und diejenigen, die im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben. Wenn Du Medikamente einnimmst, die Deine Herzfrequenz beeinflussen, ist ärztlicher Rat unerlässlich. Übermäßiges Training kann Deiner Gesundheit schaden. Wenn Du während des Trainings Schwäche, Übelkeit, Schwindel, Schmerzen, Atemnot oder andere ungewöhnliche Symptome verspürst, stoppe sofort und konsultiere einen Arzt.

Sportgeräte sind kein Spielzeug. Sofern nicht anders angegeben, darf das Gerät nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Es sollte bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen verwendet werden. Kinder und Personen mit Behinderungen sollten das Gerät nur unter der Aufsicht einer Person benutzen, die ihnen assistieren und sie anleiten kann. Es sollten Maßnahmen ergriffen werden, um zu verhindern, dass unbeaufsichtigte Kinder das Gerät benutzen. Achte darauf, dass sich während der Nutzung niemand in der Nähe der beweglichen Teile des Geräts aufhält oder bewegt.

Trainingskleidung

Trage bei der Nutzung des Geräts geeignete Trainingskleidung und -schuhe. Die Kleidung sollte so beschaffen sein, dass sie sich während der Nutzung nicht im Gerät verfangen kann. Trainingsschuhe sollten einen festen Halt bieten und rutschfeste Sohlen haben.

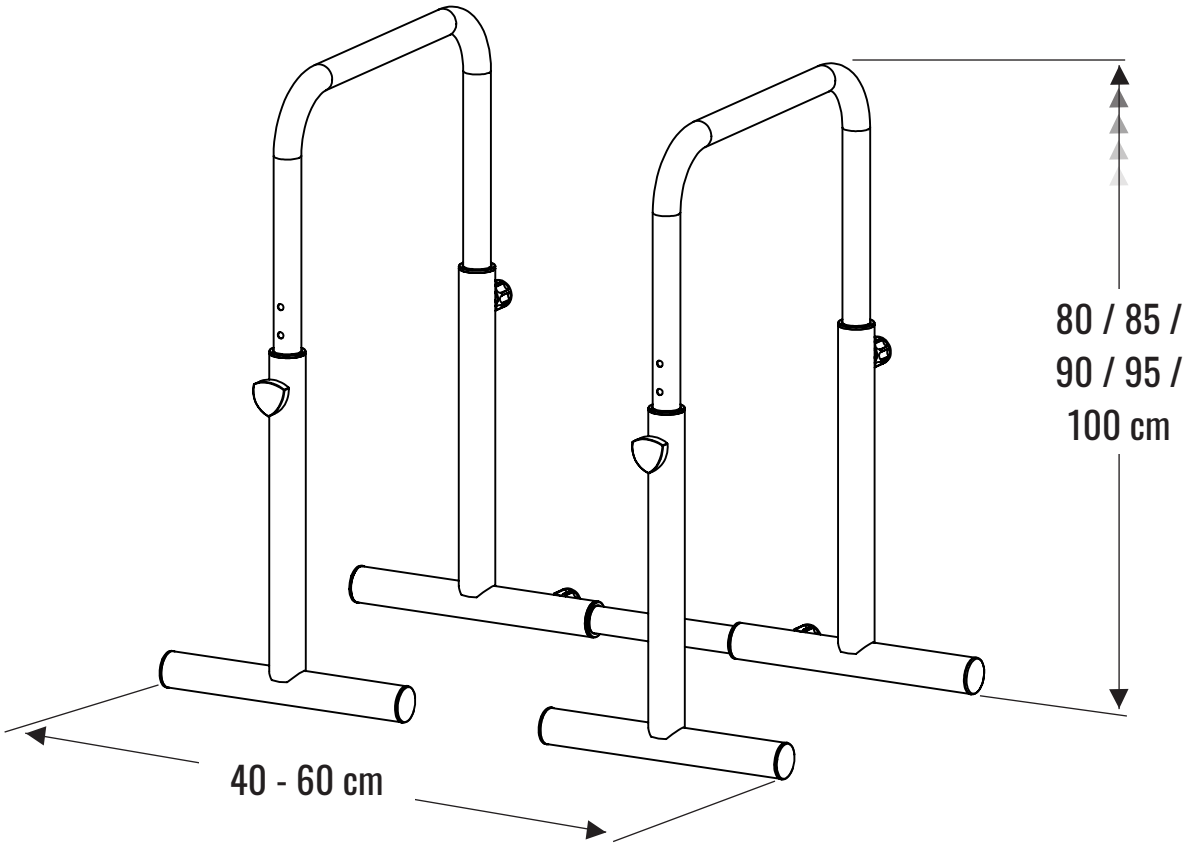
Montage

Überprüfe, ob alle in der Teileliste aufgeführten Teile und Werkzeuge vorhanden sind. Einige Teile könnten bereits vormontiert sein. Halte Kinder und Tiere vom Montagebereich fern. Werkzeuge, Verpackungsmaterialien (z. B. Folie) oder Kleinteile können Verletzungs- oder Erstickungsgefahren darstellen. Sorge während der Montage für ausreichend Bewegungsraum. Überprüfe vor der ersten Nutzung des Geräts und in regelmäßigen Abständen die Festigkeit aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen, um einen sicheren Betrieb zu gewährleisten.

Standort

Stelle das Gerät auf einer ebenen, stabilen und trockenen Fläche auf. Nutze, falls vorhanden, die verstellbaren Teile des Geräts, um Unebenheiten auszugleichen. Um empfindliche Böden vor Druckstellen und Schmutz zu schützen, lege eine Bodenschutzmatte darunter. Achte darauf, vor dem Training alle Gegenstände aus dem benötigten Trainingsbereich zu entfernen. Die Nutzung im Freien oder in feuchten Räumen ist nicht erlaubt.

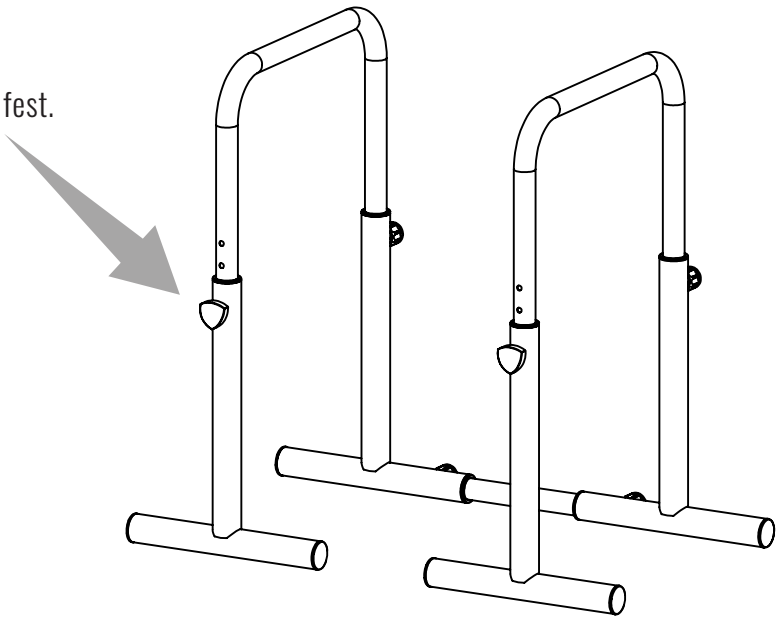
ÜBERSICHT DER TECHNISCHEN DATEN

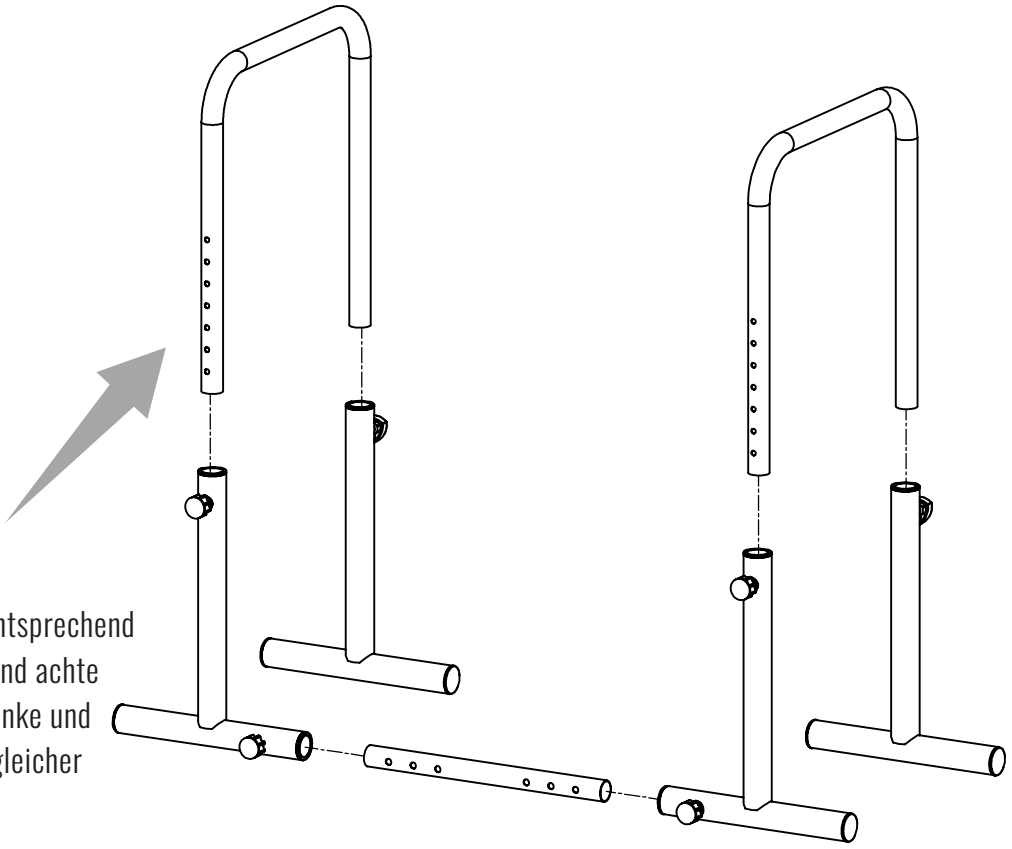


Material:	**Q195 Stahl mit niedrigem Kohlenstoffgehalt**
Maximale statische Belastung:	**500 kg**
Merkmale:	**Rutschfeste Griffe, Stangen auf nur einer Seite durch eine Stange verbunden**

1:

Ziehe den Knopf fest.





2:

Stelle die Höhe entsprechend den Löchern ein und achte darauf, dass die linke und rechte Seite auf gleicher Höhe sind.

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 die Schrauben und beweglichen Teile. Das Gerät sollte nur verwendet werden, wenn es sich in einem einwandfreien Zustand befindet. Für Reparaturen oder Ersatzteile wende Dich an den Kundenservice.

ACHTUNG: Das Gerät darf erst nach erfolgreicher Reparatur wieder verwendet werden.

Entsorgung

Entsorge Verpackungsmaterialien, leere Batterien oder Teile des Geräts nicht im Hausmüll. Gib sie in dafür vorgesehene Sammelbehälter oder an geeigneten Sammelstellen ab. Beachte die geltenden Vorschriften.

GEWÄHRLEISTUNG

Die Gewährleistung beträgt 24 Monate und gilt für Neuwaren ab dem Kauf- oder Lieferdatum. Während dieses Zeitraums werden alle Mängel kostenlos repariert. Melde Mängel unverzüglich dem Verkäufer. Der Verkäufer kann die Gewährleistung durch den Versand von Ersatzteilen oder einem Ersatzgerät erfüllen. Beim Versand von Ersatzteilen kann der Verkäufer diese ersetzen, ohne dass die Gewährleistung erlischt. Eine Reparatur am Installationsort ist ausgeschlossen. Geräte, die für den Heimgebrauch bestimmt sind, sind nicht für den gewerblichen oder industriellen Einsatz geeignet. Missbrauch führt zu einer Minderung oder zum Verlust der Gewährleistung. Die Gewährleistung deckt nur Material- oder Verarbeitungsfehler ab. Verschleißteile oder Schäden, die durch unsachgemäße Nutzung, unsachgemäße Handhabung oder unbefugte Eingriffe verursacht wurden, 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 nicht die Gewährleistungsfrist. Schadenersatzansprüche außerhalb des Geräts (sofern die Haftung nicht gesetzlich zwingend vorgeschrieben ist) 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 die Geräte als auch Dein Körper in gutem Zustand sind. Wenn Du längere Zeit kein Kraft- oder Ausdauertraining gemacht hast, konsultiere Deinen Hausarzt und unterziehe Dich einer Fitness-Untersuchung. Besprich Deine Trainingsziele mit Deinem Arzt, besonders wenn Du über 35 Jahre alt bist, Übergewicht hast oder kardiovaskuläre Probleme vorliegen.

Trainingsplanung

Effektives, zielgerichtetes und motivierendes Training erfordert eine gute Planung. Integriere Dein Fitnesstraining in Deinen Alltag. Ungeplante Trainingseinheiten können leicht unterbrochen oder verschoben werden. Plane Deine Workouts langfristig, über mehrere Monate hinweg, und nicht nur von Tag zu Tag oder Woche zu Woche. Baue Motivationsstrategien in Dein Training ein, zum Beispiel durch das Hören von Musik. Setze Dir realistische Ziele, wie zum Beispiel 1 kg in vier Wochen abzunehmen oder Dein Trainingsgewicht in sechs Wochen um 10 kg zu steigern, und belohne Dich, wenn Du diese erreichst.

Trainingshäufigkeit

Experten empfehlen 3 bis 4 Tage Ausdauer-/Krafttraining pro Woche. Je häufiger Du trainierst, desto schneller erreichst Du Deine Ziele. Achte jedoch darauf, genügend Pausen zwischen den Einheiten einzulegen, damit Dein Körper Zeit zur Erholung und Regeneration hat. Nimm Dir nach jeder Trainingseinheit mindestens einen Tag frei.

Flüssigkeitszufuhr

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist vor und während des Trainings entscheidend. Während einer 60-minütigen Einheit kannst Du bis zu 0,5 Liter Flüssigkeit verlieren. Um das auszugleichen, trinke eine Apfelschorle im Verhältnis von einem Drittel Apfelsaft zu zwei Dritteln Mineralwasser, die verlorene Elektrolyte und Mineralien wieder auffüllt. Trinke etwa 330 ml 30 Minuten vor Beginn Deines Trainings und sorge für eine ausgewogene Hydration während der gesamten Einheit.

Warm-Up

Wärme Deinen Körper 5-7 Minuten bei niedriger Intensität auf, zum Beispiel mit einem Springseil, Crosstrainer oder ähnlichem Equipment. Das bereitet Deinen Körper optimal auf das bevorstehende Training vor.

Cool-Down

Höre nach dem Training nicht abrupt auf. Reduziere die Intensität allmählich über 5-7 Minuten auf einem Ergometer, Crosstrainer oder ähnlichem Gerät und dehne anschließend Deine Muskeln gut.

Oberschenkel



Stütze Dich mit Deiner rechten Hand an einer Wand oder an Deinem Trainingsgerät ab. Hebe Deinen linken Fuß nach hinten und halte ihn mit Deiner linken Hand, wobei Dein Knie gerade nach unten zeigt. Ziehe Deinen Oberschenkel zurück, bis Du eine leichte Dehnung im Muskel spürst. Halte diese Position 15-20 Sekunden lang, dann lasse Deinen Fuß langsam los und senke Dein Bein. Wiederhole die Übung mit dem rechten Bein.

Beine und unterer Rücken



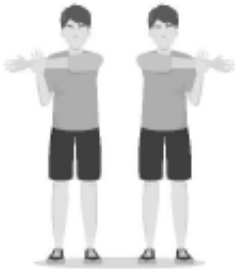
Setz Dich auf den Boden und strecke Deine Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Oberseiten Deiner Füße zu ergreifen, indem Du Deine Arme streckst und Deinen Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte diese Position 15-20 Sekunden lang und richte Deinen Oberkörper dann langsam wieder auf.

Trizeps und Schultern



Führe Deine linke Hand hinter Deinem Kopf zur rechten Schulter. Ziehe mit Deiner rechten Hand am linken Ellenbogen, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Halte diese Position 15-20 Sekunden lang und wiederhole dann die Übung mit Deiner rechten Hand.

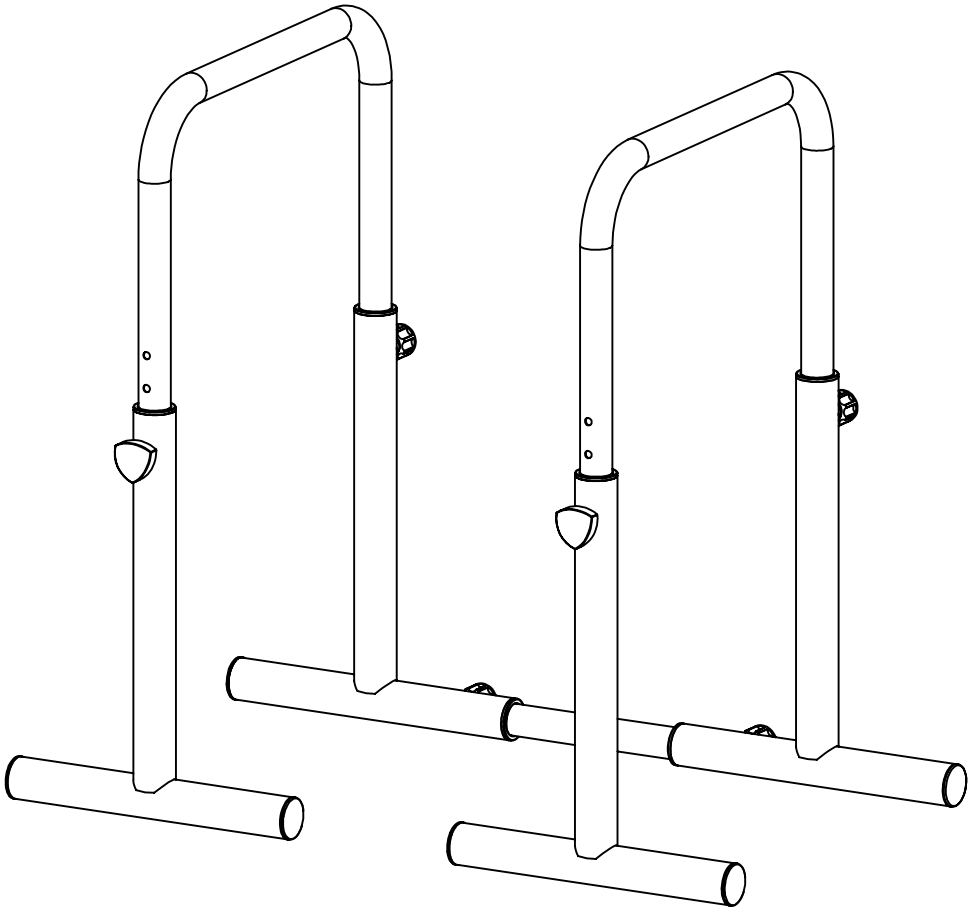
Oberkörper



Strecke Deinen linken Arm auf Schulterhöhe über Deinen rechten Arm hinweg aus. Ziehe mit der rechten Hand an Deinem linken Oberarm, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Halte diese Position für 15-20 Sekunden und wiederhole dann die Übung mit dem rechten Arm.

GORILLA SPORTS

ADJUSTABLE DIP BARS



101305-00019-0001

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

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

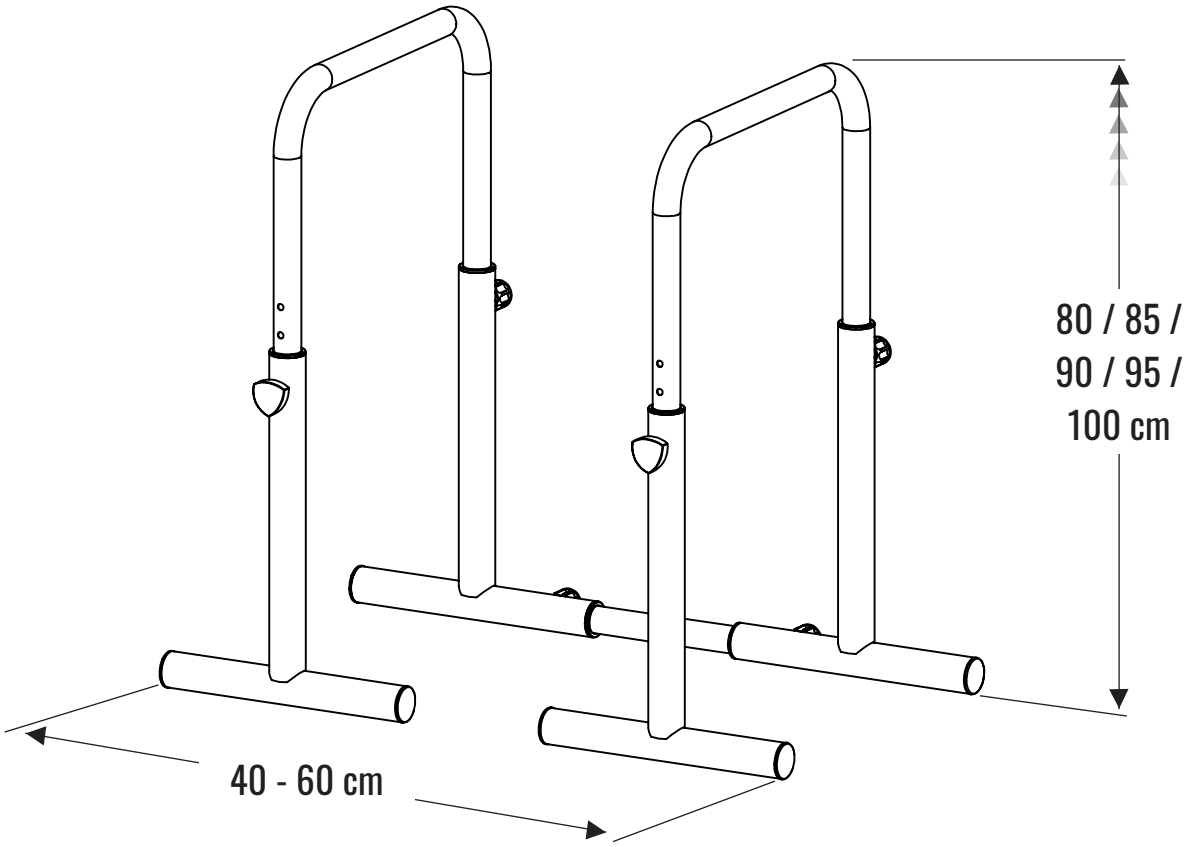
Check that all parts and tools listed in the parts list are present. Some parts may be pre-assembled. Keep children and animals away from the assembly area. Tools, packaging materials (e.g., foil), or small parts may pose injury or suffocation risks. Ensure enough space to move during assembly. Before 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.

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



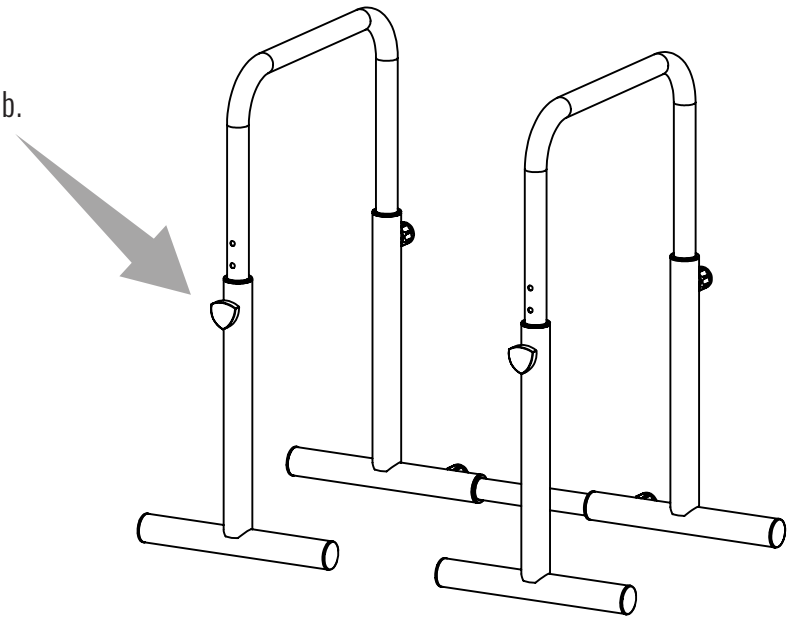
Material:	**Q195 Low Carbon Steel**
Maximum Static Load:	**500 kg**
Features:	**Non-slip handles, bars connected by a rod on one side only**

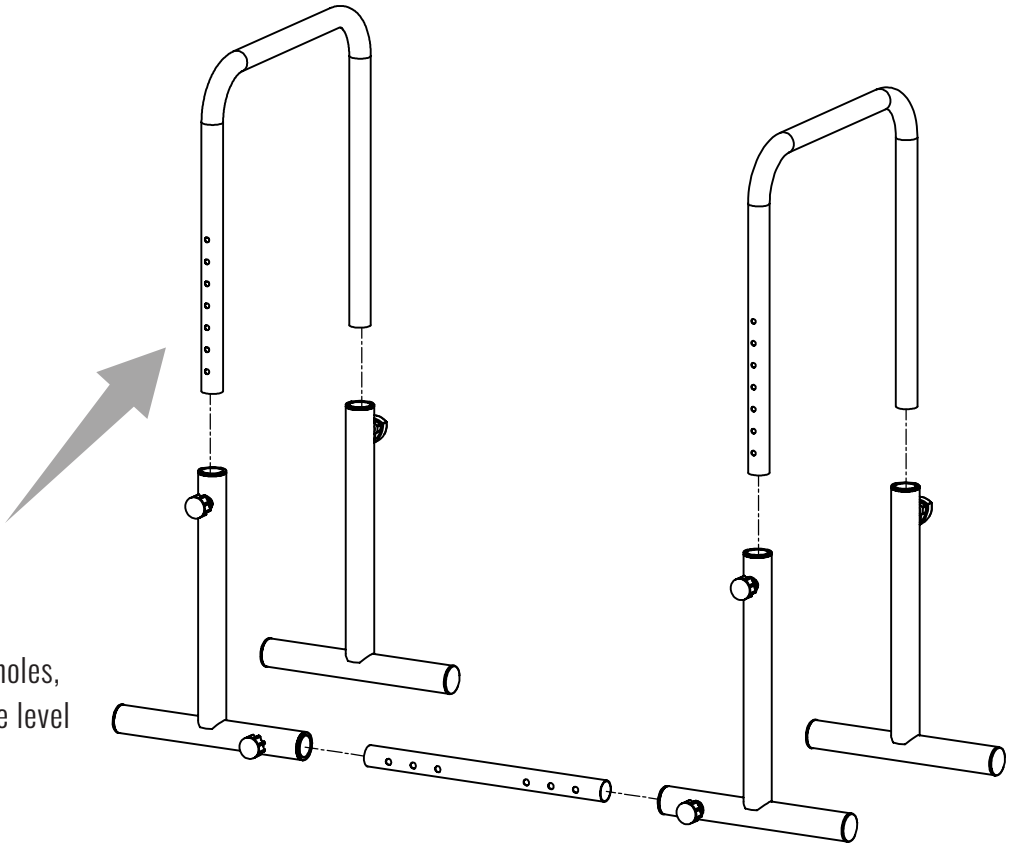
GORILLA SPORTS

ASSEMBLING STEPS

Step 1:

Tighten the knob.





Step 2:

Adjust the height according to the holes, ensuring the same level for the left and right sides.

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 damages 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.

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



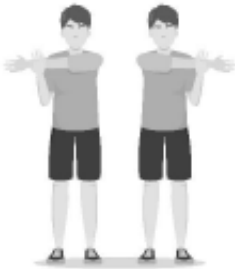
Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

Triceps and 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 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

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