MOVIT®
POWER AND VITALITY

ZWEITEILIGE TRAGBARE MASSAGELIEGE



20050013 / 20050055

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.

MOVIT® POWER AND VITALITY

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.

Befestige die Kopfstütze und das Gesichtskissen mit dem Gummiband an der Unterseite der Liege, wie abgebildet. Bringe sämtliches Zubehör wieder in seine ursprüngliche Position zurück (siehe Abbildung).



Verwende die Tragetasche, um die Liege zu transportieren oder zu lagern und sie vor Beschädigungen zu schützen. Wenn Du die Liege nicht benutzt, bewahre sie an einem kühlen, trockenen Ort auf, geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung. Vermeide es, sie extremen Temperaturen (heiß oder kalt) oder hoher Luftfeuchtigkeit auszusetzen.

MOVIT®
POWER AND VITALITY

GERÄTEÜBERSICHT



Maße:
Breite: 80 cm (mit Armlehnen:102 cm)
Länge: 185 cm (mit Kopfstütze: 211 cm)
Gefaltet: 100 × 80 × 28 cm

Maximales Benutzergewicht: 250 kg

Karton 1



Karton 2



Schritt 1:

Öffne Karton 1 und lege den Inhalt seitlich neben die Liegefläche.
Öffne anschließend Karton 2 und lege auch diesen Inhalt seitlich neben die Liegefläche.

Schritt 2:

Entferne die Schrauben von einer Tischhälfte – wie in Abbildung 3.1 gezeigt.



Abb. 3.1:

Es gibt insgesamt 8 Schrauben, wie in Abb. 3.2 zu sehen.



Abb. 3.2:

Befestige anschließend die Halterungen wie in Abb. 4 gezeigt.



Abb. 4:

Hinweis:

Stelle sicher, dass beide Tischhälften in einem 90°-Winkel zueinander stehen (wie in Abb. 4 gezeigt), damit die Montage leichter gelingt.

Schritt 3:

Nachdem Du die Halterungen befestigt hast, verbinde die Seile der beiden Tischhälften, wie in Abb. 5 gezeigt.



Abb. 5:

Stelle anschließend sicher, dass die Seile und Halterungen fest angezogen sind.
Die vollständig montierte Liege siehst Du in Abb. 6.



Abb. 6:

Lege die Liege auf die Seite, öffne die Verschlüsse, klappe sie leicht auf und nimm sämtliches Zubehör heraus (siehe Abb. 1).



Abb. 1:

Stelle Dich hinter die Liege, greife beide Griffe und klappe die Liege vorsichtig vollständig auf. Die Beine sollten sich dabei automatisch öffnen (siehe Abb. 2).



Abb. 2:

Stelle die Liege auf, indem Du sie in der Mitte anhebst. Drücke anschließend in der Mitte nach unten, um sicherzustellen, dass die Liegefläche eben ist. Bleibt die Liege in der Mitte angehoben, überprüfe die Seile und passe sie bei Bedarf an.

Verwendung der Liege und des Zubehörs

Wir bieten optionales Zubehör für noch mehr Komfort und Funktionalität an. Bitte lies die folgenden Anweisungen vor der Benutzung sorgfältig durch.

Kopfstütze

Die Kopfstütze besteht aus einer halbmondförmigen Basis und einem passenden Gesichtskissen. Sie kann in verschiedenen Positionen verwendet werden. Zum Verstellen der Kopfstütze nutze den Griff, um Höhe und Neigungswinkel einfach anzupassen.



Verstellbare Armauflage

Die verstellbare Armauflage stützt die Arme der Kundin bzw. des Kunden an der Vorderseite der Liege. Hake die Armauflage in die beiden Stangen der Kopfstütze ein und stelle den Gurt so ein, dass die optimale Position erreicht wird.



Armschlaufe

Diese erfüllt dieselbe Funktion wie die verstellbare Armauflage und kann alternativ genutzt werden. Für Aufbau und Gebrauch befolge die Anleitung zur verstellbaren Armauflage.



Seitliche Armlehnen

Die seitlichen Armlehnen sind optionales Zubehör, um die Liege zu verbreitern und zusätzlichen Komfort zu bieten. Sie sind abnehmbar und werden in die vorgesehenen Zubehöröffnungen an den Seiten der Liege eingesetzt – ideal, um besonders breiten oder schwereren Personen zusätzlichen Halt zu geben.

Höhenverstellung

Die richtige Höhe der Liege hängt von Deiner Körpergröße, der Art der Behandlung und der verwendeten Massagetechnik ab. Zum Einstellen entferne den Feststellknopf an jedem Bein, wähle die gewünschte Höhe und befestige den Feststellknopf wieder fest.

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.

POLSTERPFLEGE:

Tägliche Reinigung

Entferne alltäglichen Schmutz einfach mit Wasser und milder Seife. Trockne die Oberfläche anschließend mit einem weichen, fusselfreien Tuch.

Desinfektion

Desinfiziere die Polsterung bei Bedarf mit einem isopropanolbasierten Reiniger, der für Polyurethan-Kunstleder geeignet ist.

Fleckenentfernung

Leichte Flecken lassen sich mit einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel entfernen. Sprühe es auf ein feuchtes Tuch (nicht direkt auf die Oberfläche) und wische die betroffene Stelle vorsichtig ab. Anschließend mit warmem Wasser nachwischen und mit einem fusselfreien Tuch trocknen. Bei hartnäckigen Flecken kann eine professionelle Reinigung notwendig sein.

Wichtig:
Verwende keine aggressiven oder scheuernden Reinigungsmittel, Chemikalien oder Textilschutzprodukte, da sie die Polsterung beschädigen können.

Holzpflege

Deine Massageliege besteht aus hochwertigem Hartholz und ist mit einer schützenden Beschichtung versehen, die keine besondere Pflege erfordert.

Wenn Du möchtest, kannst Du das Holz gelegentlich mit einem guten Holzpflegemittel polieren.
Bewahre die Liege in einer trockenen Umgebung auf, fern von Feuchtigkeit oder Nässe. Wird das Holz doch einmal nass, trockne es sofort gründlich mit einem weichen Tuch.

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.

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.

AUFWÄRM-/ DEHNUNGSÜBUNGEN

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



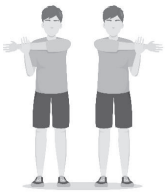
Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

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.

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

MOVIT®
POWER AND VITALITY

2-SECTION PORTABLE MASSAGE TABLE



20050013 / 20050055

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.

MOVIT®
POWER AND VITALITY

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.

Attach the headrest and face cushion to the elastic strap underneath the table, as shown. Return all accessories to their original positions (see image).



Use the carrying bag to transport or store the table and protect it from damage. When not in use, keep the table in a cool, dry place away from direct sunlight. Avoid exposing it to extreme temperatures (hot or cold) or humidity.



Dimensions:
Width: 80 cm (102 cm with armrests)
Length: 185 cm (211 cm with headrest)
Folded: 100 × 80 × 28 cm

Max. User Weight: 250 kg

Box 1



Box 2



Step 1:

Open box 1 and place the contents on the side of the table surface.
Then open box 2 and place the contents on the side of the table surface.

Step 2:

Remove the screws from one table half as shown in the image.



Image 3.1:

There are a total of 8 screws, which you can see in Image 3.2.



Image 3.2:

Then attach the brackets as shown in Image 4.



Image 4:

NOTE:

Make sure both table halves are positioned at a 90° angle (as shown in Image 4) to ensure easier assembly.

Step 3:

After installing the brackets, connect the cables from table halves, as shown in Image 5.



Image 5:

Then make sure the cables and brackets are securely fastened. The fully assembled table is shown in Image 6.



Image 6:

Lay the table on its side, undo the buckles, then partially open the table and remove all accessories (see Image 1).



Image 1:

While standing behind the table, grab both handles and carefully swing the table open. The legs should open automatically (see Image 2).



Image 2:

Set up the table by lifting it in the middle. Press down on the center to make sure the surface is level. If the table remains raised in the middle, check the cables and adjust them if necessary.

Using the Table and Accessories

We offer optional accessories for enhanced comfort and functionality. Please read the following instructions carefully before use.

Headrest

The headrest consists of a crescent-shaped base and a matching face cushion. It can be used in various positions. To adjust the headrest, use the handle to easily change the height and tilt angle.



Adjustable Armrest

The adjustable armrest supports the client's arms at the front of the table.
Hook the armrest onto the two rods of the headrest and adjust the strap to achieve the optimal position.



Arm Sling

This accessory serves the same function as the adjustable armrest and can be used as an alternative. For setup and usage, refer to the instructions provided for the adjustable armrest.



Side Arm Extensions

The side arm extensions are optional accessories designed to widen the table and provide extra comfort. They are removable and fit into the designated accessory holes on each side of the table — ideal for providing additional support, especially for broader or heavier users.

Height Adjustment

The correct table height depends on the therapist's height, the type of treatment, and massage technique used. To adjust, remove the knob from each leg, set the desired height, and securely reattach the knob.

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.

UPHOLSTERY CARE

Daily Cleaning

Remove everyday dirt using water and mild soap. Dry the surface with a soft, lint-free cloth.

Disinfection

Disinfect as needed using an isopropanol-based cleaner that is safe for polyurethane vinyl.

Stain Removal

For light stains, use a mild, non-abrasive cleaner. Spray the cleaner onto a damp cloth (not directly on the surface) and gently wipe the stain. Rinse thoroughly with warm water and dry with a lint-free cloth. For more stubborn stains, professional cleaning may be required.

Note:
Never use harsh or abrasive cleaners, chemicals, or fabric protectors, as these can damage the upholstery.

Wood Care

Your massage table is made from high-quality hardwood and finished with a protective coating that requires no special maintenance.

If desired, you may occasionally polish the wood using a quality wood care product.

Store the table in a dry environment, away from moisture or humidity. If the wood becomes wet, dry it immediately and thoroughly with a soft cloth.

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



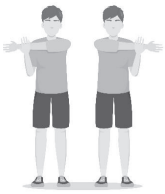
Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

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.

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