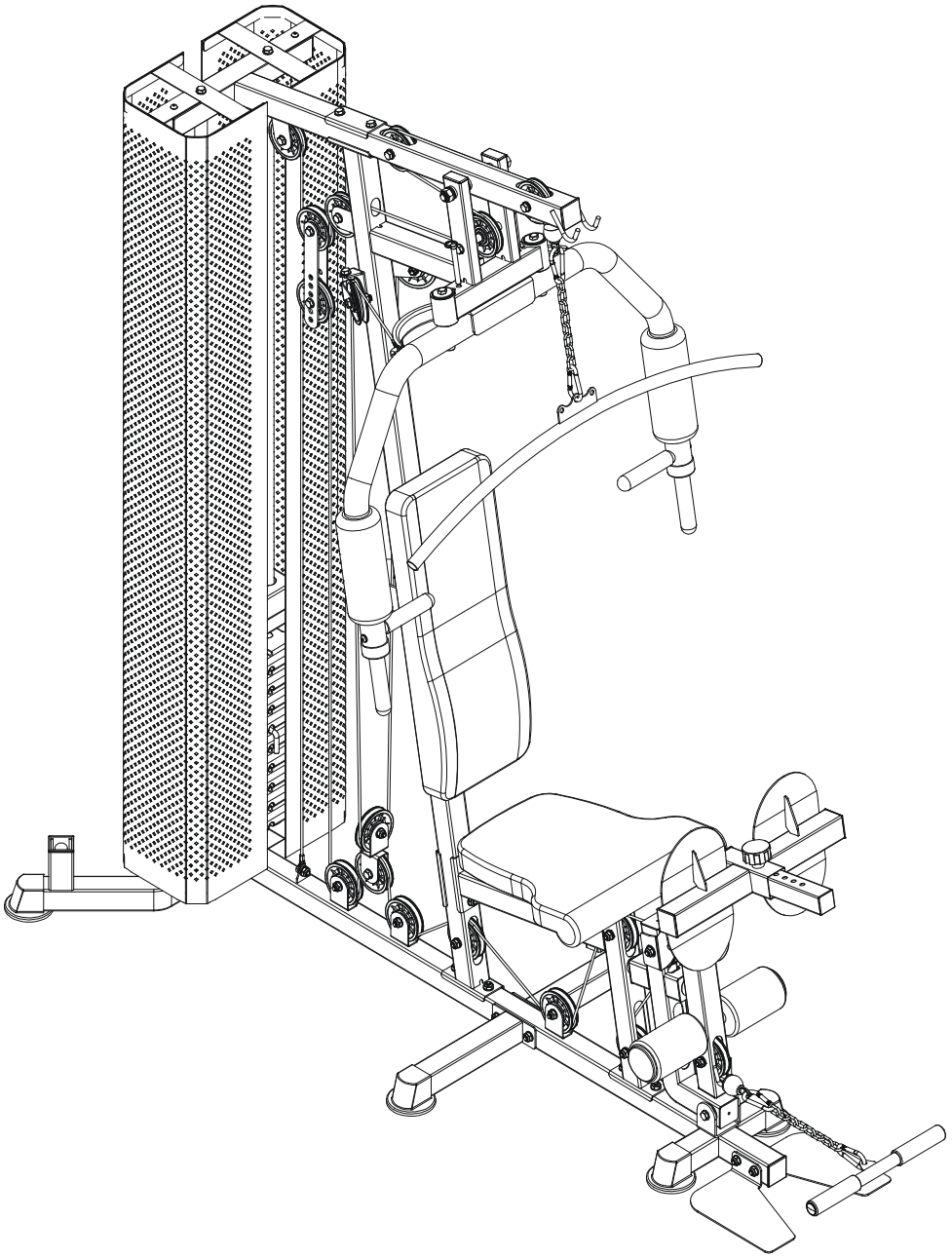
GORILLA SPORTS

HOME GYM STATION



101324-00019-0001

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

Vor der Nutzung des Geräts sollten Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten lassen, ob das Training aus gesundheitlicher Sicht für Sie geeignet ist. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie eine erblich bedingte Veranlagung zu Bluthochdruck oder Herzkrankheiten haben, rauchen, erhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind oder im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben. Nehmen Sie Medikamente ein, die Ihre Herzfrequenz beeinflussen, ist eine ärztliche Beratung unerlässlich. Übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bei Schwäche, Übelkeit, Schwindel, Schmerzen, Atemnot oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings brechen Sie sofort ab und konsultieren Sie 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. Achten Sie darauf, dass sich während der Nutzung keine Personen in der Nähe der beweglichen Teile des Geräts befinden.

Trainingskleidung

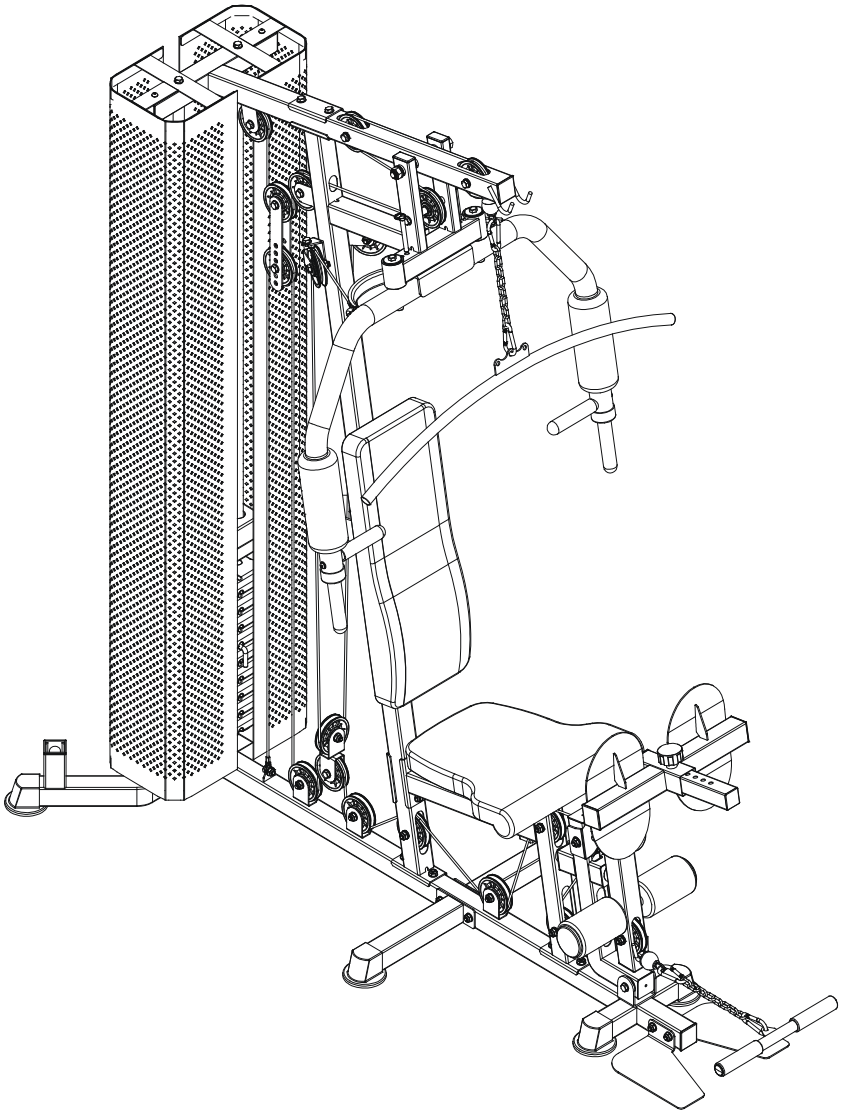
Trage geeignete Sportkleidung und -schuhe, wenn Du das Gerät benutzt. Die Kleidung sollte so beschaffen sein, dass sie sich nicht im Gerät verfangen kann. Deine Schuhe sollten festen Halt bieten und rutschfeste Sohlen haben.

Aufstellort

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.

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. Wählen Sie für das Training und die Lagerung einen trockenen, ebenen und gut belüfteten Ort. Achten Sie darauf, dass der Trainingsbereich gut belüftet ist, um optimale Sauerstoffwerte zu gewährleisten. Überprüfen Sie nach längerer Inaktivität, ob alle Befestigungen sicher angezogen sind, bevor Sie das Gerät verwenden.

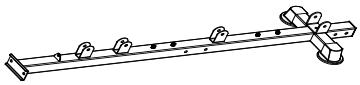
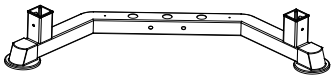
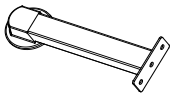
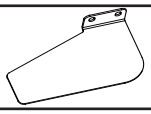
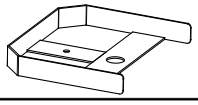
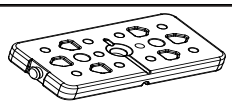
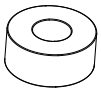
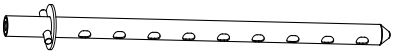
GERÄTEÜBERSICHT



Abmessungen (L x B x H): 218 x 204 x 106 cm
Maximale Belastbarkeit: 150 kg

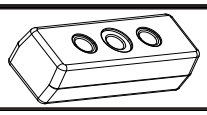
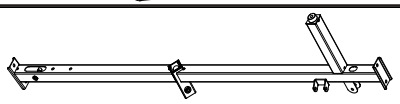
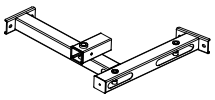
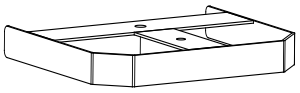
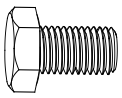
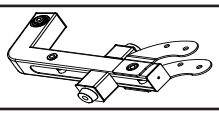
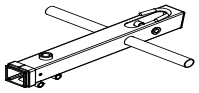
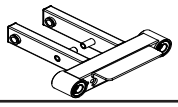
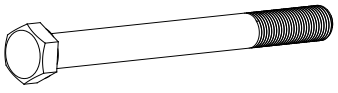
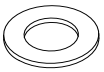
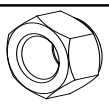
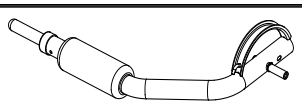
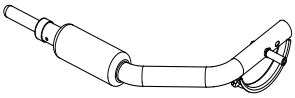
GORILLA SPORTS

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Abbildung	Menge
1	Grundrahmen		1
2	Hinterer Fuß		1
3	Mittlerer Fuß		2
4	Fußpedal - Rechts		1
5	Fußpedal - Links		1
6	U-Halter		3
7	Sechskantschraube: M10×70		18
8	Flache Unterlegscheibe: φ10		77
9	Sicherungsmutter: M10		37
10	Befestigungsplatte für Gewichtabdeckung		2
11	Führungsstange		2
12	Zylinderkopfschraube: M10×15		2
13	Innensechskantschraube mit Rundkopf: M6×10		4
14	Gewichtsplatte		10
15	Anschlagpuffer		2
16	Gewichtsauswahlstift		1

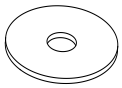
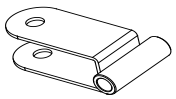
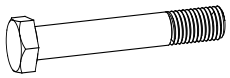
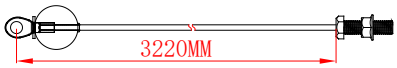
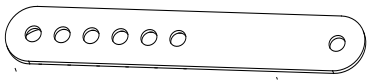
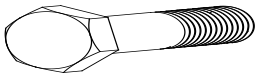
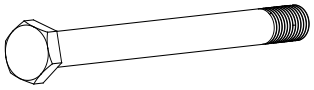
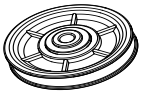
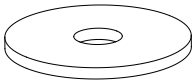
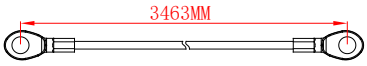
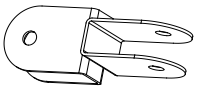
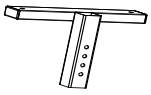
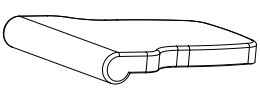
GORILLA SPORTS

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Abbildung	Menge
17	Obere Gewichtsplatte		1
18	Aufrechtes Stützrohr		1
19	Sitzpolster-Halterung		1
20	Oberer Querträger		1
21	Befestigungsplatte für Gewichtabdeckung		2
22	Sechskantschraube: M10×20		7
23	Beincurleraufnahme		1
24	Beinträger		1
25	Steckstift mit Ring: φ10×80		1
26	Sechskantschraube: M10×80		1
27	Armauflage		1
28	Sechskantschraube: M16×170		1
29	Flache Unterlegscheibe: φ16		2
30	Sicherungsmutter: M16		1
31	Butterflyarm, rechts		1
32	Butterflyarm, links		1

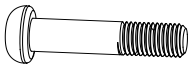
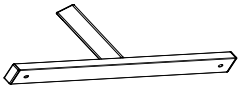
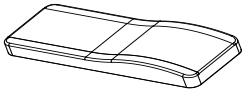
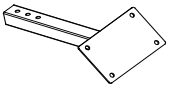
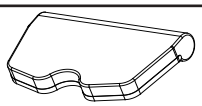
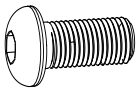
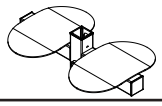
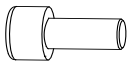
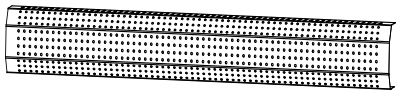
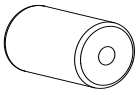
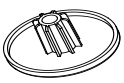
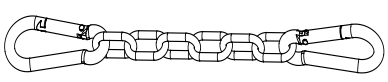
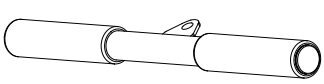
GORILLA SPORTS

TEILELISTE

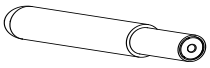
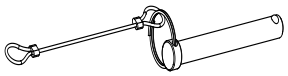
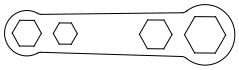
Nr.	Bezeichnung	Abbildung	Menge
33	Große Unterlegscheibe: φ38×φ10.5×2		2
34	U-Halter		2
35	Sechskantschraube M10×75		2
36	Stahlseil		1
37	Einstellplatte		2
38	Sechskantschraube: M10*45		12
39	Sechskantschraube: M10*145		1
40	φ10 Pulvermetallurgische Buchse		16
41	Umlenkrolle		21
42	Gegengewicht-Pad		1
43	Stahlseil		1
44	Rollenhalter		1
45	Stahlseil		1
46	Sitzträger		1
47	Sitzpolster		1
48	M16 Elastischer Verriegelungsstift		4

GORILLA SPORTS

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Abbildung	Menge
49	Zylinderschraube mit Innensechskant: M8×35		4
50	Unterlegscheibe: φ8		10
51	Rückenpolster-Stütze		1
52	Rückenpolster		1
53	Armcurl-Stütze		1
54	Armcurl-Polster		1
55	Zylinderschraube mit Innensechskant: M8×25		6
56	Beinpresse-Aufnahme		1
57	Beinpresse		1
58	Zylinderschraube: M6*10		1
59	Federscheibe: φ6		1
60	Gewichtabdeckung		2
61	Beinpolster		2
62	Schaumstoffabdeckung		2
63	Lange Kette		2
64	Unterer Zuggriff		1

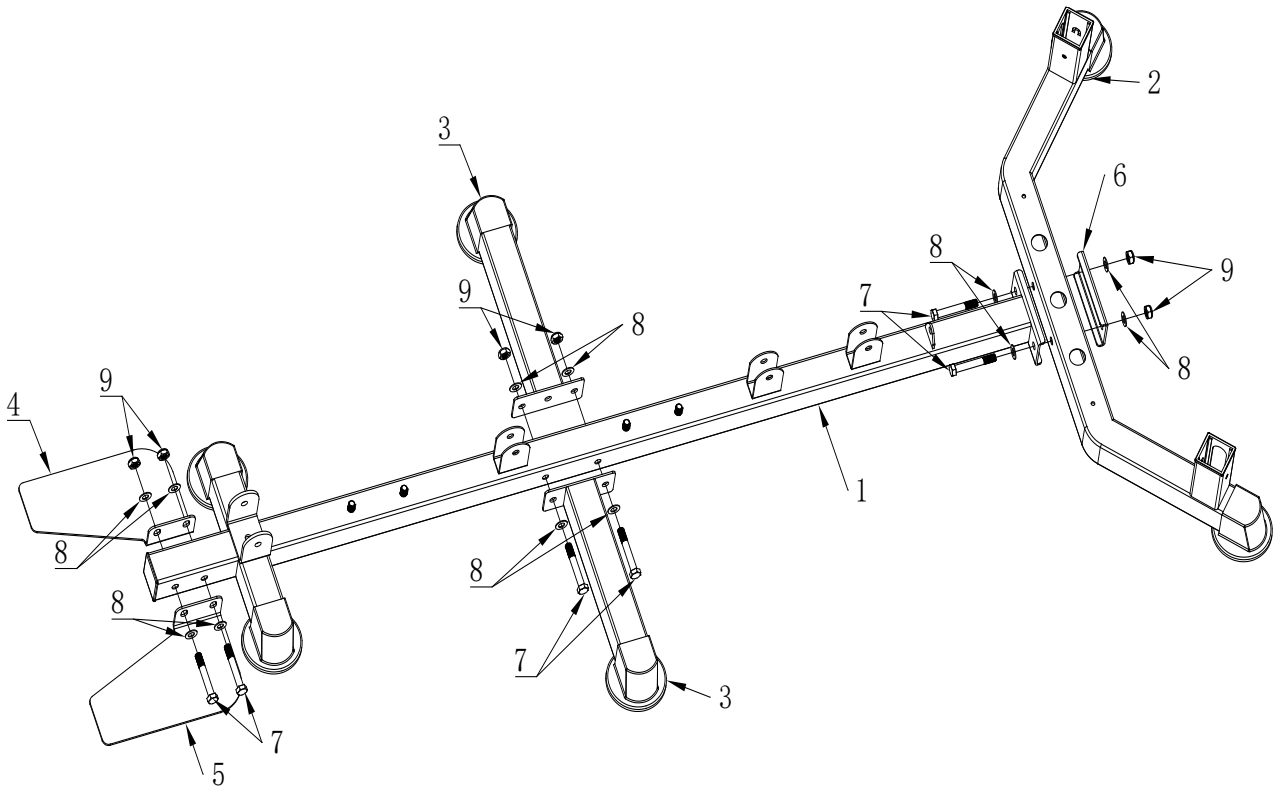
TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Abbildung	Menge
65	High Pull Handle Assembly		1
66	Counterweight Latch Pin		1
67	Arm Push Handrail Assembly		2
68	Arm Push Hanging Ring Latch Pin		2
69	Wrench		2
70	Allen Wrench 5#		1
71	Allen Wrench 4#		1

Paket		
1/4	1890*445*225mm	1, 3, 4, 5, 6, 11, 15,16,18,20,23, 25, 27, 34, 36, 37, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 51, 52, 54, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68 und Schraubenpaket (7, 8, 9, 12, 13, 22, 26, 28, 29, 30, 33, 35, 38, 39, 42, 49, 50, 55, Schraubenschlüssel, Inbusschlüssel 5# und Inbusschlüssel 4#)
2/4	940*500*235mm	14
3/4	425*215*280mm	14
4/4	425*215*285mm	2, 10, 17, 19, 21, 24, 31, 32, 53, 56 , 57, 58, 59, 61

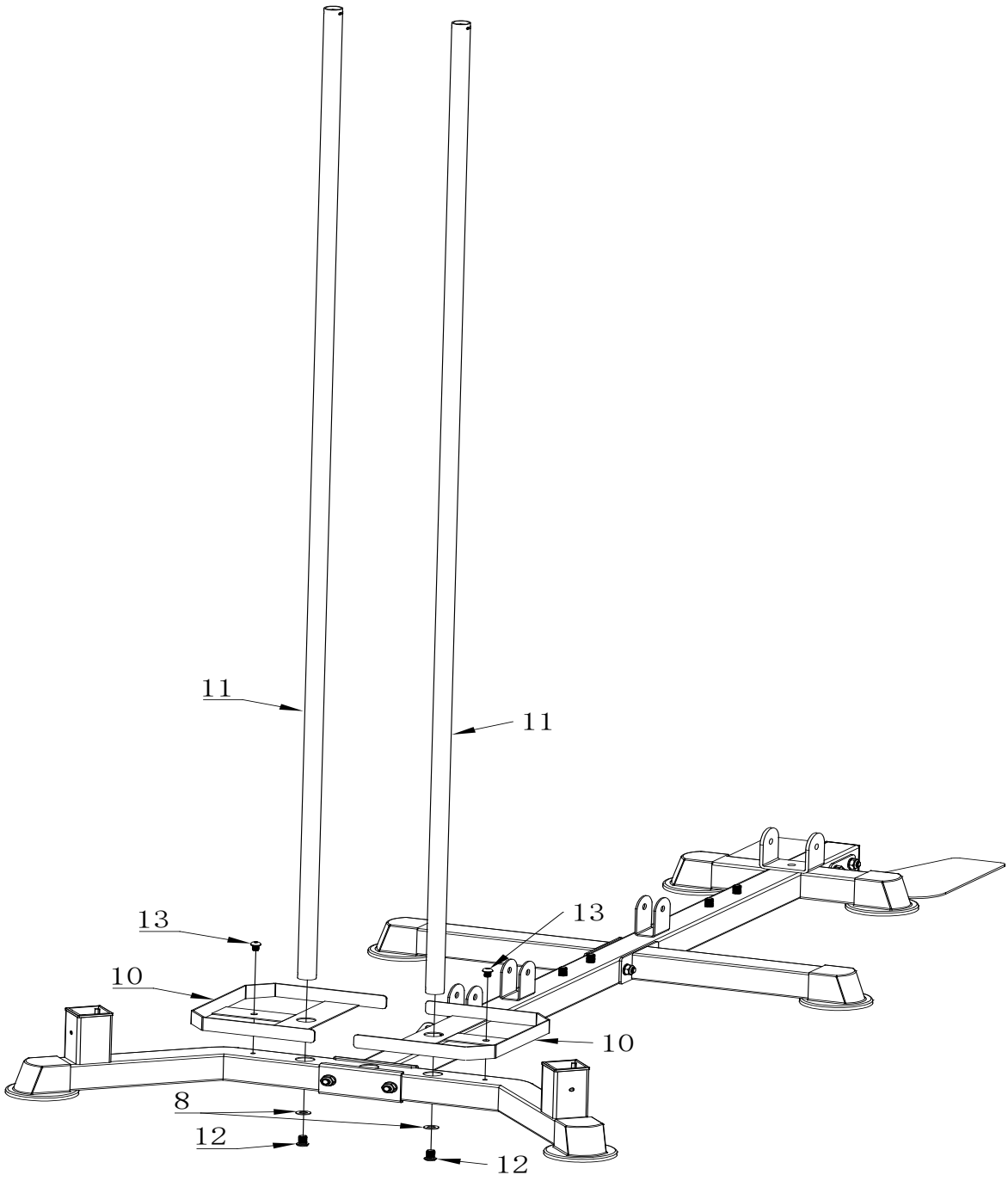
SCHRITT 1

Beginne mit dem Aufbau der Fitnessstation, indem Du den Grundrahmen (1) am hinteren Fuß (2) und am mittleren Fuß (3) mit den Sechskantschrauben (7), Unterlegscheiben (8) und Sicherungsmuttern (9) befestigst. Bringe anschließend die Fußpedale (4 und 5) sicher mit den entsprechenden Befestigungselementen an den dafür vorgesehenen Stellen an.



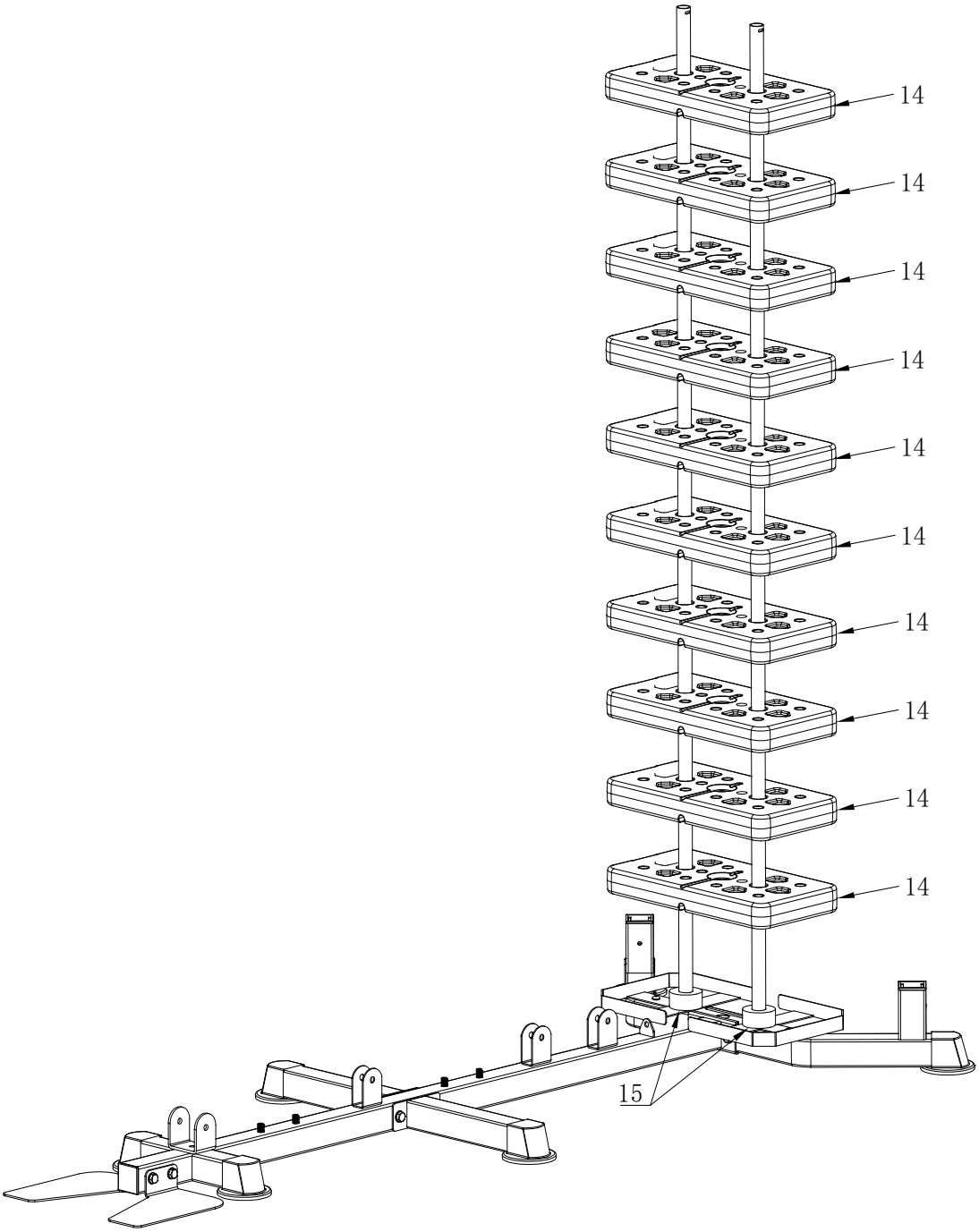
SCHRITT 2

Befestige die Führungsstangen (11) an der Basisstruktur mit den unteren Befestigungsplatten für Gewichtabdeckung (10). Sichere die Stangen, indem Du sie mit Zylinderkopfschrauben (12), Unterlegscheiben (8) und Innensechskantschrauben (13) festziehst.



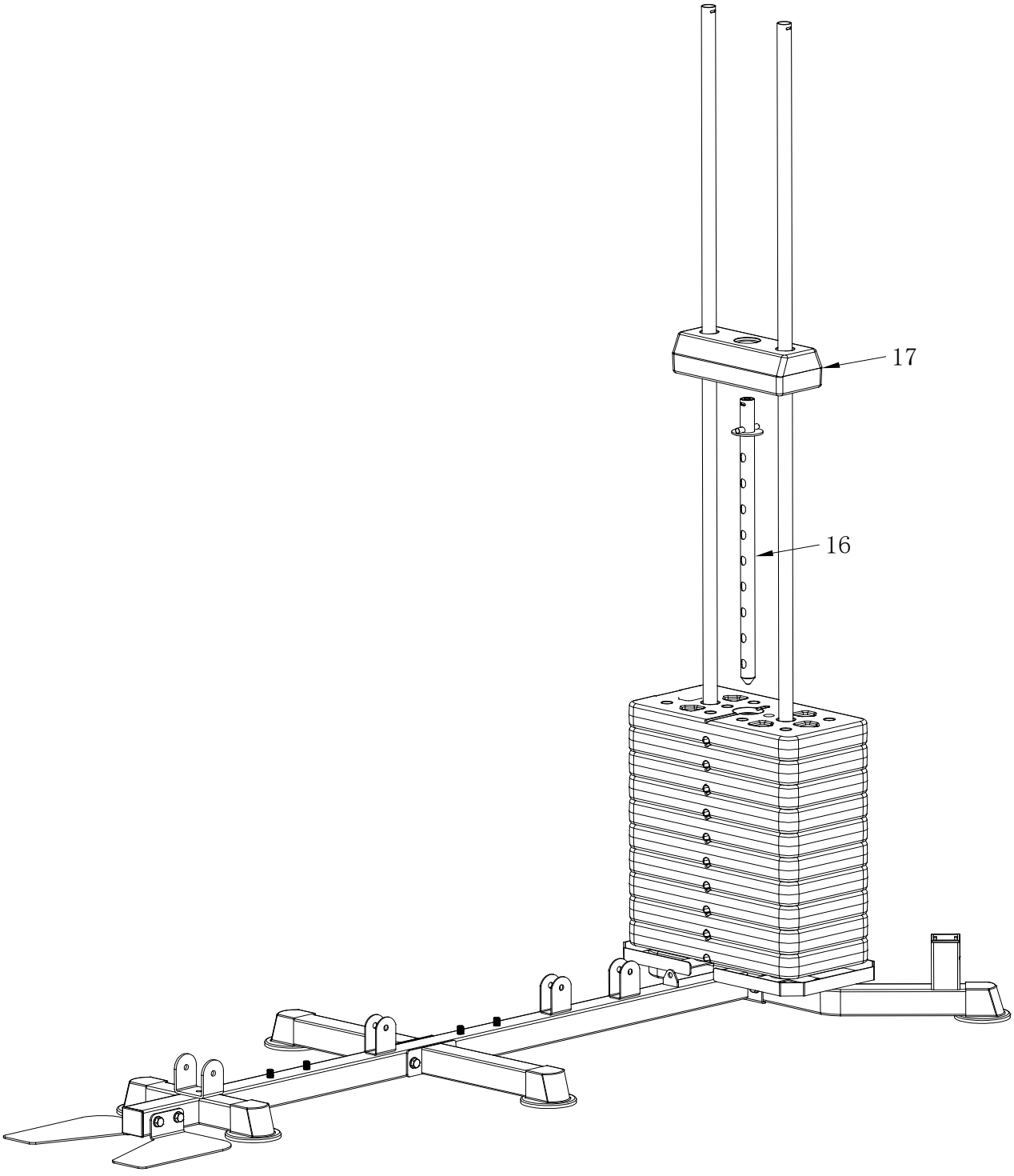
SCHRITT 3

Stapel die Gewichtsplatten (14) vorsichtig auf die Führungsstangen aus dem vorherigen Schritt. Achte darauf, die Anschlagpuffer (15) zwischen den Scheiben zu platzieren, wie abgebildet, um Stabilität zu gewährleisten und Beschädigungen während des Betriebs zu verhindern.



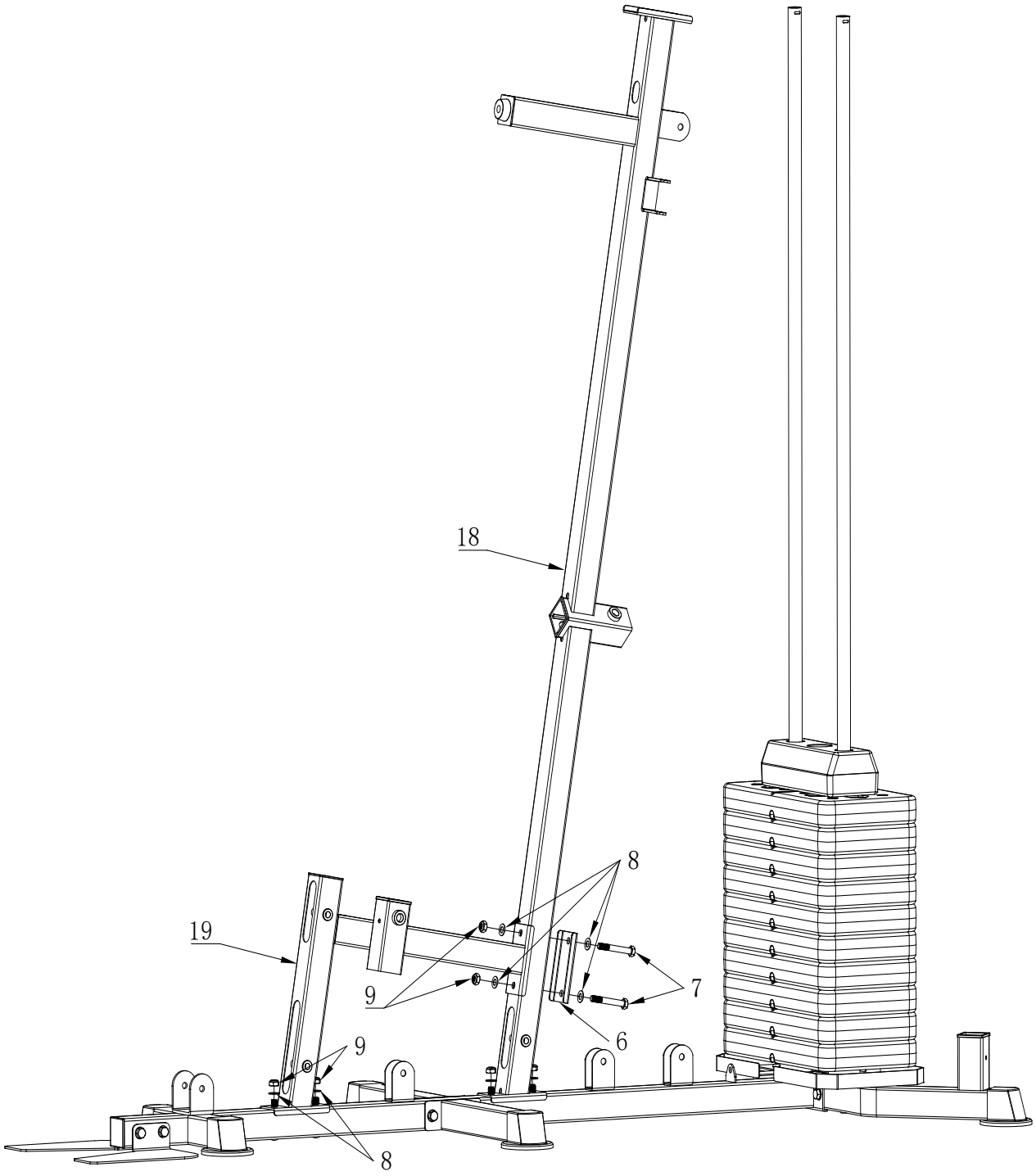
SCHRITT 4

Setze den Gewichtsstapel (16) in den Gewichtskopf (17) ein und fixiere ihn. Achte darauf, dass der Stapel korrekt ausgerichtet ist, um eine reibungslose Gewichtsanpassung während der Nutzung zu gewährleisten.



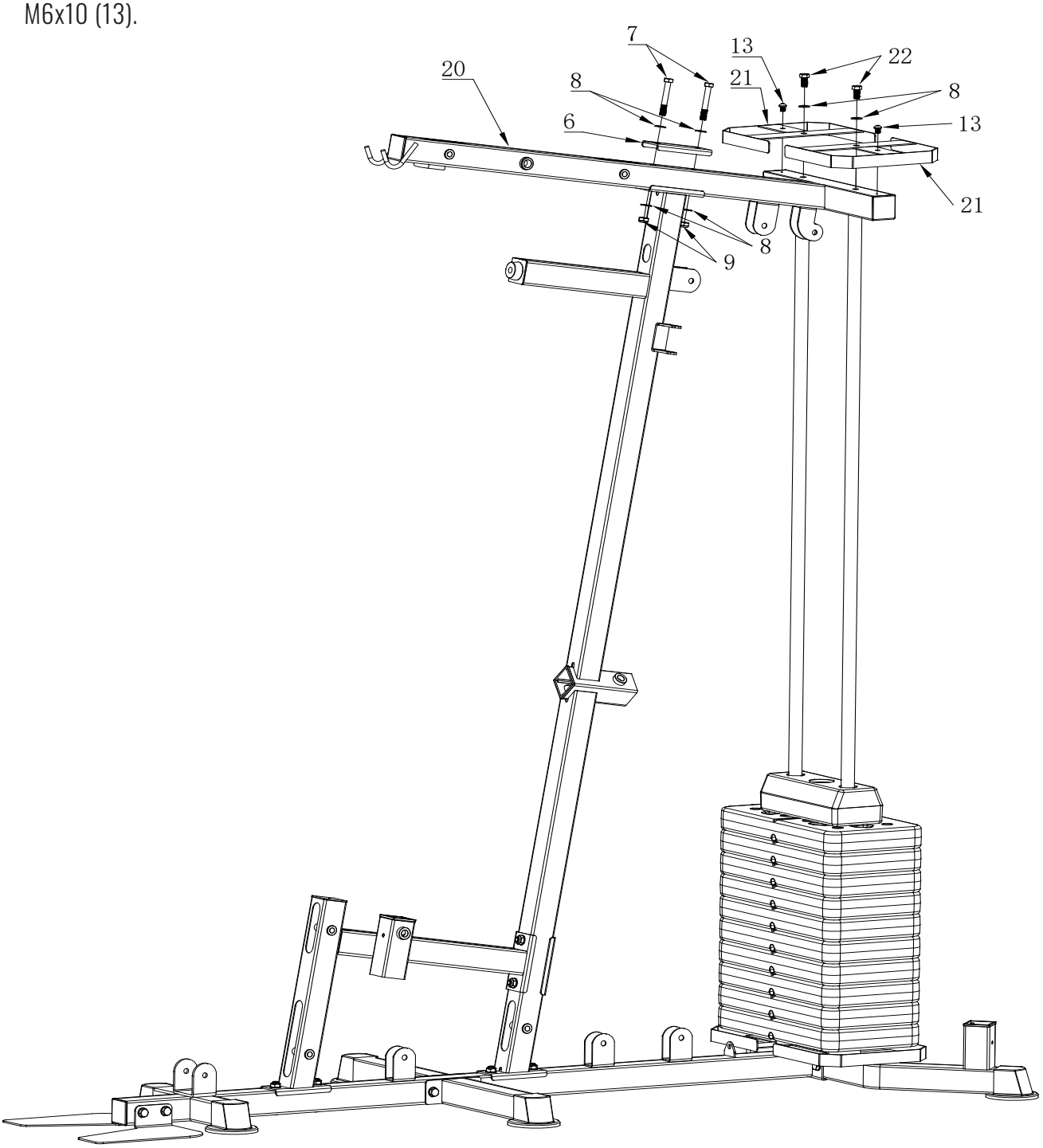
SCHRITT 5

Befestige die Sitzpolster-Halterung (19) am Hauptrahmen mit dem U-Halter (6), Sechskantschrauben M10x70 (7), Unterlegscheiben Q10 (8) und Sicherungsmuttern M10 (9). Verbinde außerdem das aufrechte Stützrohr (18) mit der Struktur und stelle sicher, dass alle Befestigungselemente fest angezogen sind.



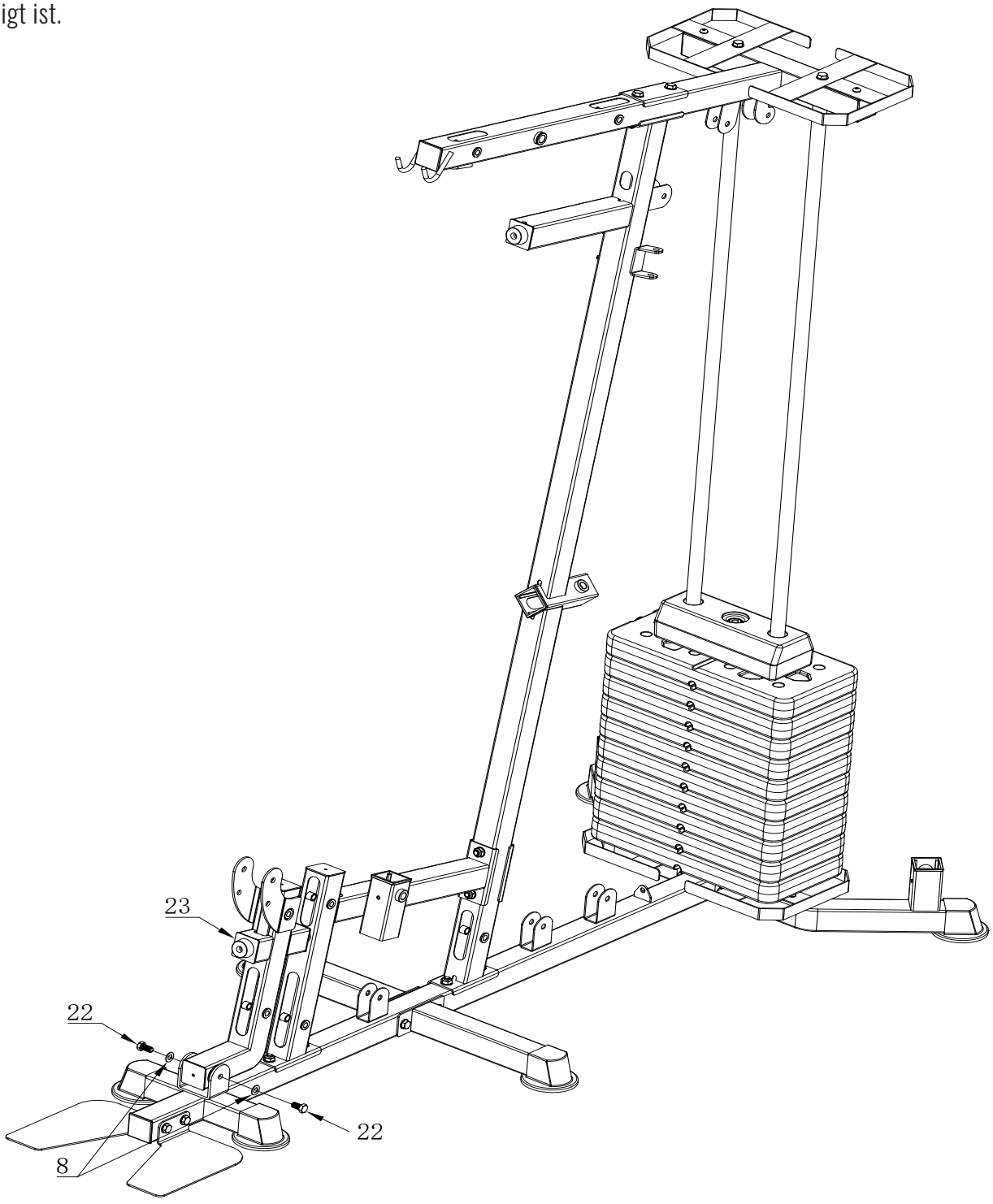
SCHRITT 6

Befestige den oberen Querträger (20) an dem aufrechten Stützrohr mit Sechskantschrauben M10x20 (22), Unterlegscheiben Q10 (8) und Sicherungsmuttern M10 (9).
Montiere die obere Befestigungsplatte für Gewichtabdeckung (21) und sichere alles mit Innensechskantschraube M6x10 (13).



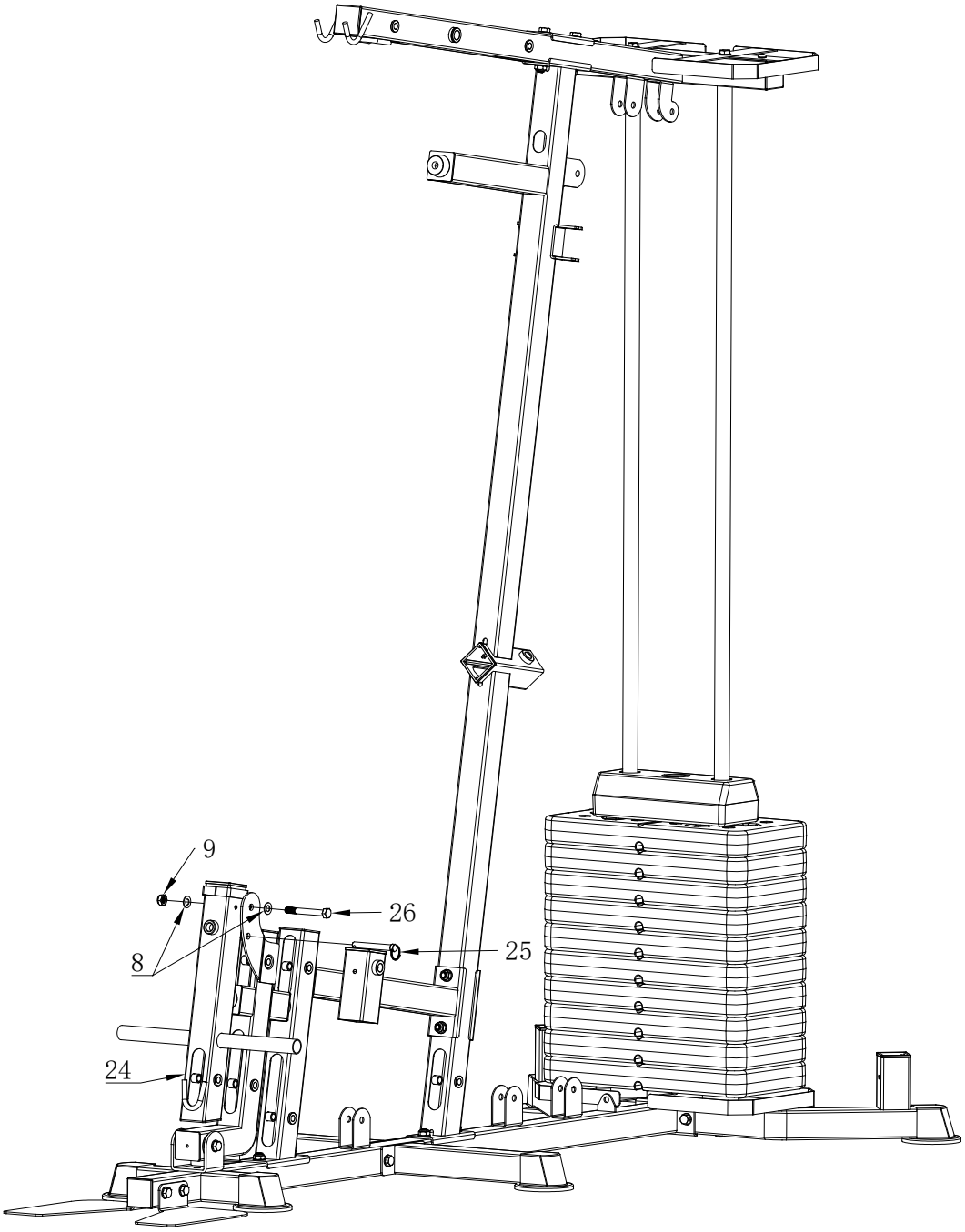
SCHRITT 7

Montiere die Beincurleraufnahme (23) am Basisrahmen mit den Sechskantschrauben M10x20 (22) und Unterlegscheiben Q10 (8). Achte darauf, dass die Einheit stabil und präzise ausgerichtet an der Hauptstruktur befestigt ist.



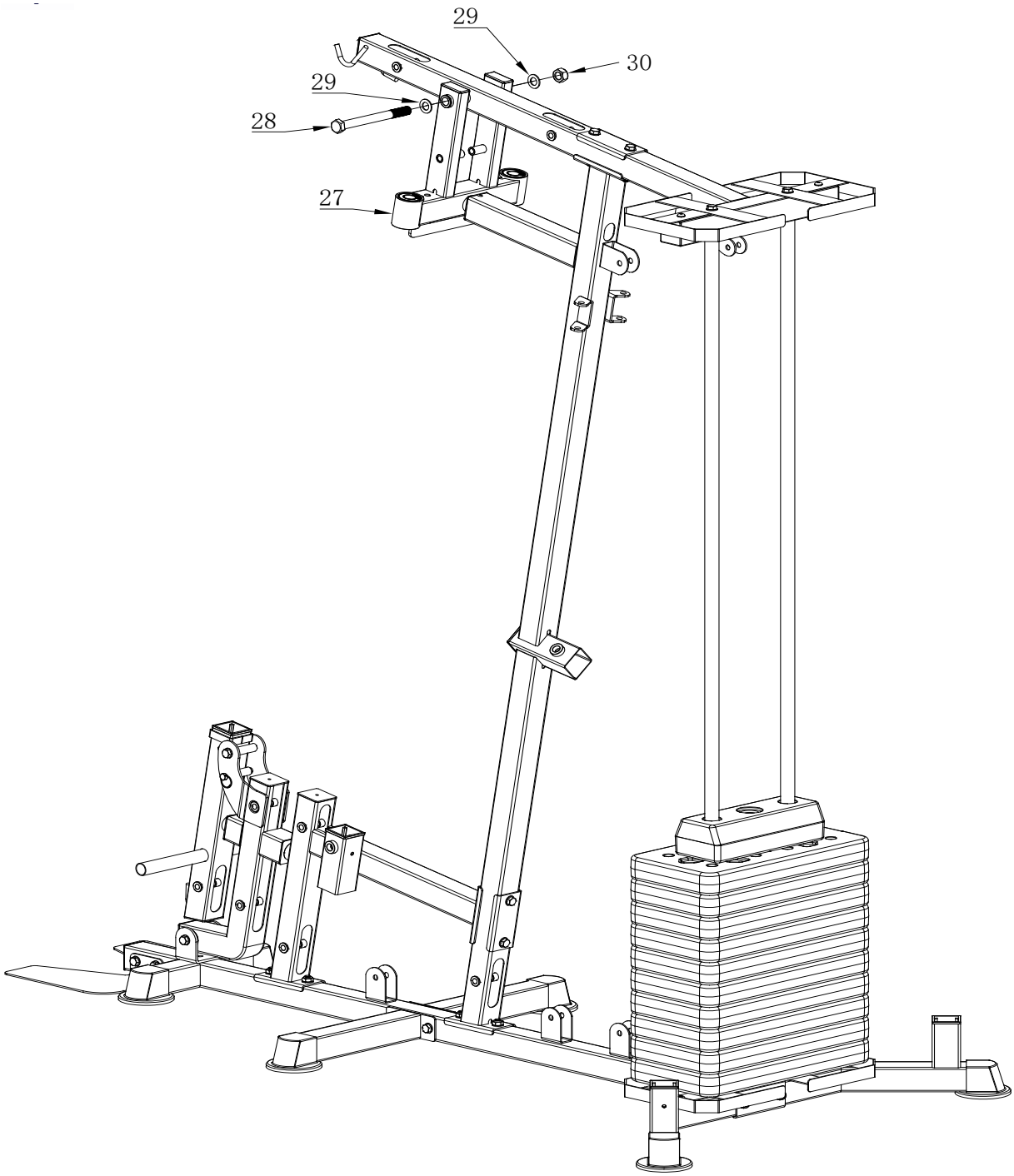
SCHRITT 8

Befestige den Beinträger (24) am Rahmen mit dem Steckstift mit Ring Q10x80 (25) und der Sechskantschraube M10x80 (26).
Sichere alles mit Unterlegscheiben Q10 (8) und Sicherungsmuttern M10 (9) für maximale Stabilität.



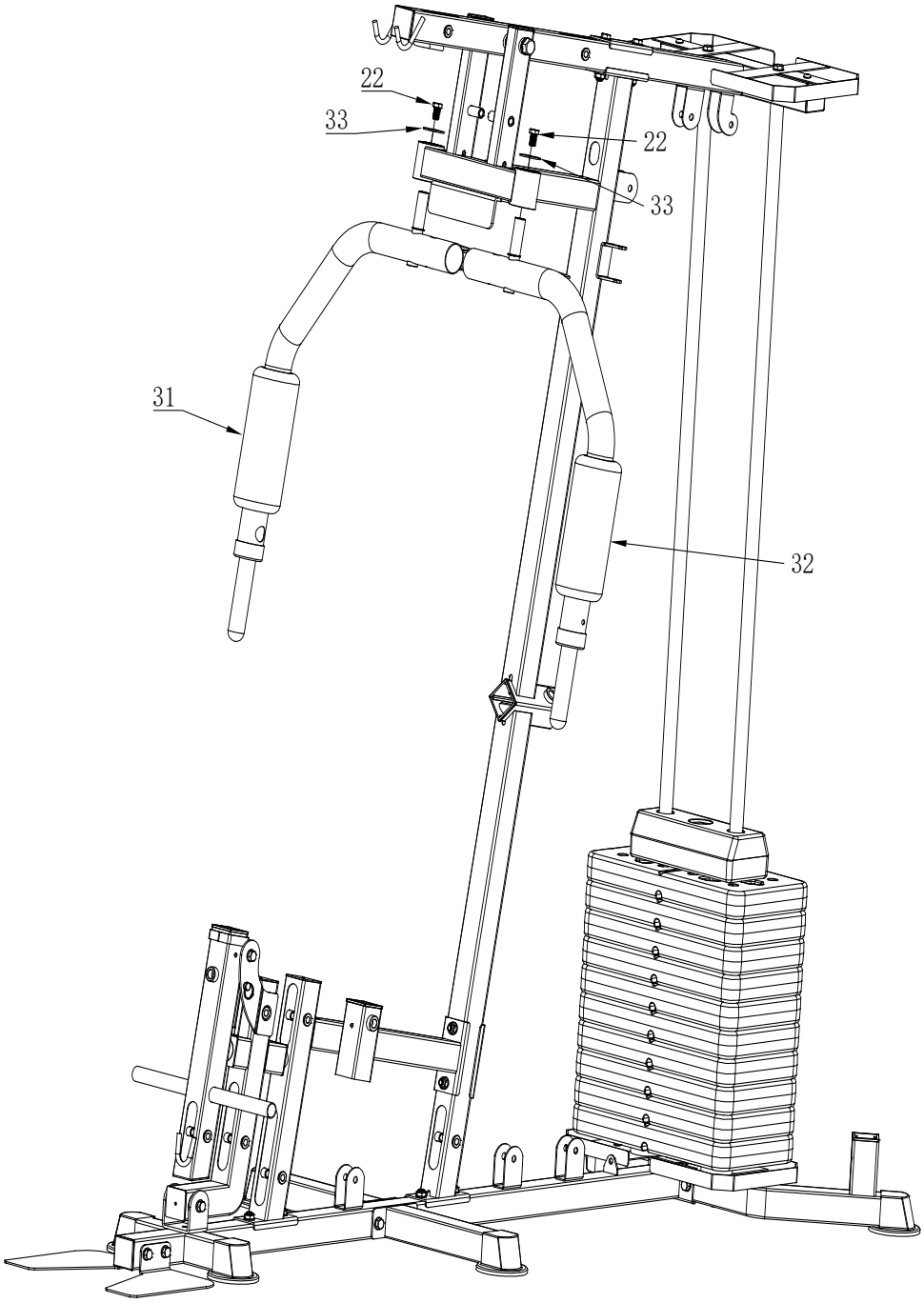
SCHRITT 9

Befestige die Armauflage (27) wie zuvor beschrieben und verwende dazu die Sechskantschrauben M16x170 (28), Unterlegscheiben Q16 (29) und Sicherungsmuttern M16 (30), um den Arm sicher zu fixieren.



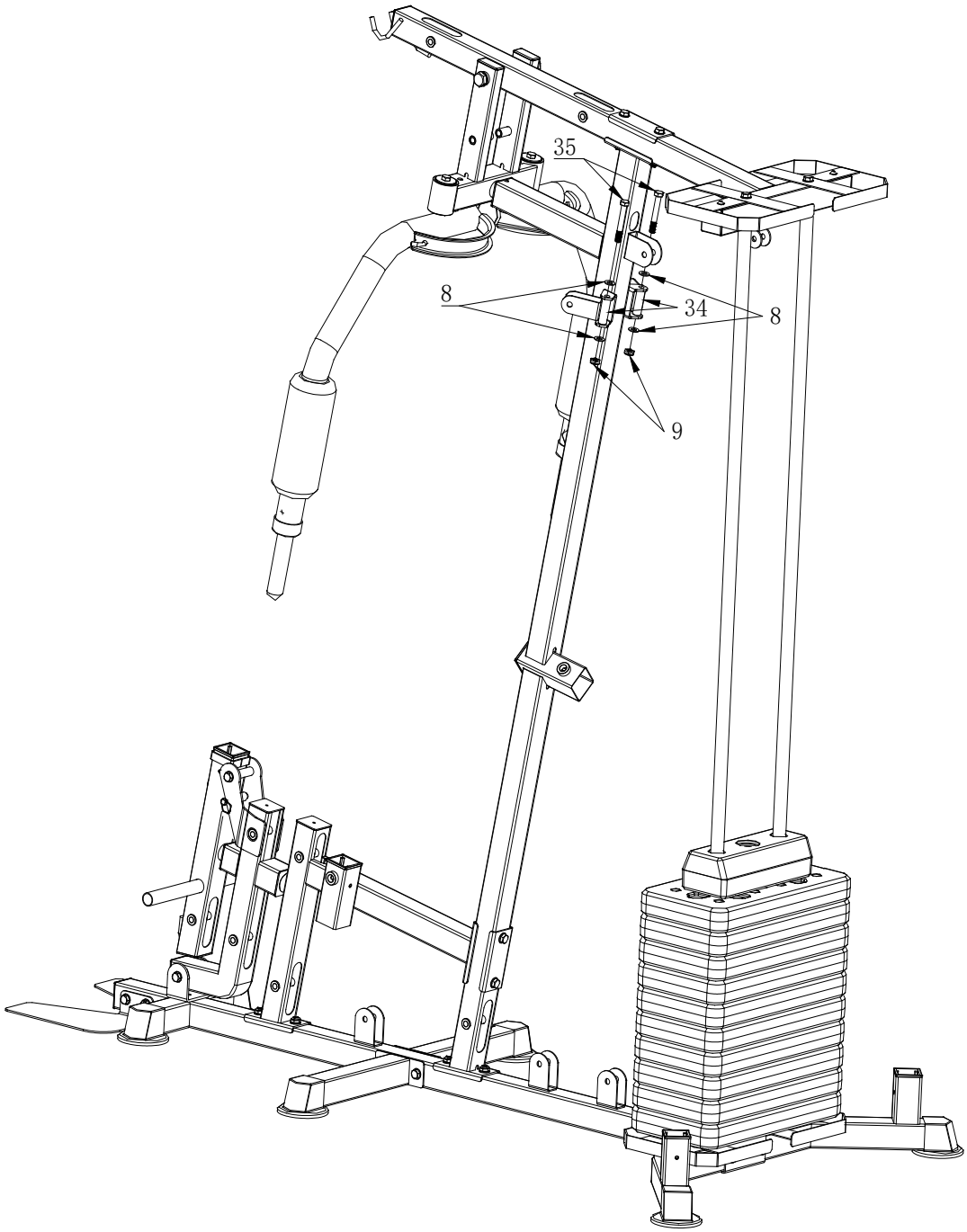
SCHRITT 10

Montiere die Butterfly-Arme – rechts (31) und links (32) – an der Struktur. Verwende dazu Sechskantschrauben M10x20 (22) und große Unterlegscheiben Q38xQ10,5x2 (33), um sie sicher zu befestigen.



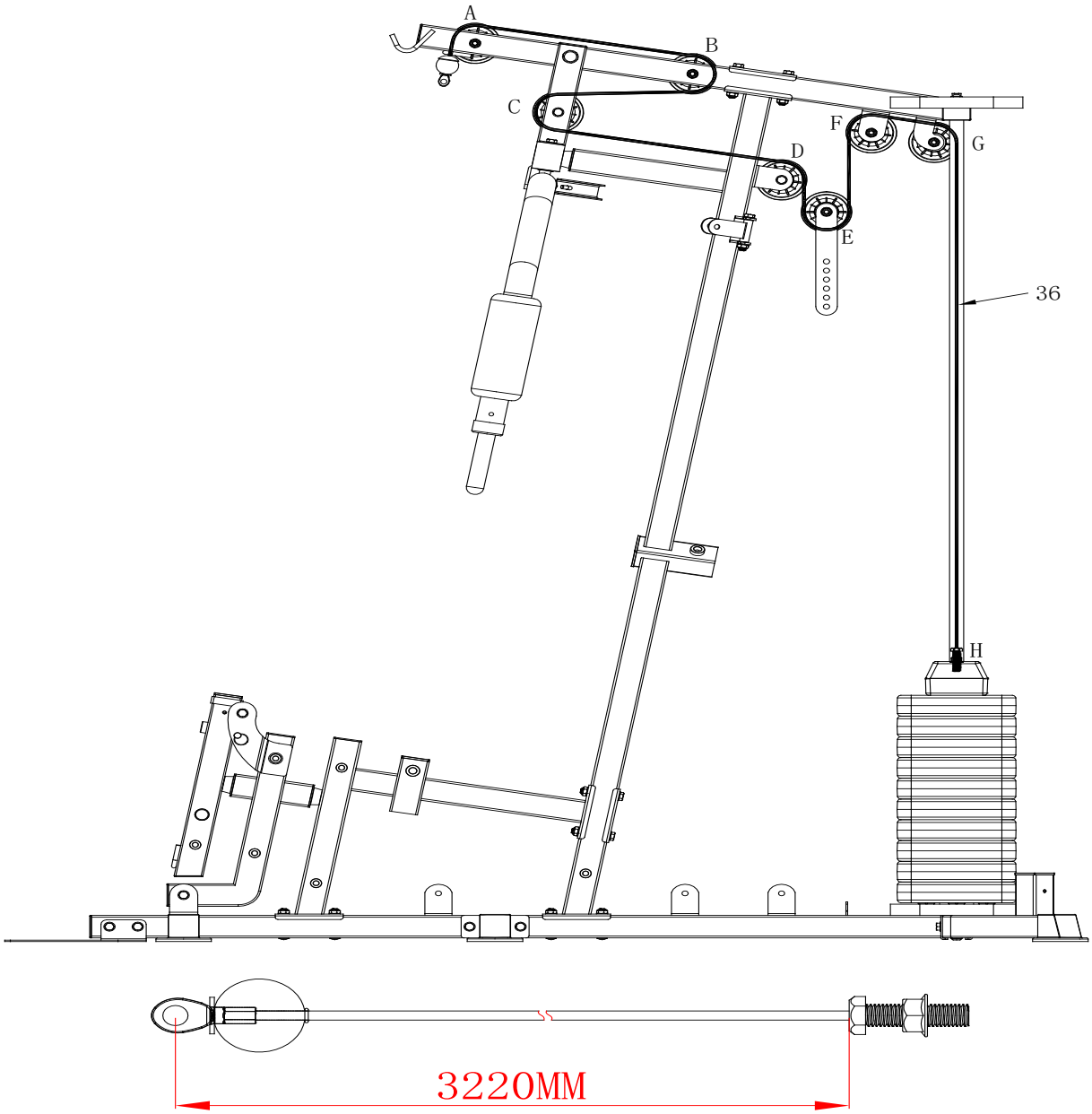
SCHRITT 11

Befestige den U-Halter (34) an den Armen mit Sechskantschrauben M10x75 (35), Unterlegscheiben Q10 (8) und Sicherungsmuttern M10 (9). Achte darauf, dass der Butterfly-Arm korrekt ausgerichtet ist, um eine gleichmäßige Bewegung zu gewährleisten.



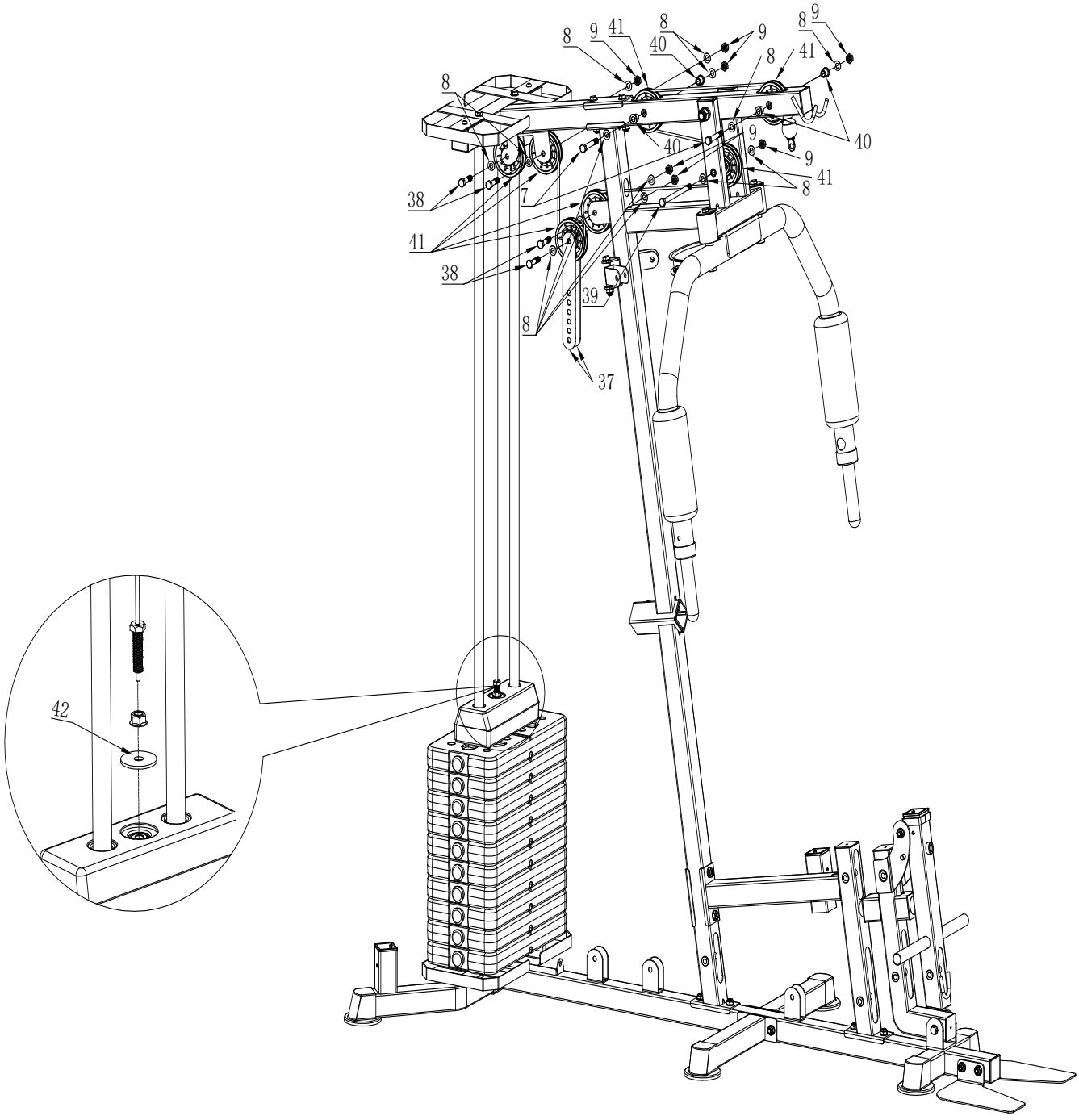
SCHRITT 12

Montiere das Seil (36) gemäß der Abbildung und folge dabei der Reihenfolge A–H für eine korrekte Führung und Spannung. Achte darauf, dass das Seil richtig ausgerichtet ist und sich reibungslos durch das Umlenksystem bewegen kann.



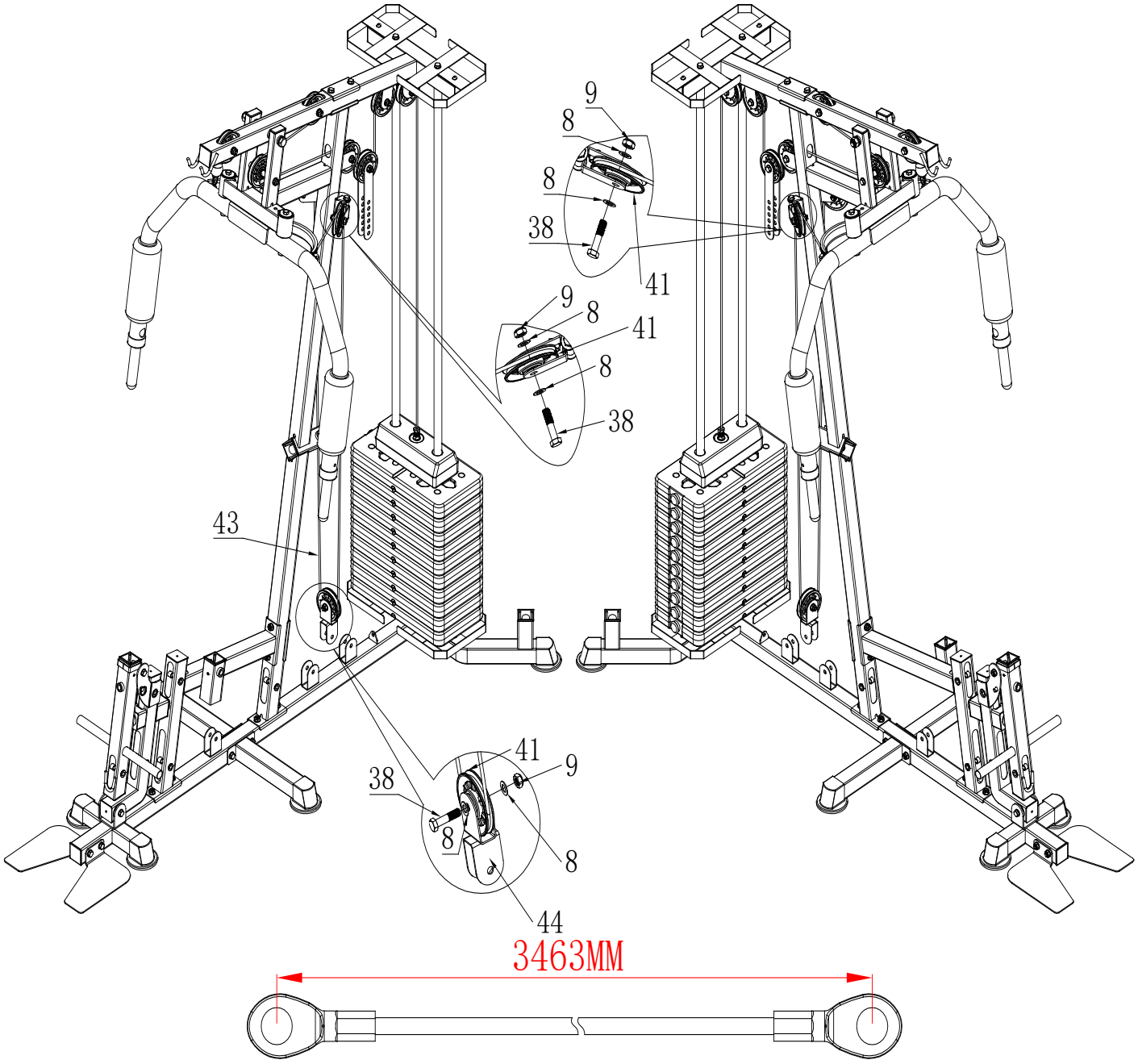
SCHRITT 13

Befestige die Einstellplatte (37) mit Sechskantschrauben M10x70 (7), Unterlegscheiben Q10 (8) und Sicherungsmuttern M10 (9) an der Struktur. Montiere anschließend das Gegengewicht-Pad (42) und die Umlenkrollen (41) und achte darauf, dass alle Teile fest sitzen. Verwende dafür Sechskantschrauben M10x45 (38) und Buchsen Q10 (40).



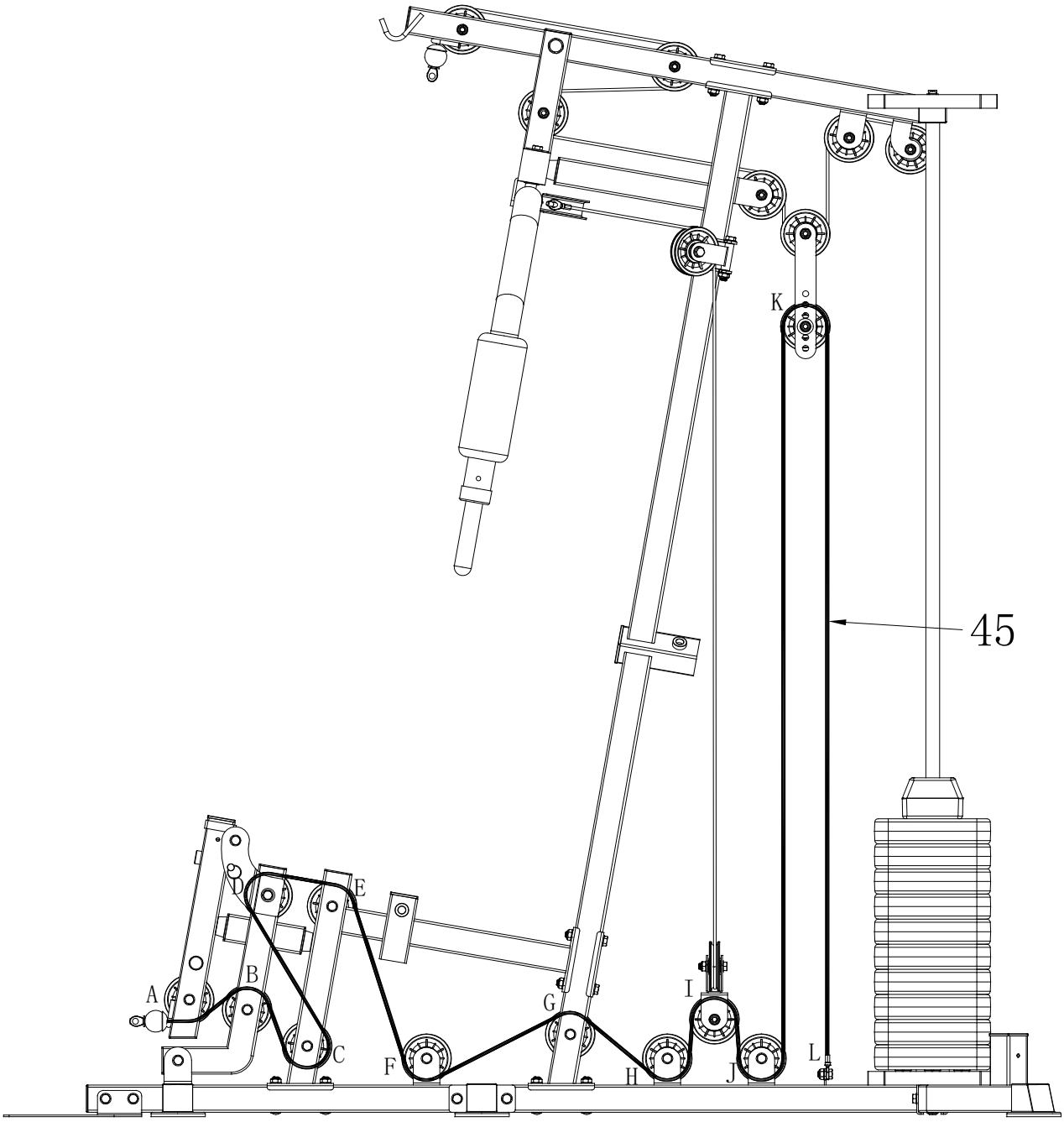
SCHRITT 14

Montiere den U-förmigen Rollenhalter (44) zwischen den beiden Seiten der Maschine.
Befestige ihn mit Sechskantschrauben M10x45 (38), Unterlegscheiben Q10 (8) und Sicherungsmuttern M10 (9). Bringe anschließend die Umlenkrolle (41) und das Stahlseil (43) an, um Stabilität und Funktionalität zu gewährleisten.



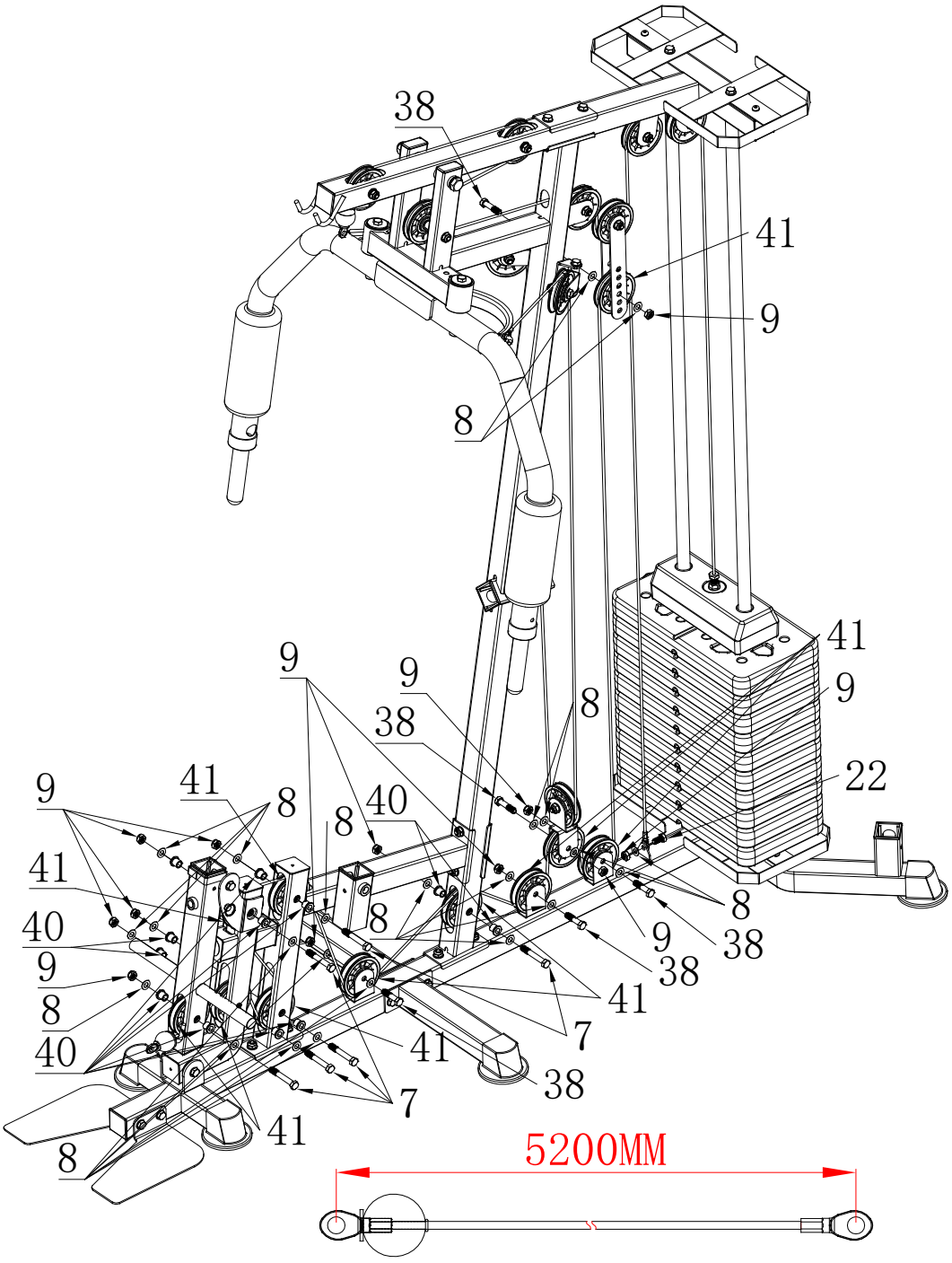
SCHRITT 15

Richte Dich nach der Abbildung, um das Stahlseil (45) zu installieren, beginnend bei Punkt A und weiter durch alle Punkte bis L. Achte darauf, dass das Seil korrekt durch alle Umlenkrollen verläuft, um einen reibungslosen und effizienten Betrieb sicherzustellen.



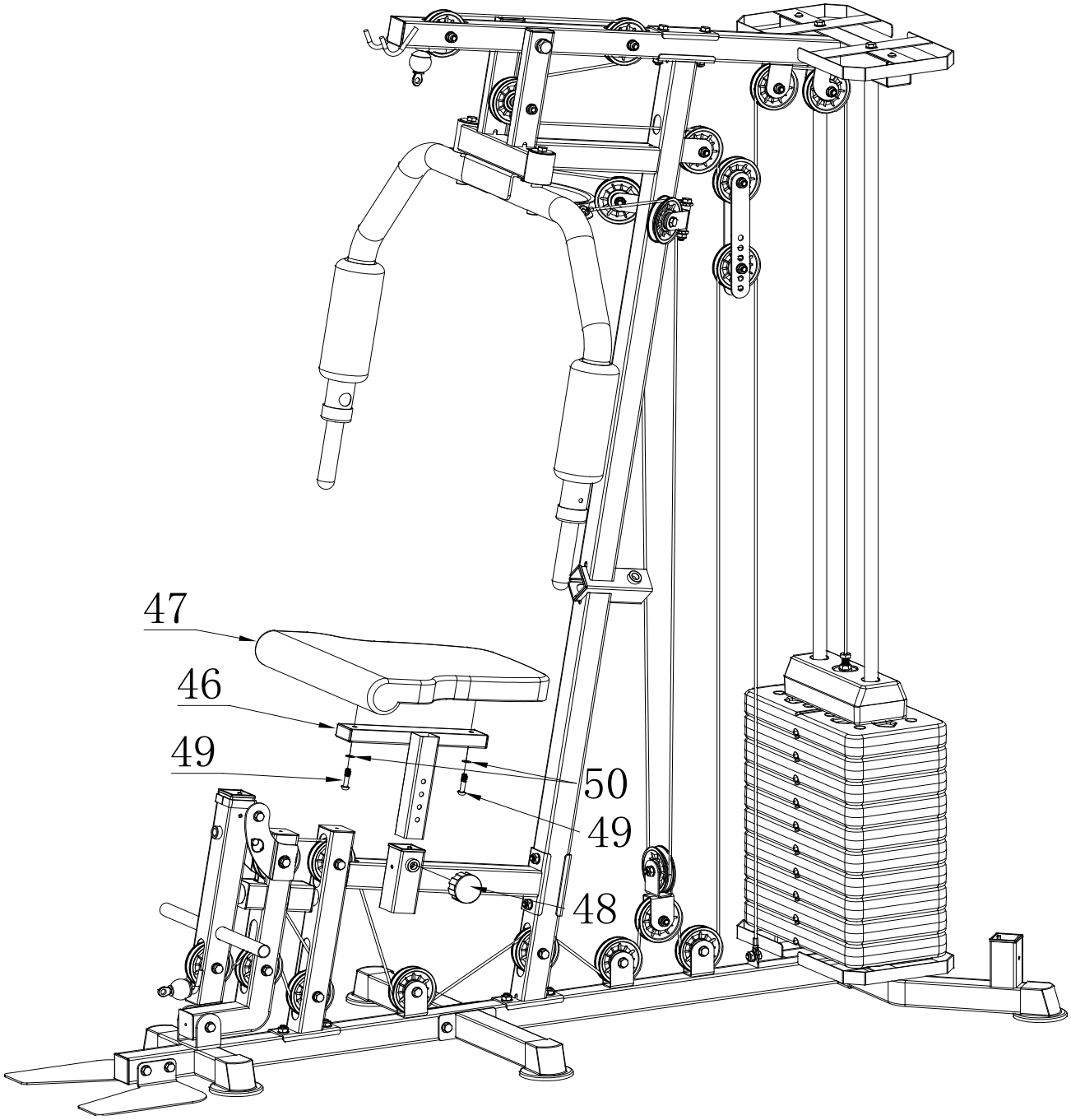
SCHRITT 16

Verbinde die Teile mit den Sechskantschrauben M10x70 (7) und M10x45 (38) und sichere jede Verbindung mit Unterlegscheiben Q10 (8) und Sicherungsmuttern M10 (9).
Achte darauf, dass die Umlenkrollen (41) und die Pulvermetall-Buchsen Q10 (40) korrekt installiert und präzise ausgerichtet sind, um einen reibungslosen Betrieb zu gewährleisten.



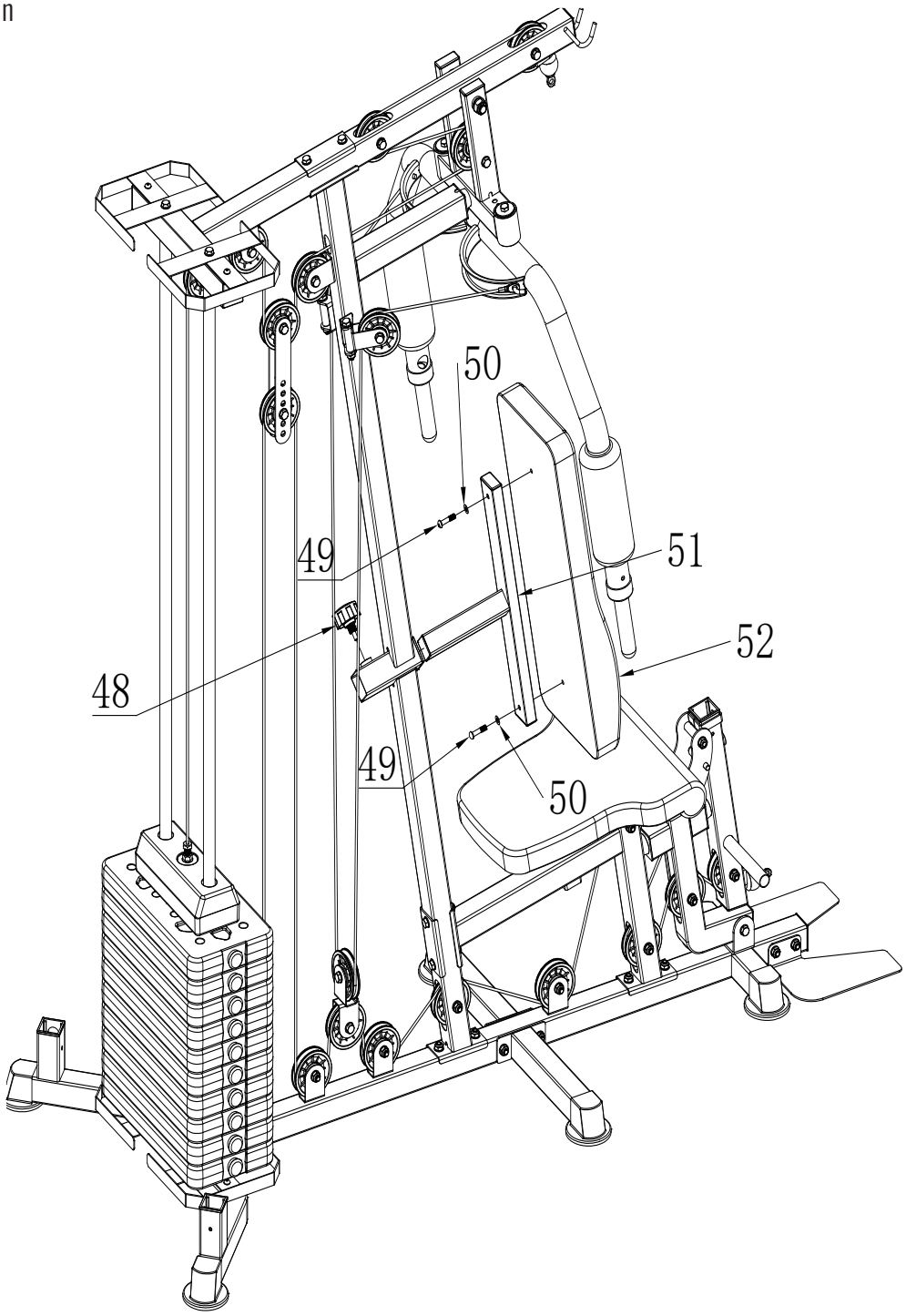
SCHRITT 17

Montiere das Sitzpolster (47), indem Du es mit dem Sitzträger (46) mittels Innensechskantschrauben M8x35 (49) und Unterlegscheiben Q8 (50) befestigst. Achte darauf, dass das Sitzpolster korrekt ausgerichtet ist und sich leicht verstellen lässt.



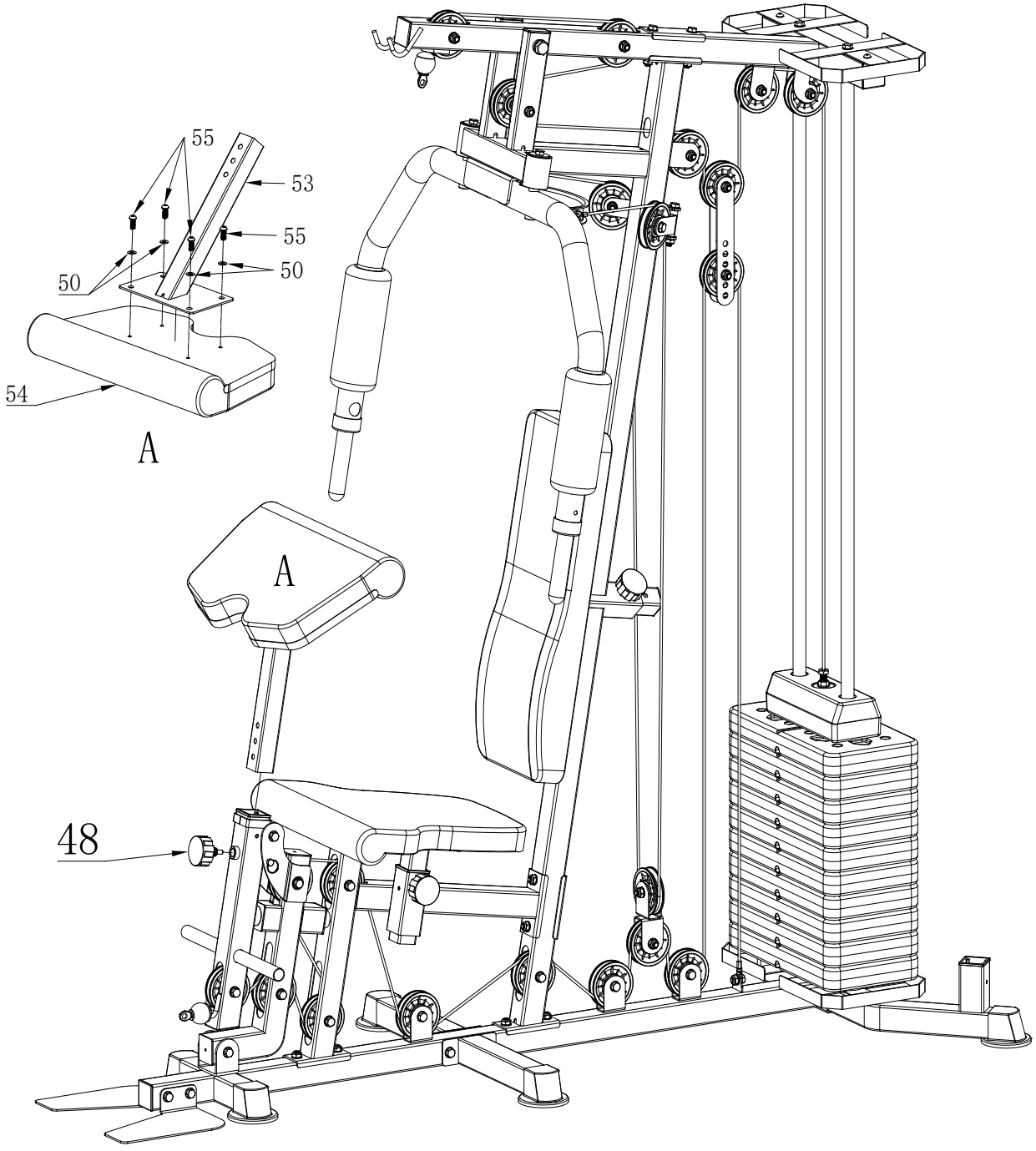
SCHRITT 18

Befestige das Rückenpolster (52) an der Rückenpolster-Stütze (51) mit Innensechskantschrauben M8x35 (49) und Unterlegscheiben Q8 (50).
Montiere den elastischen Verriegelungsstift M16 (48), um eine verstellbare Positionierung des Rückenpolsters zu ermöglichen



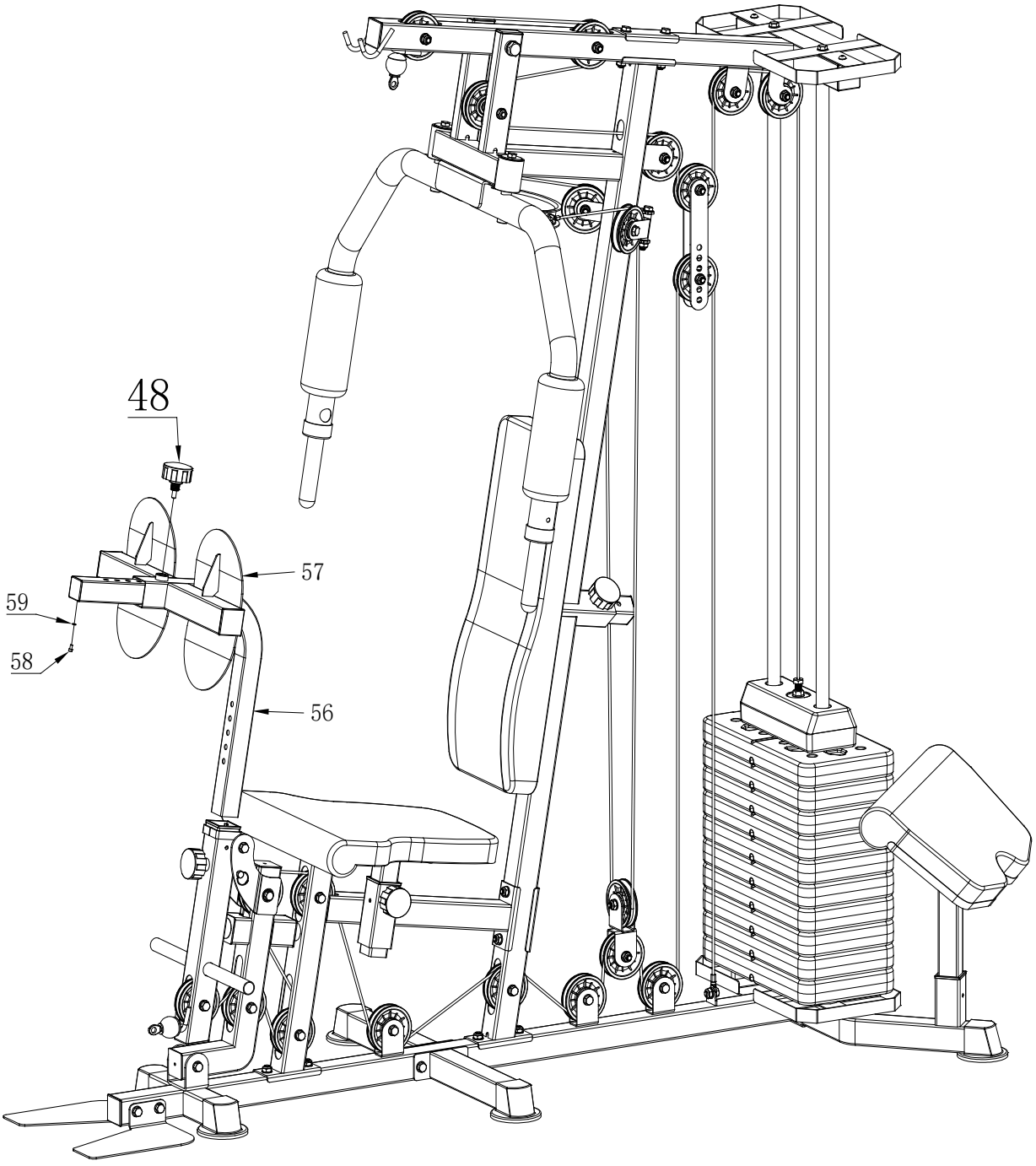
SCHRITT 19

Montiere das Armcurl-Polster (54) an der Armcurl-Stütze (53) mit Innensechskantschrauben M8x25 (55) und Unterlegscheiben Q8 (50).
Achte darauf, dass das Armcurl-Polster korrekt ausgerichtet und fest angezogen ist.



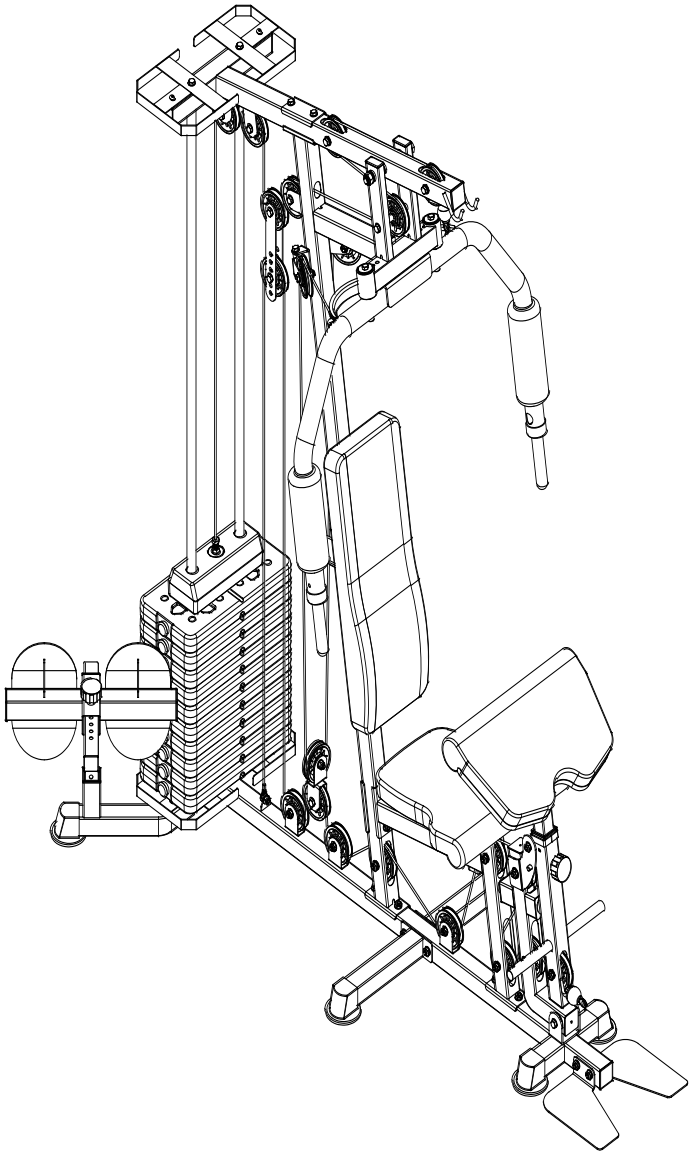
SCHRITT 20

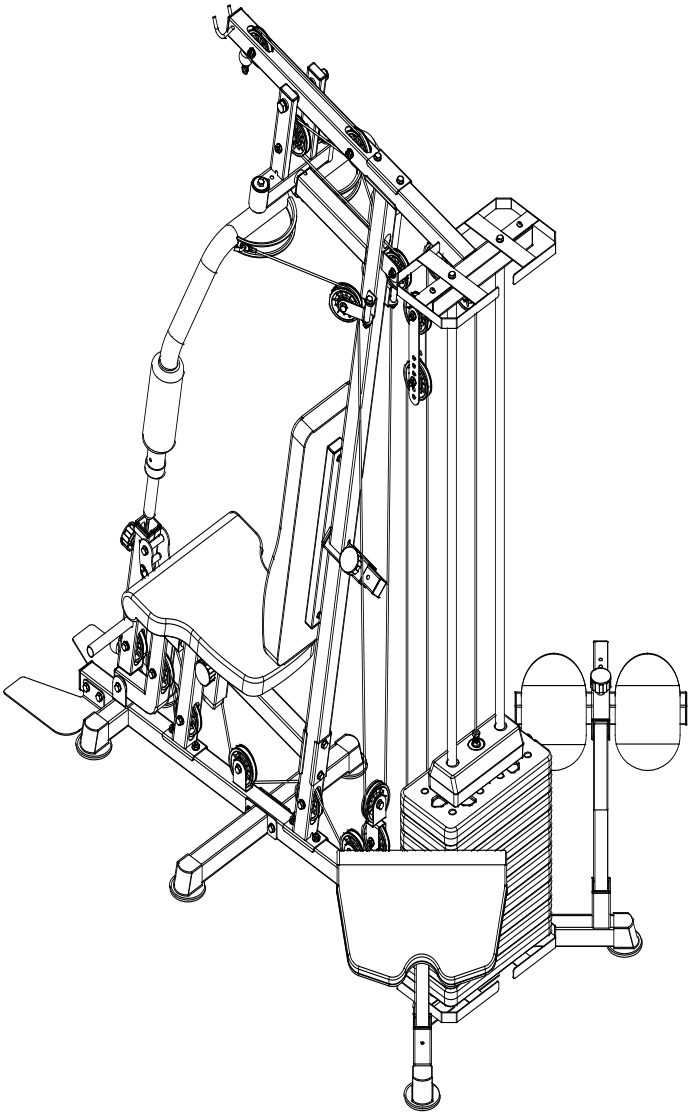
Befestige die Beinpressen-Aufnahme (56) und die Beinpresse (57) am Rahmen mit zylindrischen Innensechskantschrauben M6x10 (58) und Federscheibe Ø6 (59).
Achte darauf, dass der Beinpressen-Mechanismus reibungslos funktioniert und fest montiert ist.



SCHRITT 21

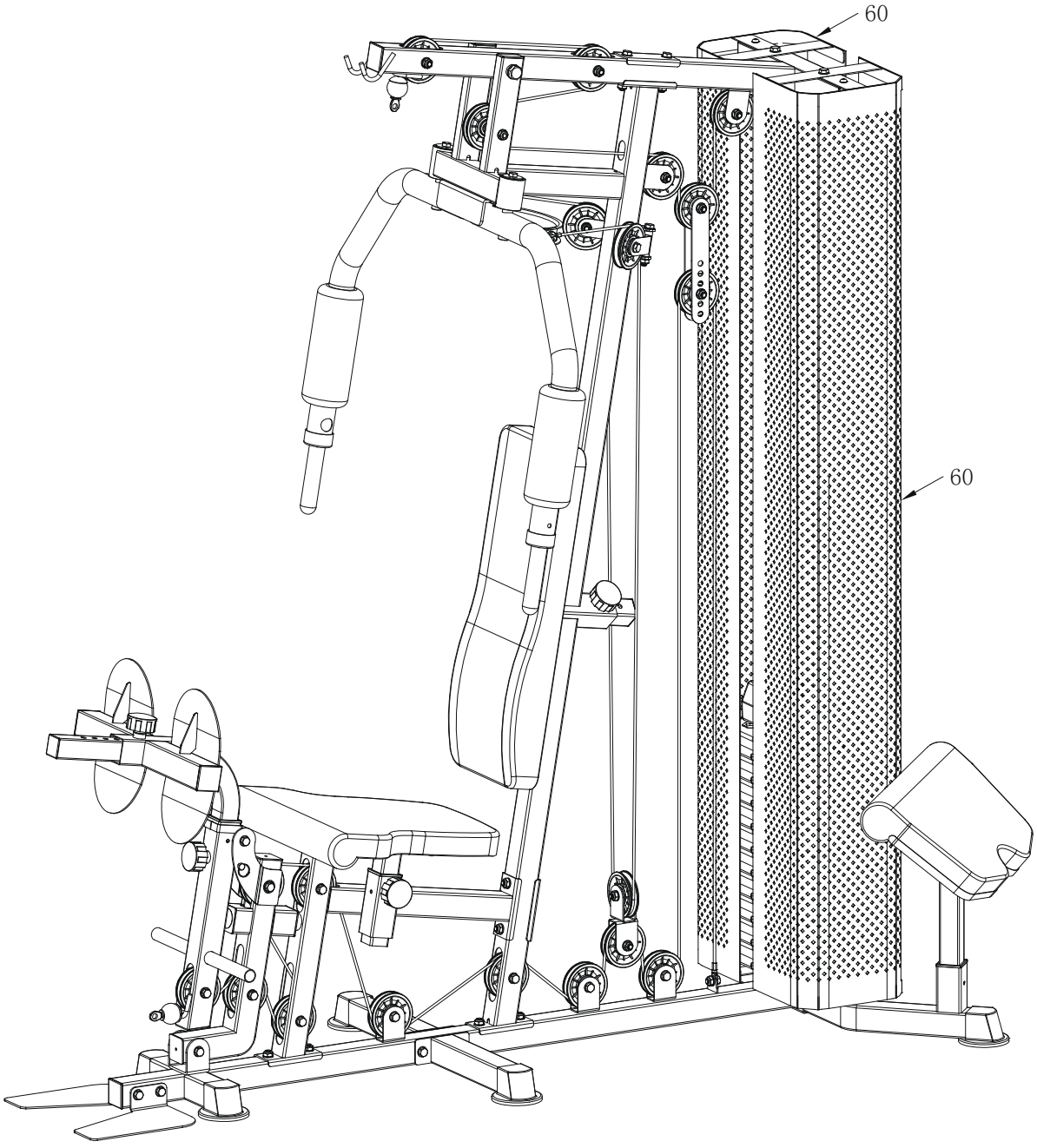
In diesem Schritt erfolgt eine Sichtprüfung der gesamten Montage, um sicherzustellen, dass beide Seiten des Fitnessgeräts korrekt ausgerichtet und fest befestigt sind.





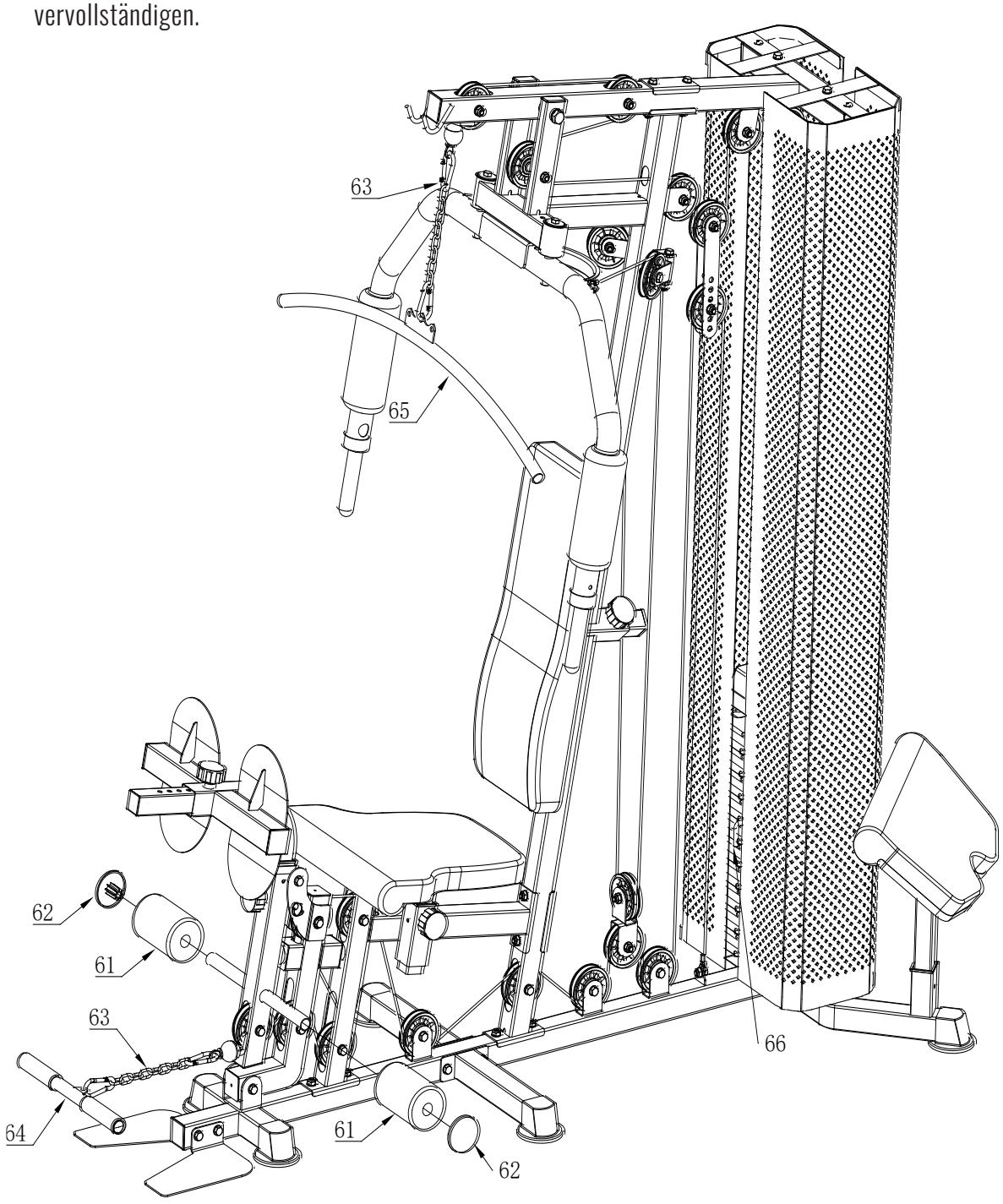
SCHRITT 22

Bringe die Gewichtabdeckung (60) auf beiden Seiten des Gewichtsstapels an, um die Sicherheit zu gewährleisten. Achte darauf, dass die Abdeckungen fest und straff sitzen, um eine einwandfreie Nutzung des Geräts zu ermöglichen.



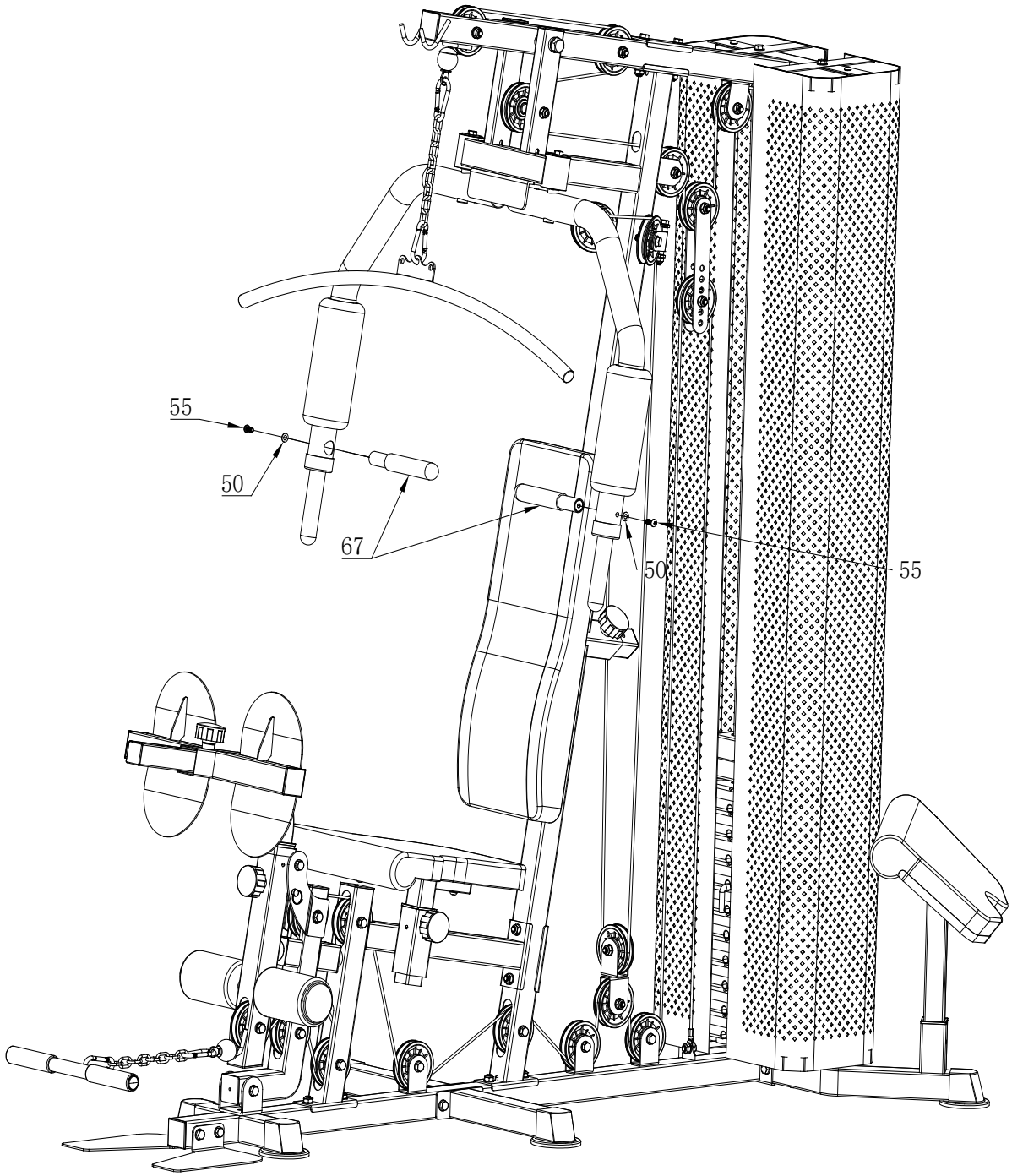
SCHRITT 23

Befestige das Beinpolster (61) mit der Schaumstoffabdeckung (62) auf beiden Seiten, um den Komfort bei Beinübungen zu erhöhen. Verbinde die lange Kette (63) mit dem Gerät und montiere anschließend den unteren Zuggriff (64), die Latzugstange (65) sowie den Gegengewicht-Sicherungspin (66), um den Zugmechanismus zu vervollständigen.



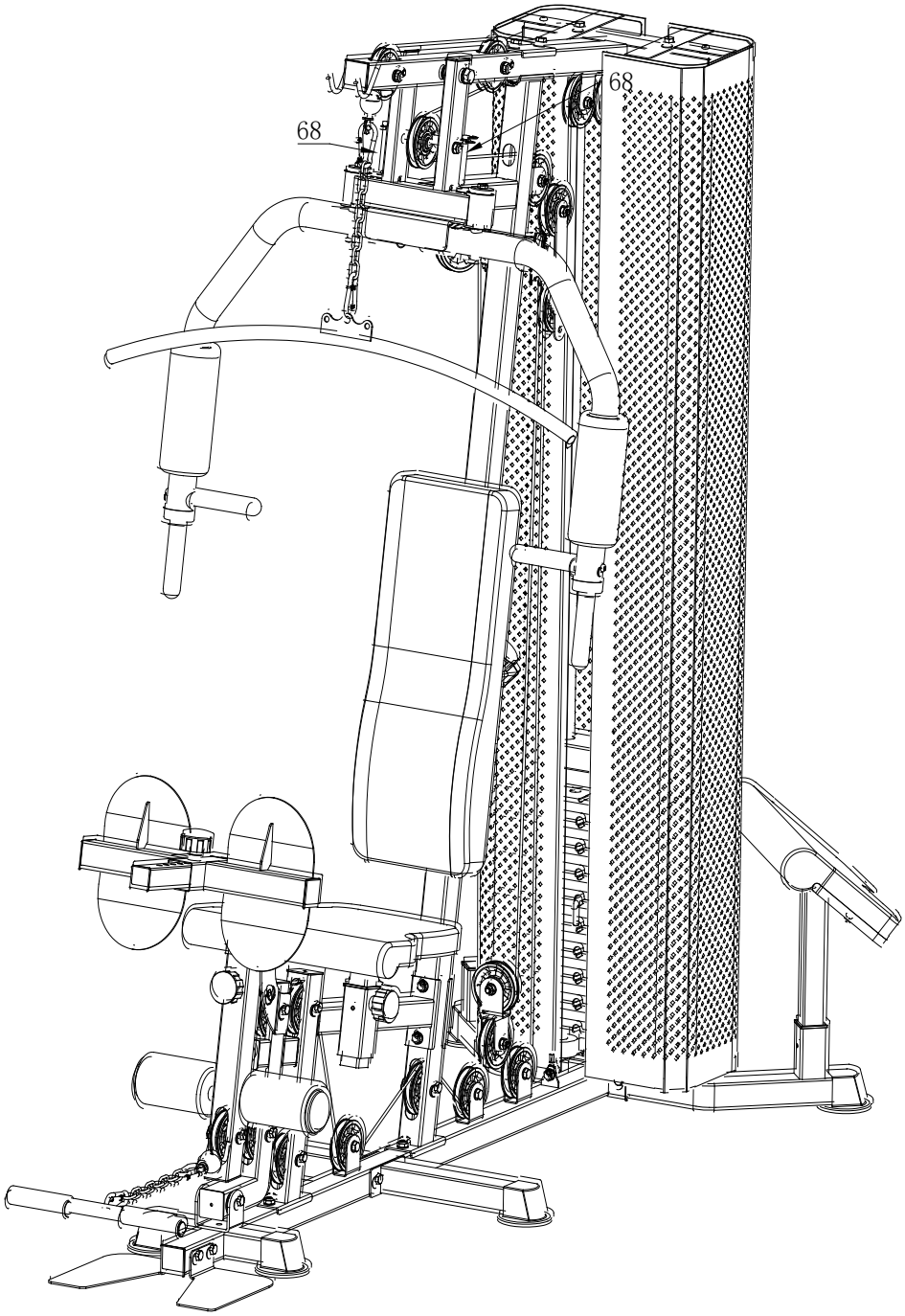
SCHRITT 24

Montiere den Handgriff (67) mit Innensechskantschrauben M8x25 (55) und Unterlegscheiben Q8 (50). Achte darauf, dass die Handgriffe fest angezogen und optimal mit der restlichen Struktur des Fitnessgeräts ausgerichtet sind, um Stabilität und Funktionalität zu gewährleisten.



SCHRITT 25

Setze die Steckstifte (68) ein, um den Arm-Mechanismus sicher zu fixieren. Achte darauf, dass beide Steckstifte ordnungsgemäß eingerastet sind, um einen sicheren und stabilen Betrieb zu gewährleisten.



PFLEGE, REINIGUNG UND WARTUNG

Reinigung

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

Wartung

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

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.

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



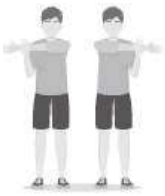
Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

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.

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.

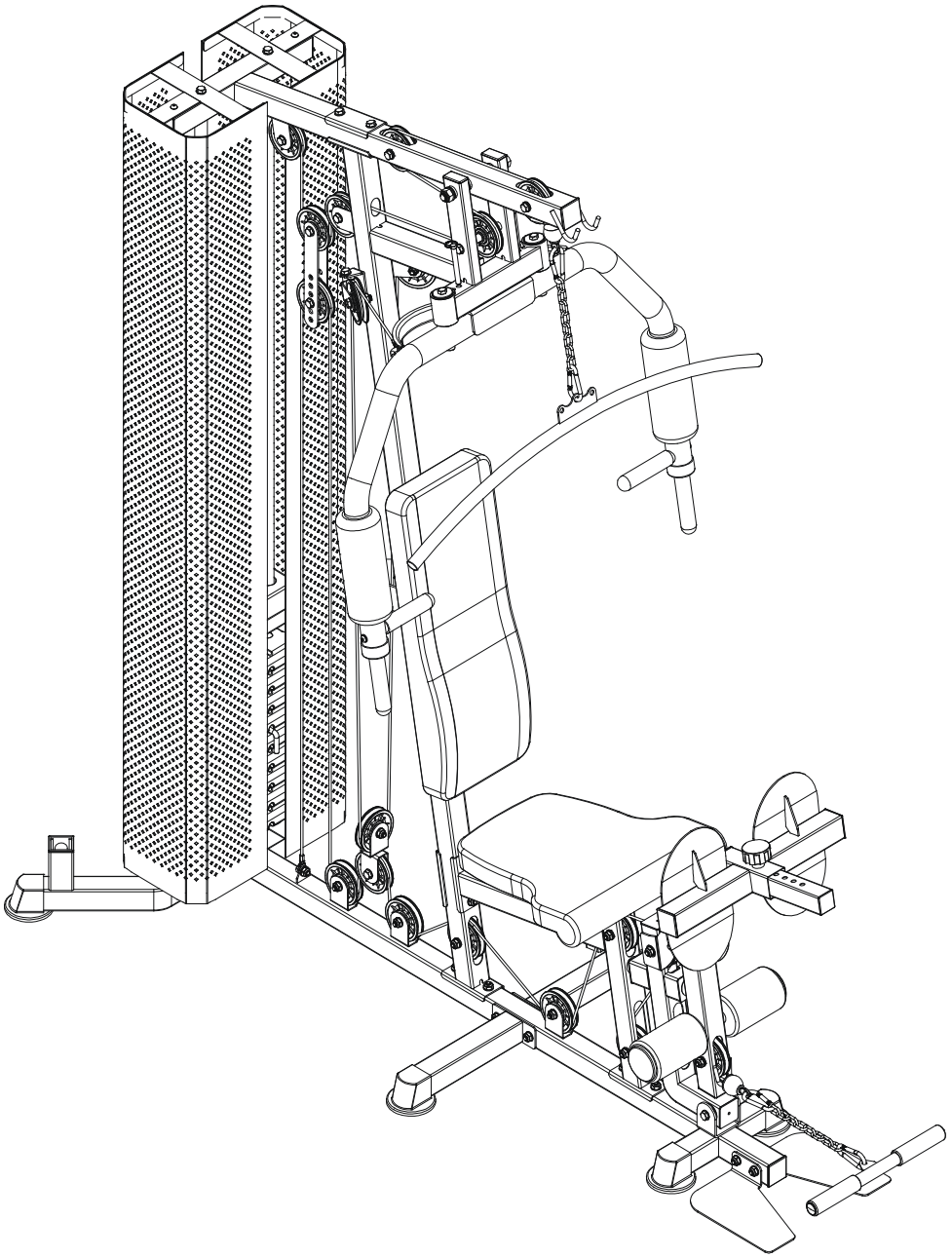
DIE GEWÄHRLEISTUNG DECKT NICHT AB:
- Schäden durch unsachgemäße Nutzung, Fahrlässigkeit oder vorsätzliche Beschädigung
- Unterlassene Wartung oder Reinigung
- Normalen Verschleiß von Teilen wie Lagern, Riemen, Rollen usw.
- Schäden durch Flüssigkeiten, unautorisierte Reparaturen oder nicht originale 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

HOME GYM STATION



101324-00019-0001

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 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 Clothes

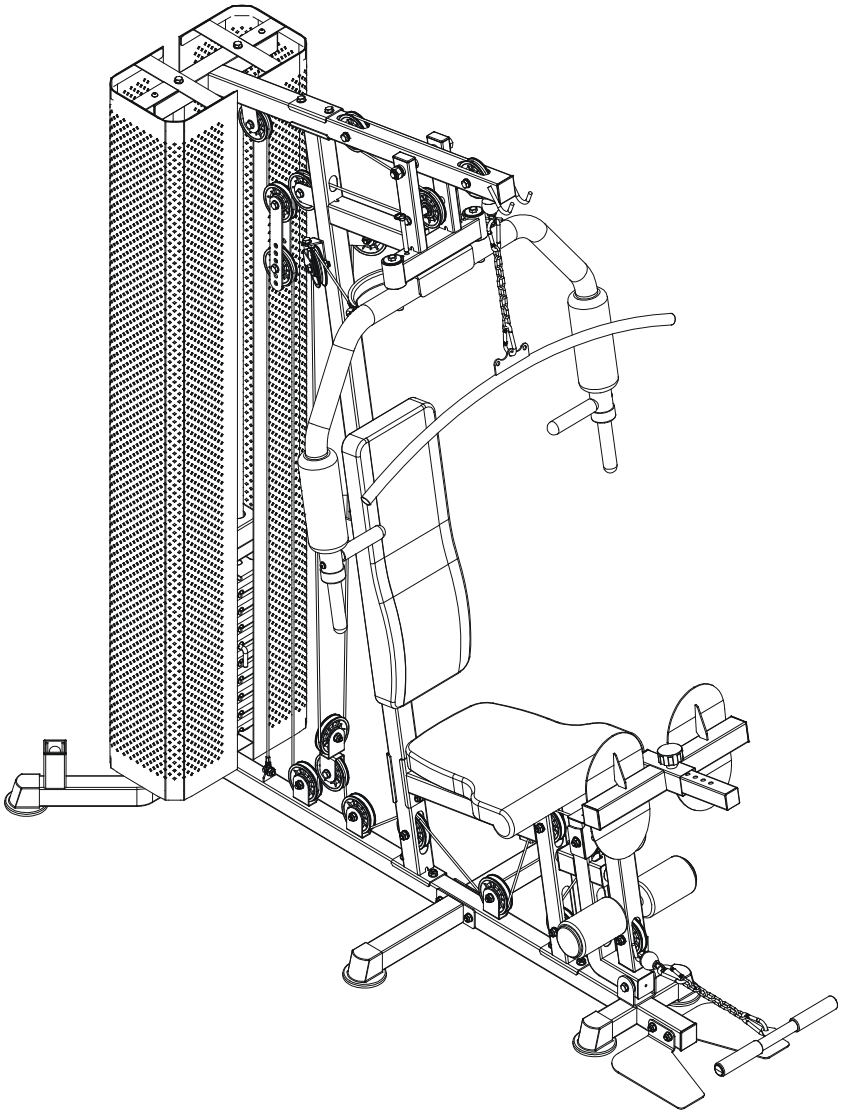
Wear appropriate training clothes and shoes when using the device. Clothing should be such that it cannot become entangled in the equipment during use. Training shoes should provide a firm grip and have non-slip soles.

Location and Storage

Set up the device on a flat, stable, and dry surface. If available, adjustable parts of the device can compensate for uneven surfaces. To protect sensitive surfaces from pressure marks and dirt, we recommend placing a floor protection mat underneath. Additionally, please remove any objects within the required training area before beginning. Outdoor use or use in rooms with high humidity is not permitted.

This exercise equipment is designed exclusively for use in dry, well-ventilated indoor areas. Use or storage in damp or wet locations, such as saunas, swimming pools, or outdoor spaces like balconies, terraces, gardens, or garages, is strictly prohibited. High humidity and low temperatures in such environments can cause electronic defects, corrosion, and rust, which are not covered by the warranty. Please select a dry, level, and well-ventilated location for both training and storage. Ensure the training area is properly ventilated to maintain optimal oxygen levels. After prolonged inactivity, check that all fasteners are secure before using the device.

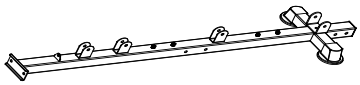
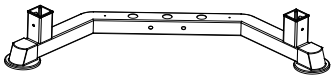
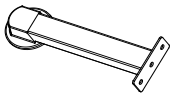
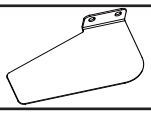
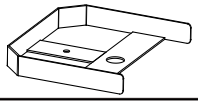
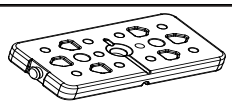
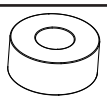
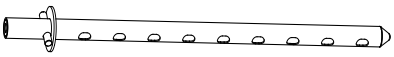
OVERVIEW OF THE DEVICE



Dimensions (L x W x H): 218 x 204 x 106 cm
Maximum Weight Capacity: 150 kg

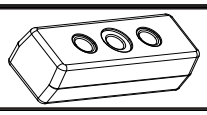
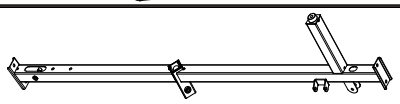
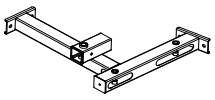
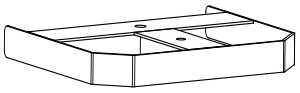
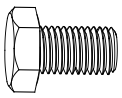
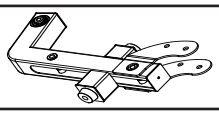
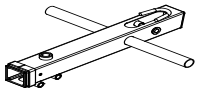
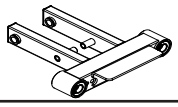
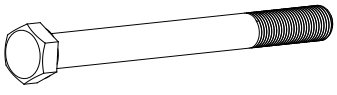
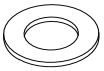
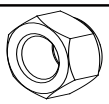
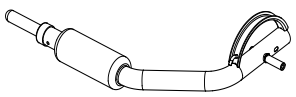
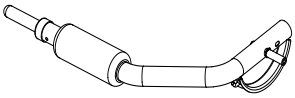
GORILLA SPORTS

PARTS LIST

No.	Product Name	Diagram	Qty.
1	Bottom Tube Assembly		1
2	Rear Leg Tube Assembly		1
3	Middle Leg Tube Assembly		2
4	Foot Pedal-R		1
5	Foot Pedal-L		1
6	Fixed U-Bracket		3
7	Hex Head Bolt: M10×70		18
8	Flat Washer:φ10		77
9	Lock Nut: M10		37
10	Bottom Mesh Cover Fixing Plate		2
11	Guide Rod Assembly		2
12	Socket Head Cap Screw: M10×15		2
13	Hex Socket Button Head Bolt: M6×10		4
14	Weight Plate		10
15	Cushion Pad		2
16	Selector Lever		1

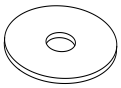
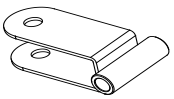
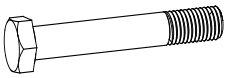
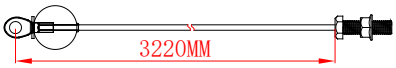
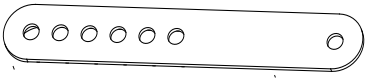
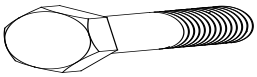
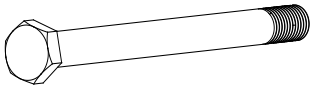
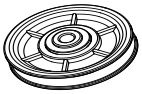
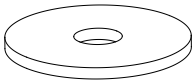
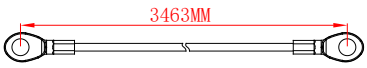
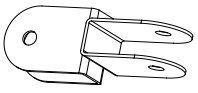
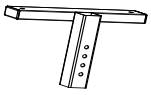
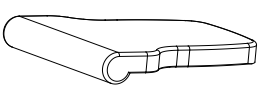
GORILLA SPORTS

PARTS LIST

No.	Product Name	Diagram	Qty.
17	Weight Head		1
18	Inclined Column Assembly		1
19	Seat Cushion Support Assembly		1
20	Top Beam Assembly		1
21	Top Mesh Cover Fixing Plate		2
22	Hex Head Bolt: M10×20		7
23	Kick Buffer Assembly		1
24	Kick Leg Assembly		1
25	Hanging Ring Pin: φ10×80		1
26	Hex Head Bolt: M10×80		1
27	Push Arm Assembly		1
28	Hex Head Bolt: M16×170		1
29	Flat Washer: φ16		2
30	Lock Nut: M16		1
31	Chest Press Assembly - R		1
32	Chest Press Assembly - L		1

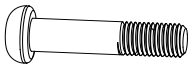
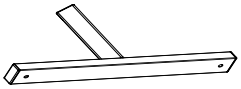
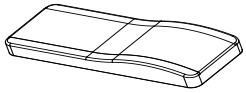
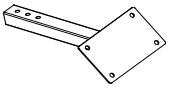
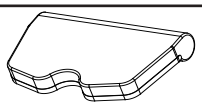
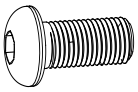
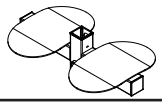
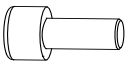
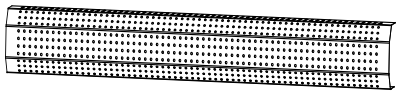
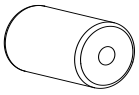
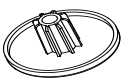
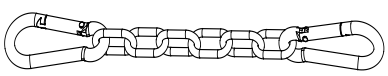
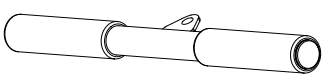
GORILLA SPORTS

PARTS LIST

No.	Product Name	Diagram	Qty.
33	Large Washer: φ38×φ10.5×2		2
34	Chest Press Swing U-Bracket Assembly		2
35	Hex Head Bolt: M10×75		2
36	High Pull Steel Cable		1
37	Pulley Adjustment Plate		2
38	Hex Head Bolt: M10*45		12
39	Hex Head Bolt:M10*145		1
40	φ10 Powder Metallurgy Bushing		16
41	Pulley		21
42	Counterweight Pad		1
43	Chest Press Steel Wire Rope		1
44	Cross U-shaped Assembly		1
45	Low Pull Steel Wire Rope		1
46	Seat Cushion Adjustment Assembly		1
47	Seat Cushion		1
48	M16 Elastic Latch Pin		4

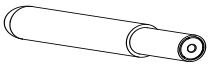
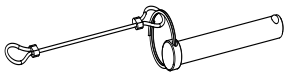
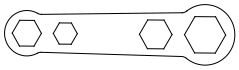
GORILLA SPORTS

PARTS LIST

No.	Product Name	Diagram	Qty.
49	Socket Head Cap Screw: M8*35		4
50	Flat Washer: φ8		10
51	Back Cushion Adjustment Assembly		1
52	Back Cushion		1
53	Elbow Pad Adjustment Assembly		1
54	Elbow Pad		1
55	Socket Head Cap Screw: M8*25		6
56	Leg Press Adjustment Assembly		1
57	Leg Press Assembly		1
58	Cylindrical Head Socket Screw: M6*10		1
59	Spring Washer: φ6		1
60	Mesh Fabric Protective Cover		2
61	Leg Hook Foam Assembly		2
62	Foam Cover		2
63	Long Chain Assembly		2
64	Low Pull Handle Assembly		1

GORILLA SPORTS

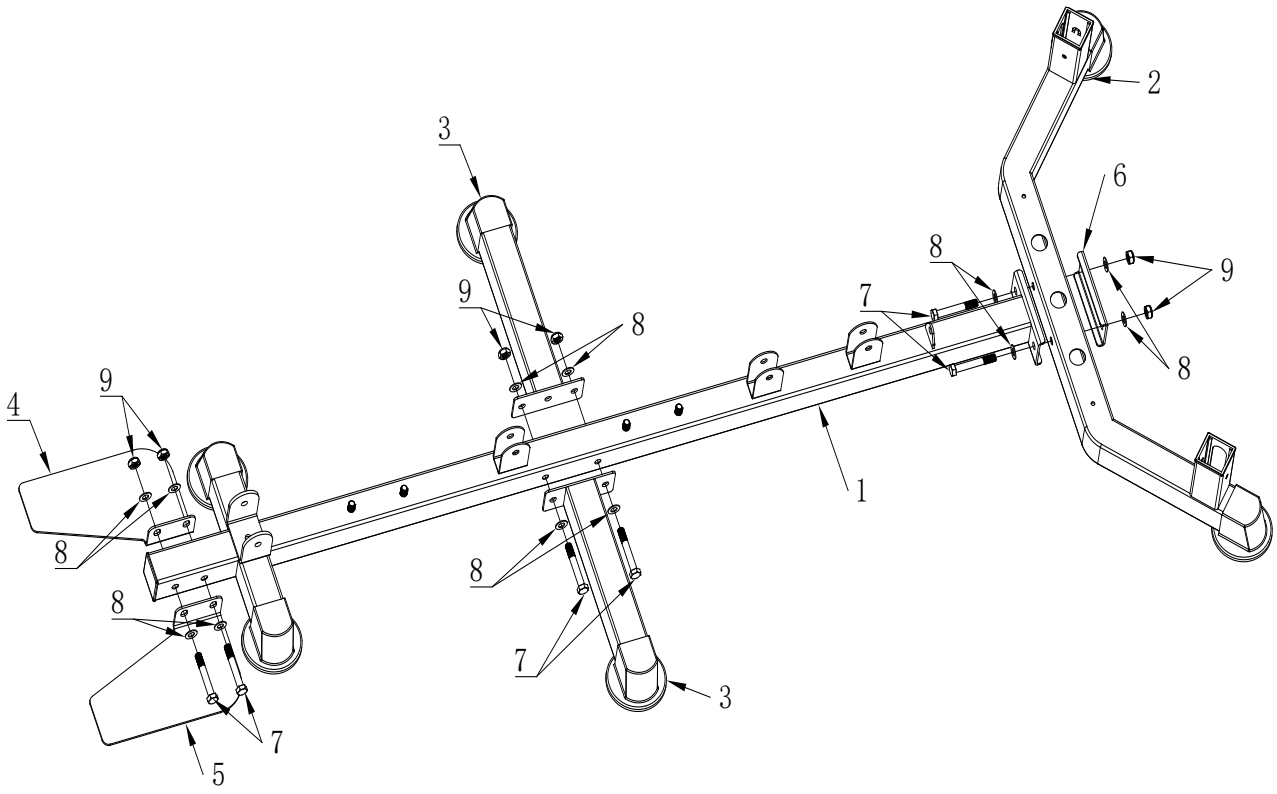
PARTS LIST

No.	Product Name	Diagram	Qty.
65	High Pull Handle Assembly		1
66	Counterweight Latch Pin		1
67	Arm Push Handrail Assembly		2
68	Arm Push Hanging Ring Latch Pin		2
69	Wrench		2
70	Allen Wrench 5#		1
71	Allen Wrench 4#		1

Package			
1/4	1890*445*225mm	1, 3, 4, 5, 6, 11, 15,16,18,20,23, 25, 27, 34, 36, 37, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 51, 52, 54, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68 and package of screws (7, 8, 9, 12, 13, 22, 26, 28, 29, 30, 33, 35, 38, 39, 42, 49, 50, 55, Wrench, Allen Wrench 5# and Allen Wrench 4#)	
2/4	940*500*235mm	14	
3/4	425*215*280mm	14	
4/4	425*215*285mm	2, 10, 17, 19, 21, 24, 31, 32, 53, 56 , 57, 58, 59, 61	

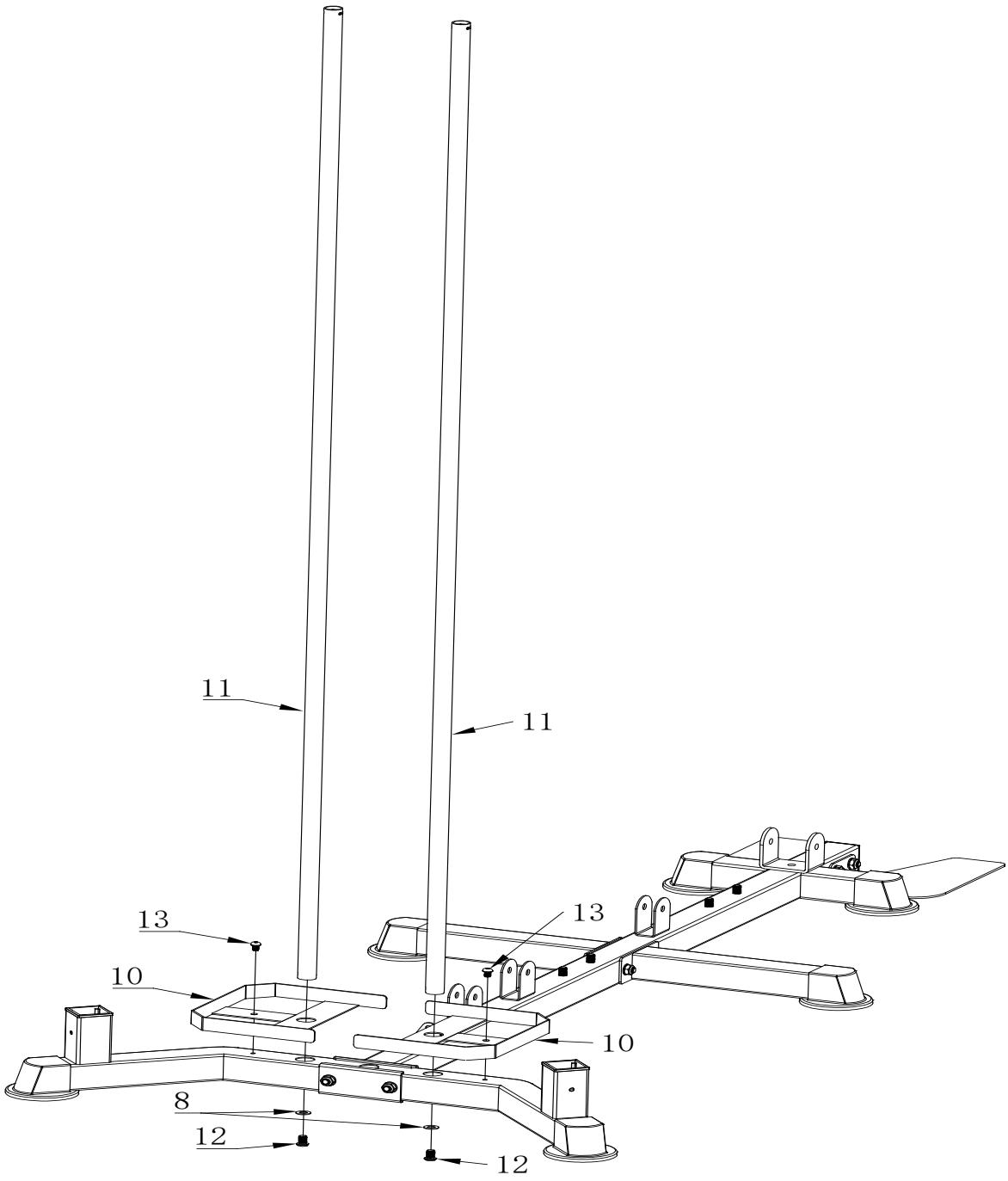
STEP 1

To begin assembling the home gym station, attach the bottom tube assembly (1) to the rear leg tube assembly (2) and the middle leg tube assemblies (3) using hex head bolts (7), flat washers (8), and lock nuts (9). Securely attach the foot pedals (4 and 5) to the designated areas with the appropriate fasteners.



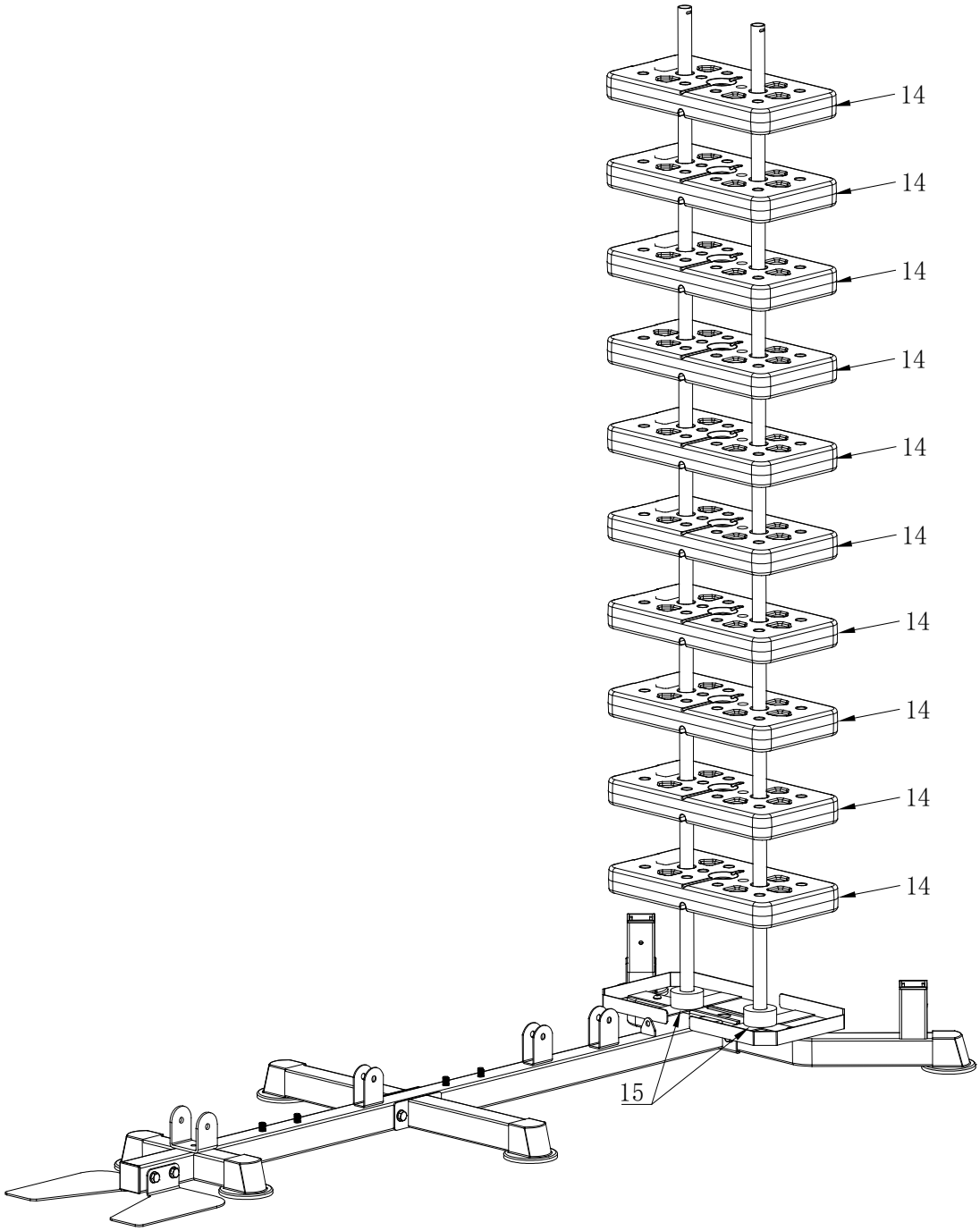
STEP 2

For step 2, attach the guide rod assemblies (11) to the base structure using the bottom mesh cover fixing plates (10). Secure the rods by fastening them with socket head cap screws (12), flat washers (8), and hex socket button head bolts (13).



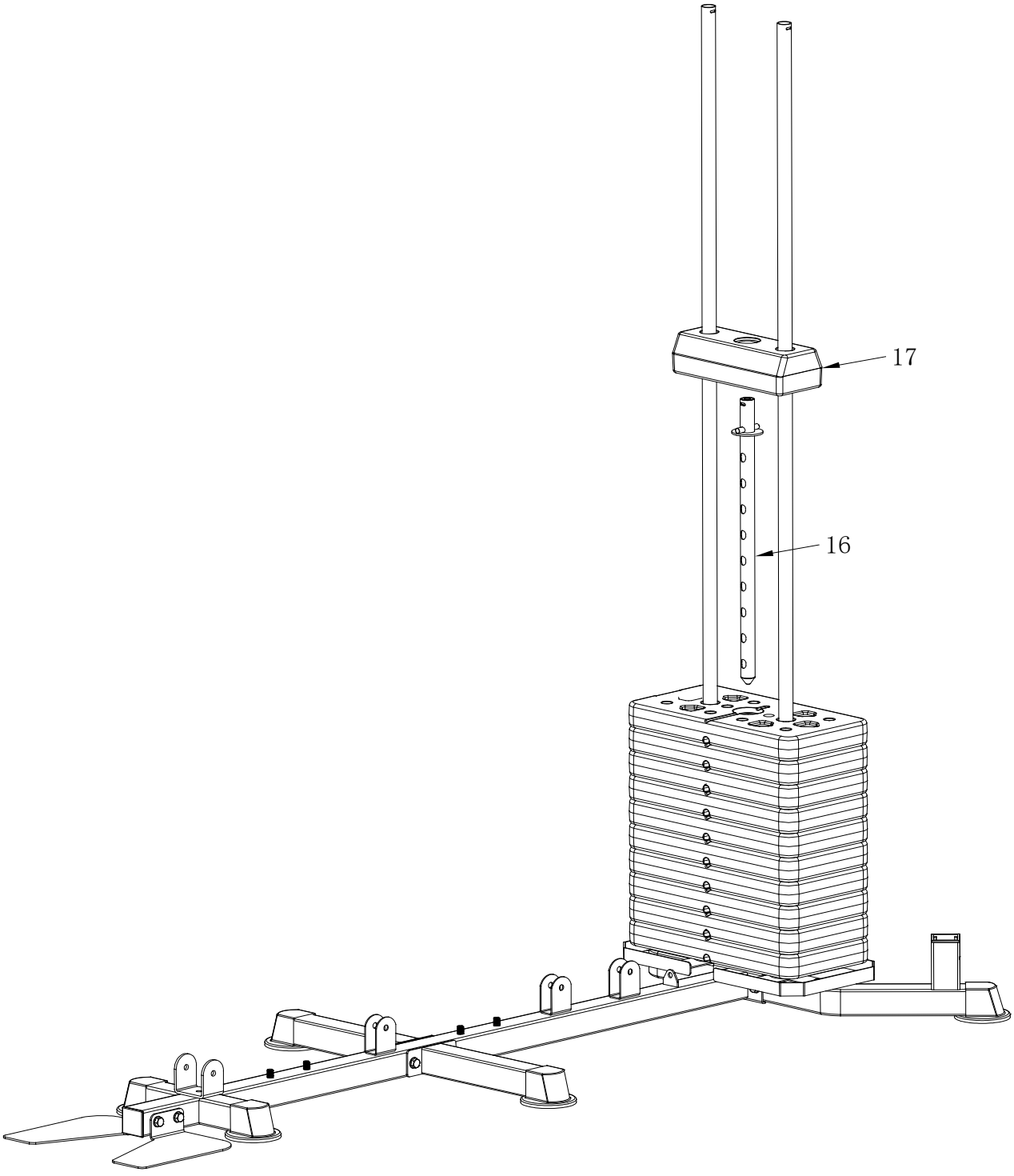
STEP 3

In step 3, carefully stack the weight plates (14) onto the guide rod assemblies from the previous step. Make sure to place the cushion pads (15) between the plates as shown to ensure stability and prevent damage during operation.



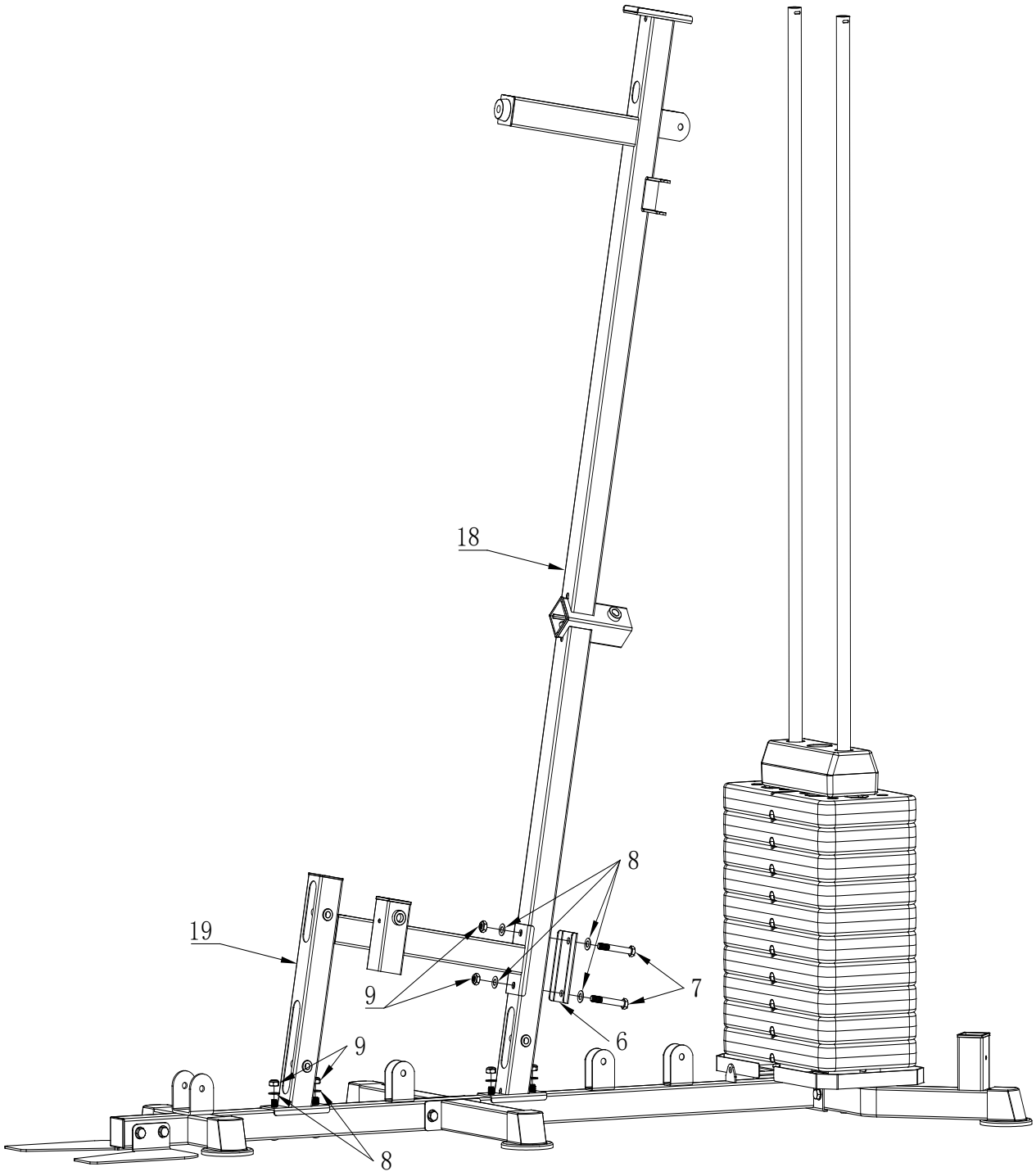
STEP 4

Insert the selector lever (16) into the weight head (17) and secure it in place. Ensure the selector is aligned correctly for smooth weight adjustment during use.



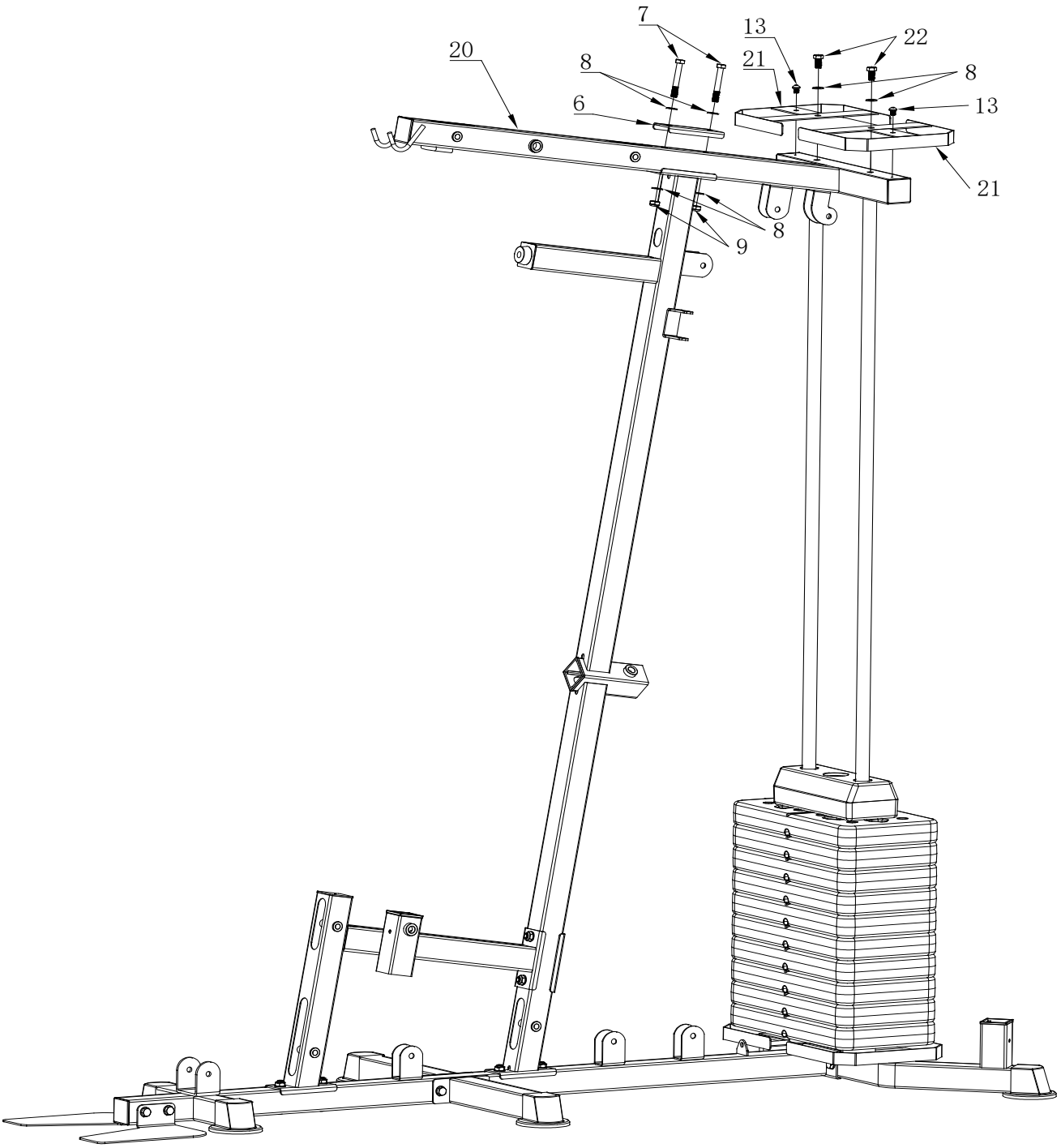
STEP 5

Attach the seat cushion support assembly (19) to the main frame using the fixed U-bracket (6), hex head bolts M10x70 (7), flat washers Q10 (8), and lock nuts M10 (9).
Also, connect the inclined column assembly (18) to the structure, ensuring all fasteners are securely tightened.



STEP 6

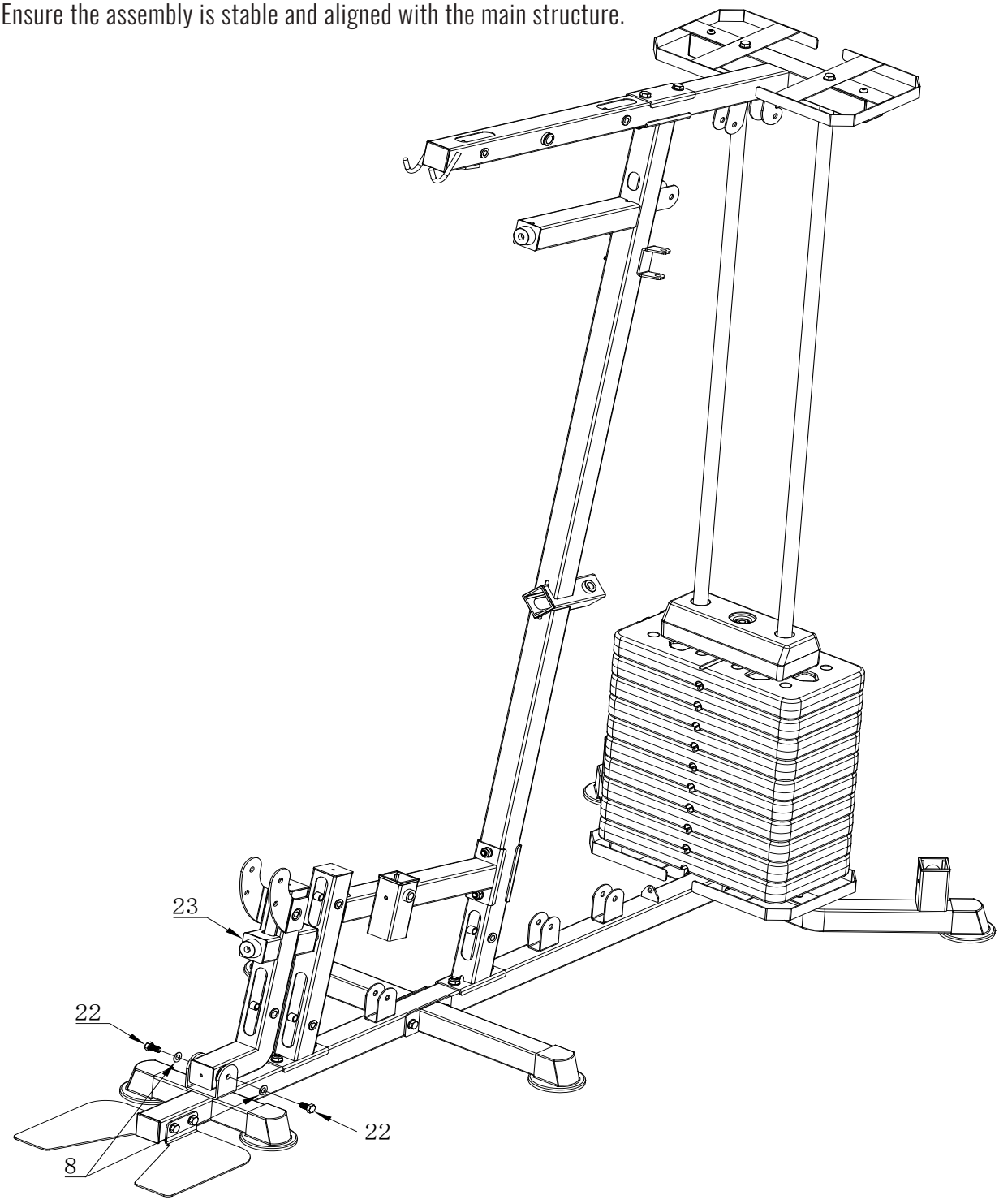
Fix the top beam assembly (20) to the inclined column using hex head bolts M10x20 (22), flat washers Q10 (8), and lock nuts M10 (9).
Attach the top mesh cover fixing plate (21) and secure everything with hex socket button head bolts M6x10 (13).



STEP 7

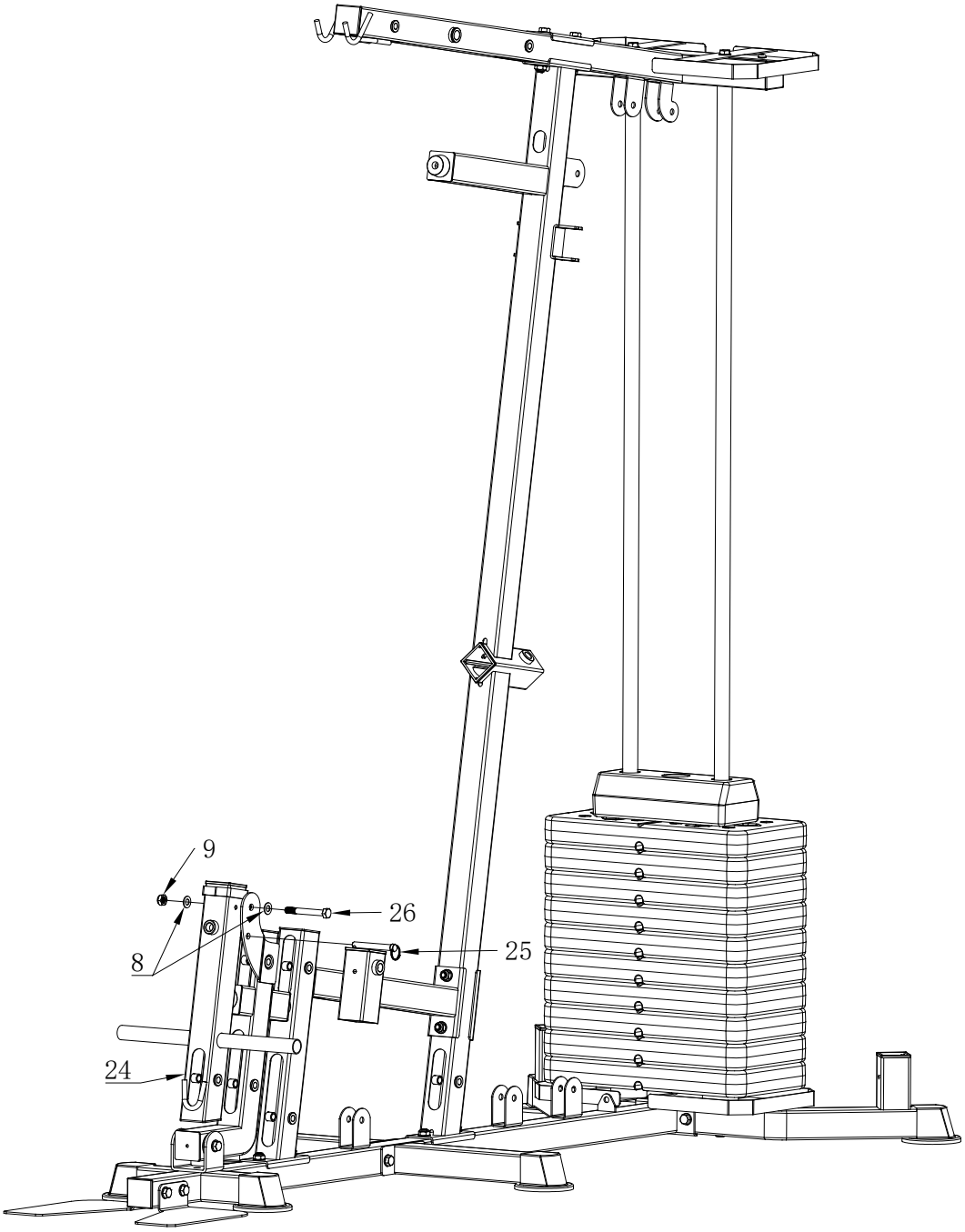
Install the kick buffer assembly (23) onto the base frame using hex head bolts M10x20 (22) and flat washers Q10 (8).

Ensure the assembly is stable and aligned with the main structure.



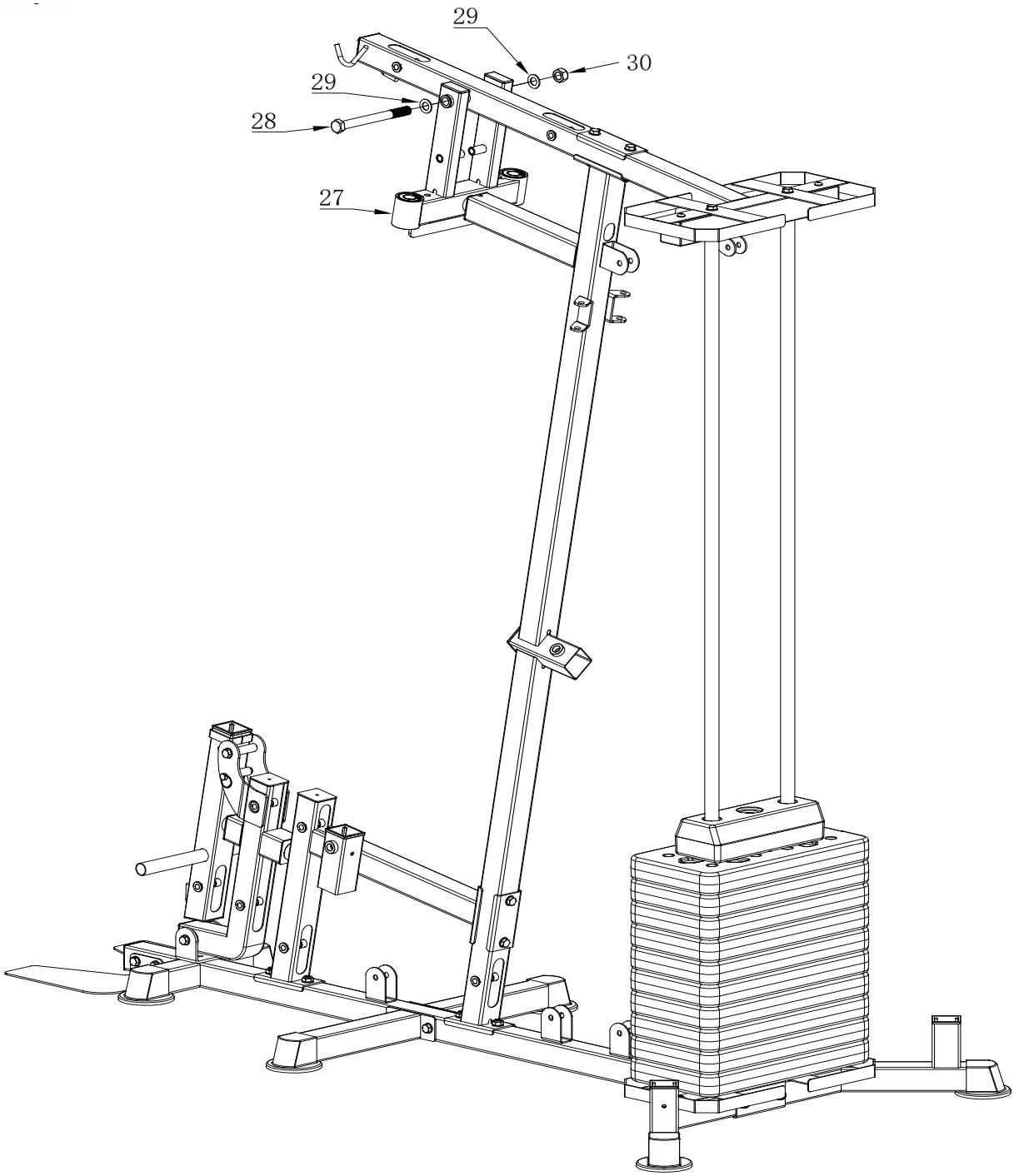
STEP 8

Mount the kick leg assembly (24) to the frame using the hanging ring pin Q10x80 (25) and hex head bolt M10x80 (26).
Secure everything with flat washers Q10 (8) and lock nuts M10 (9) to ensure stability.



STEP 9

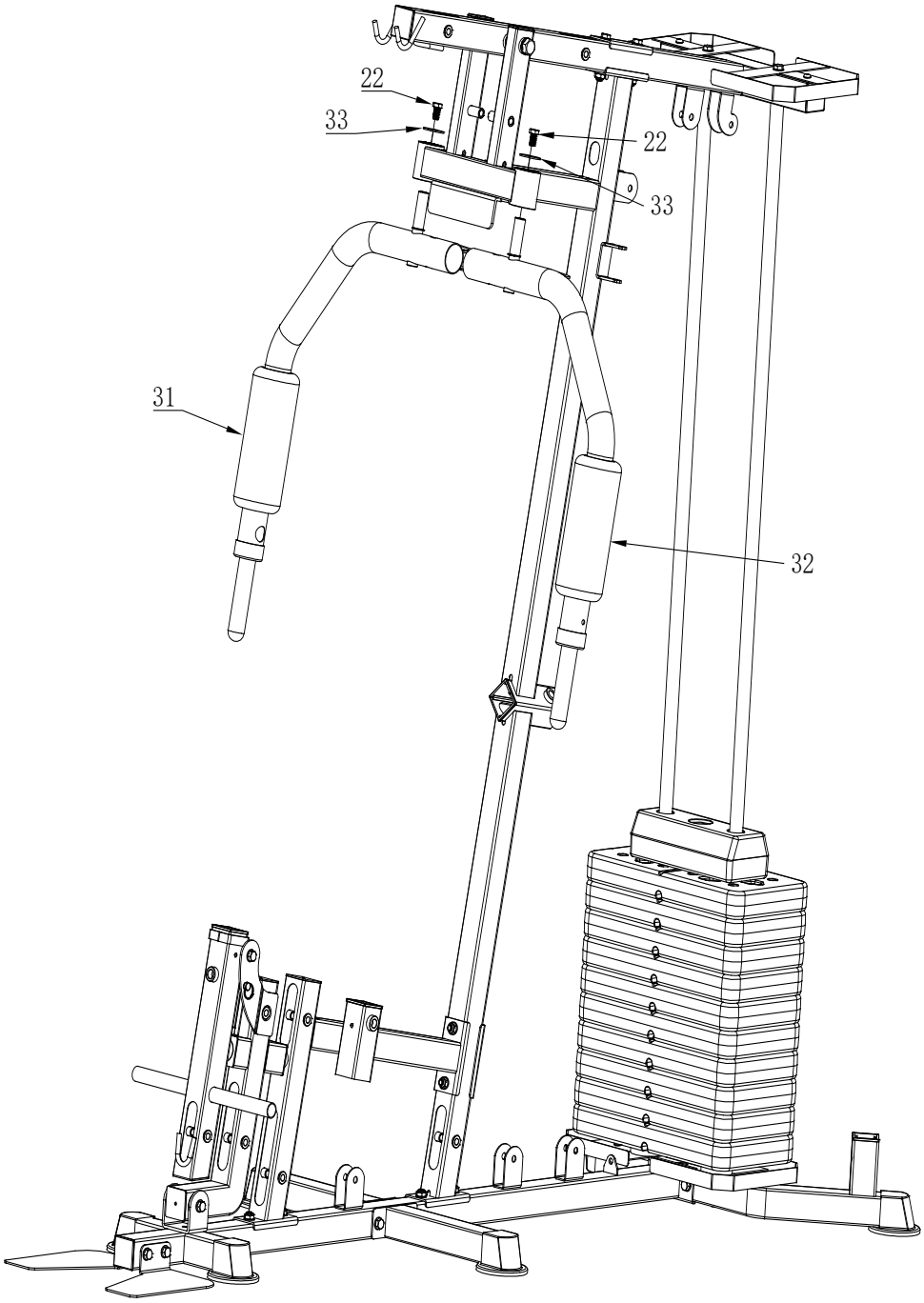
Attach the push arm assembly (27) as described earlier, using hex head bolts M16x170 (28), flat washers Q16 (29), and lock nuts M16 (30) to secure the arm firmly in place.



STEP 10

Install the chest press assemblies — right (31) and left (32) — onto the structure.

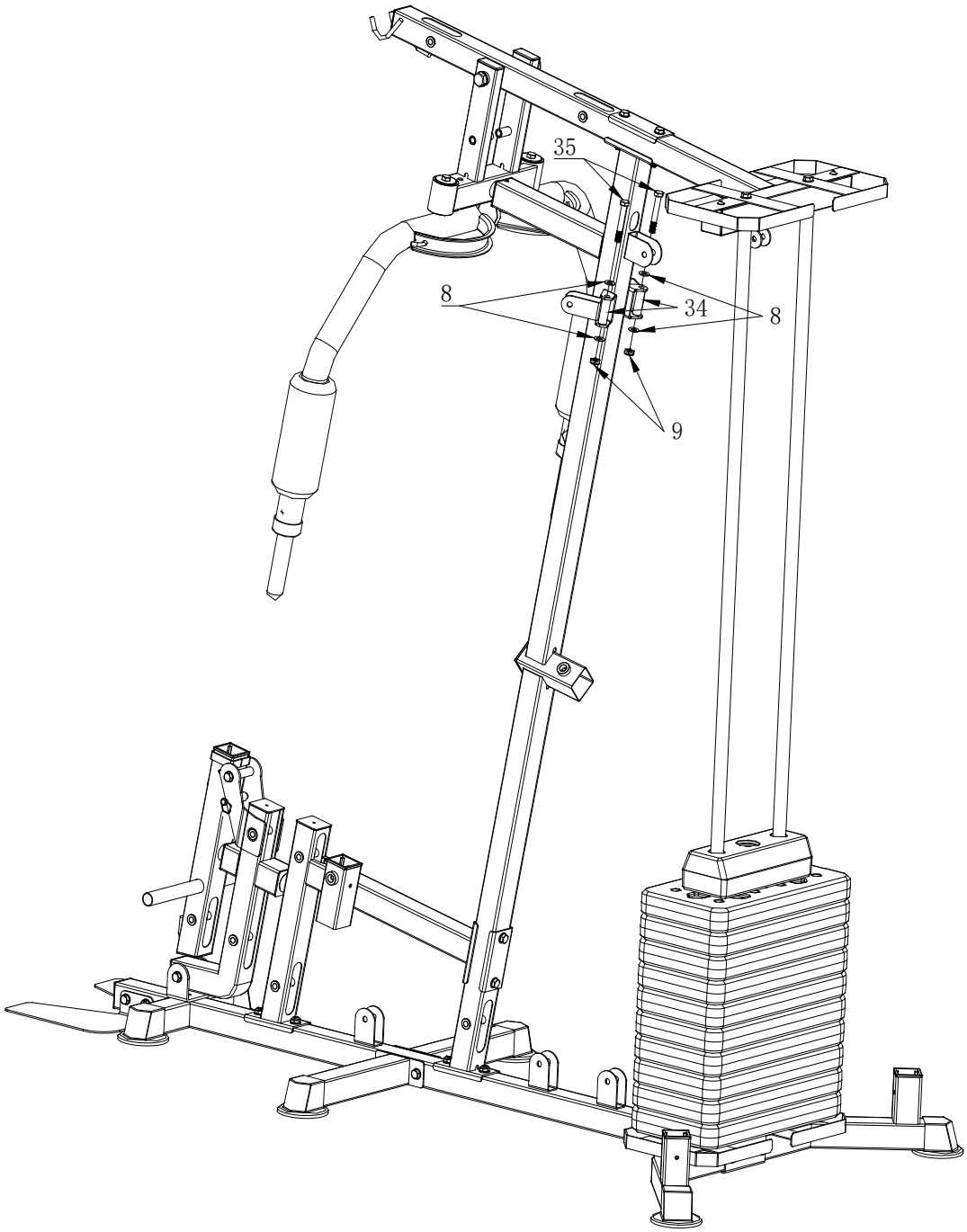
Secure them using hex head bolts M10x20 (22) and large washers Q38xQ10.5x2 (33).



STEP 11

Attach the chest press swing U-bracket assemblies (34) to the press arms using hex head bolts M10x75 (35), flat washers Q10 (8), and lock nuts M10 (9).

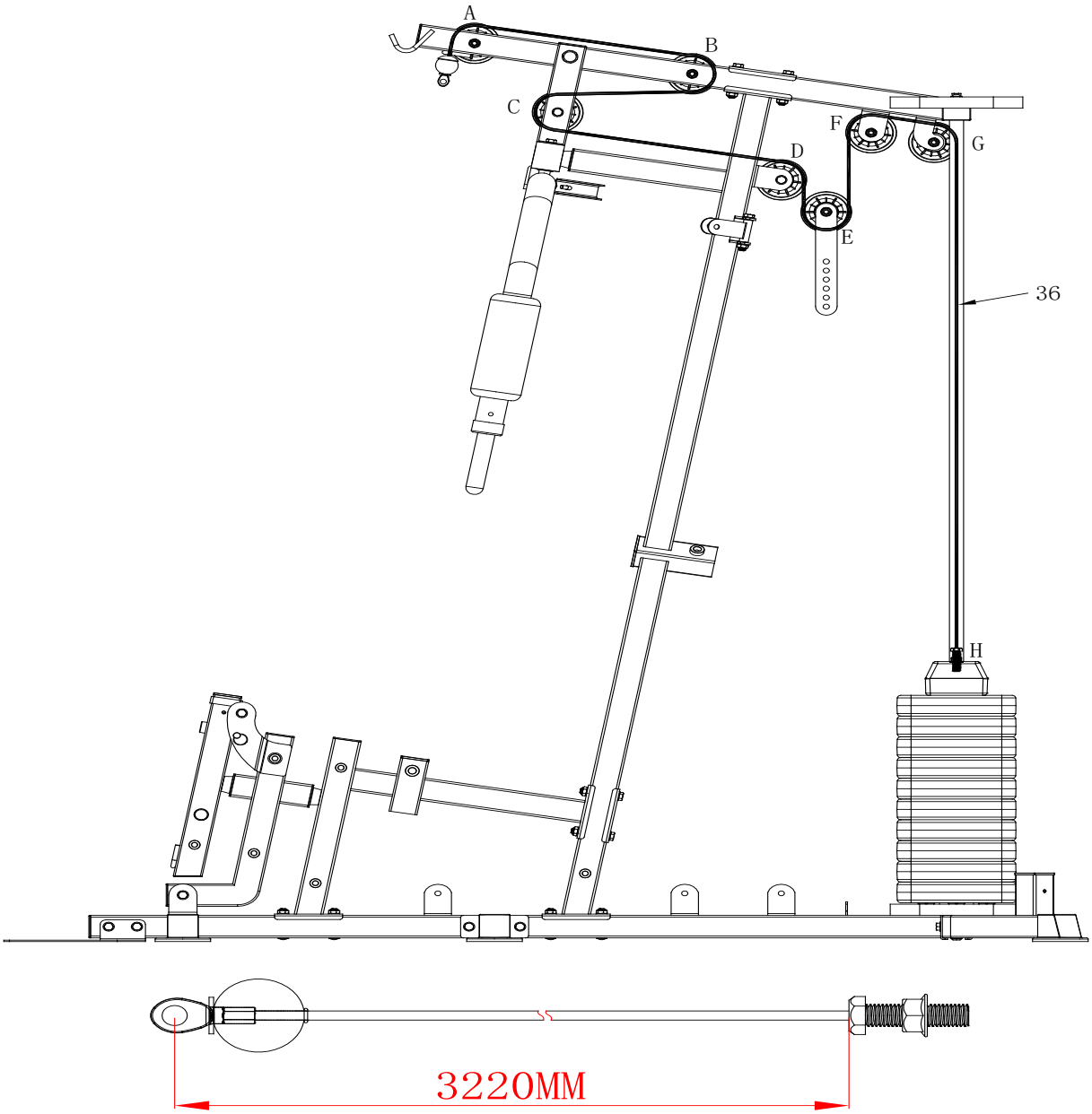
Ensure the press swing is aligned correctly for smooth movement.



STEP 12

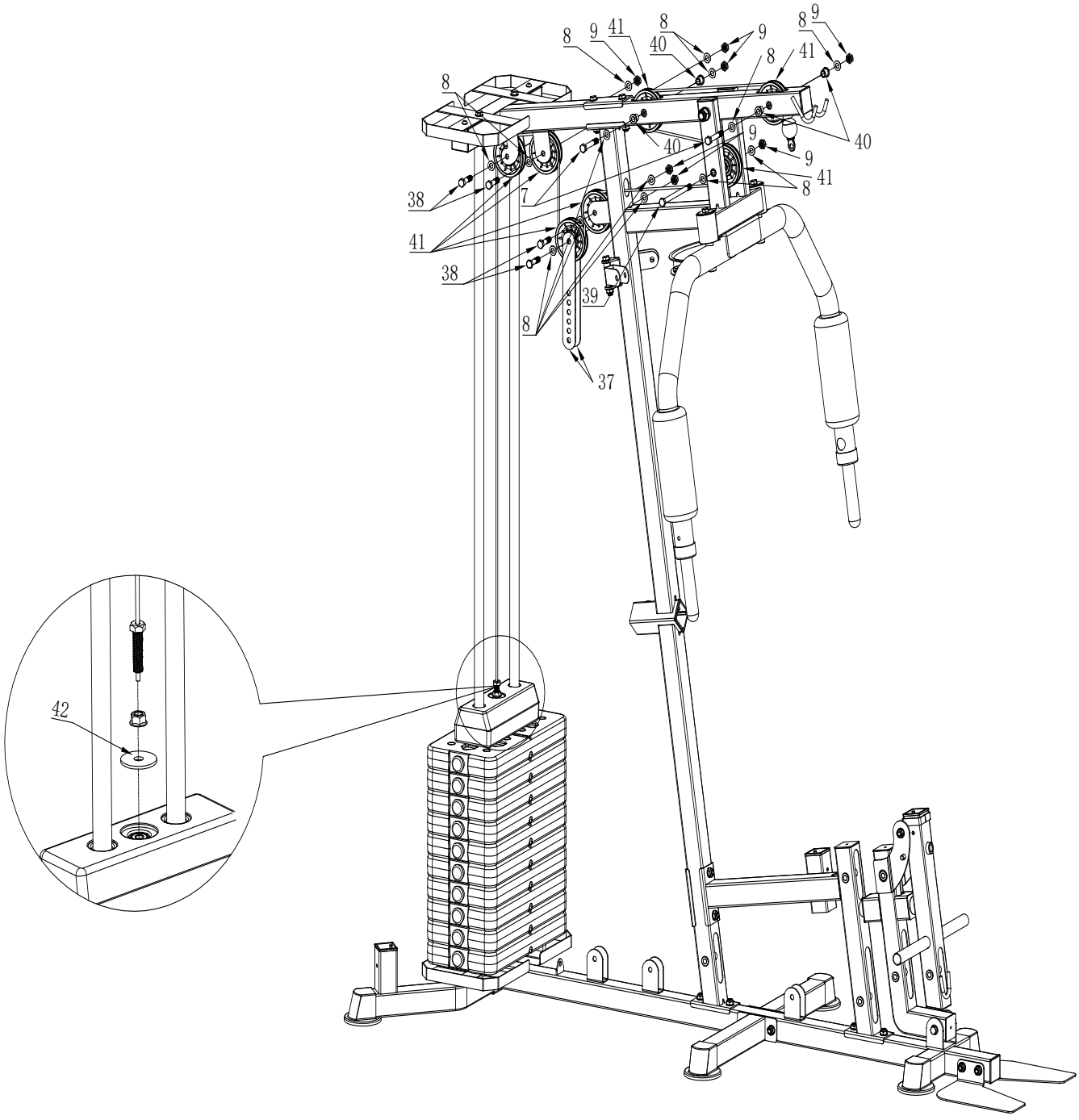
Install the high pull steel cable (36) as shown in the diagram, following the order A-H for correct routing and tension.

Ensure the cable is properly aligned and moves freely through the pulley system for smooth operation.



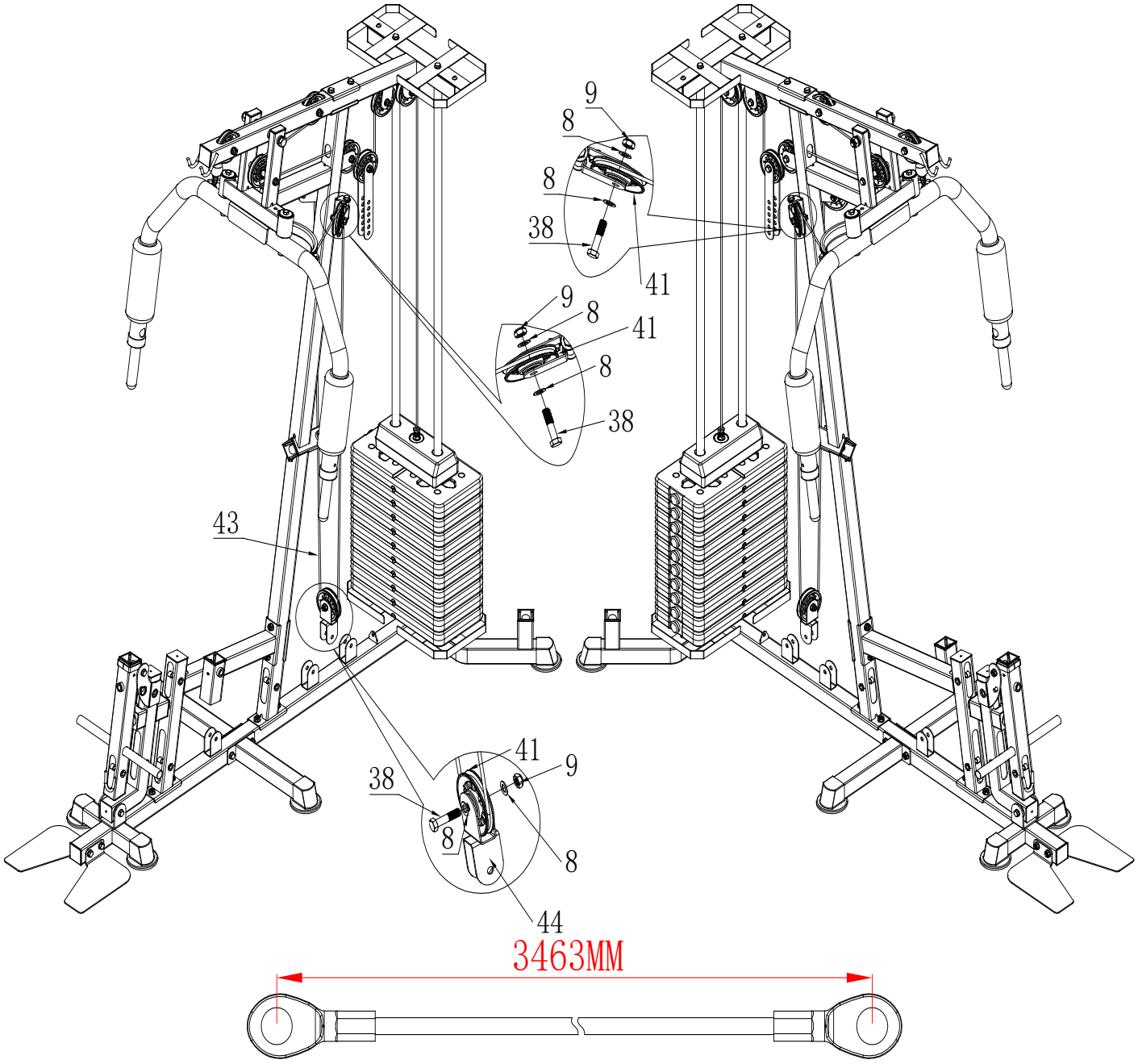
STEP 13

Attach the Pulley Adjustment Plate (37) to the structure using Hex Head Bolts M10x70 (7), Flat Washers q10 (8), and Lock Nuts M10 (9).
Mount the Counterweight Pad (42) and Pulleys (41), ensuring all components are securely fastened using Hex Head Bolts M10x45 (38) and Powder Metallurgy Bushings q10 (40).



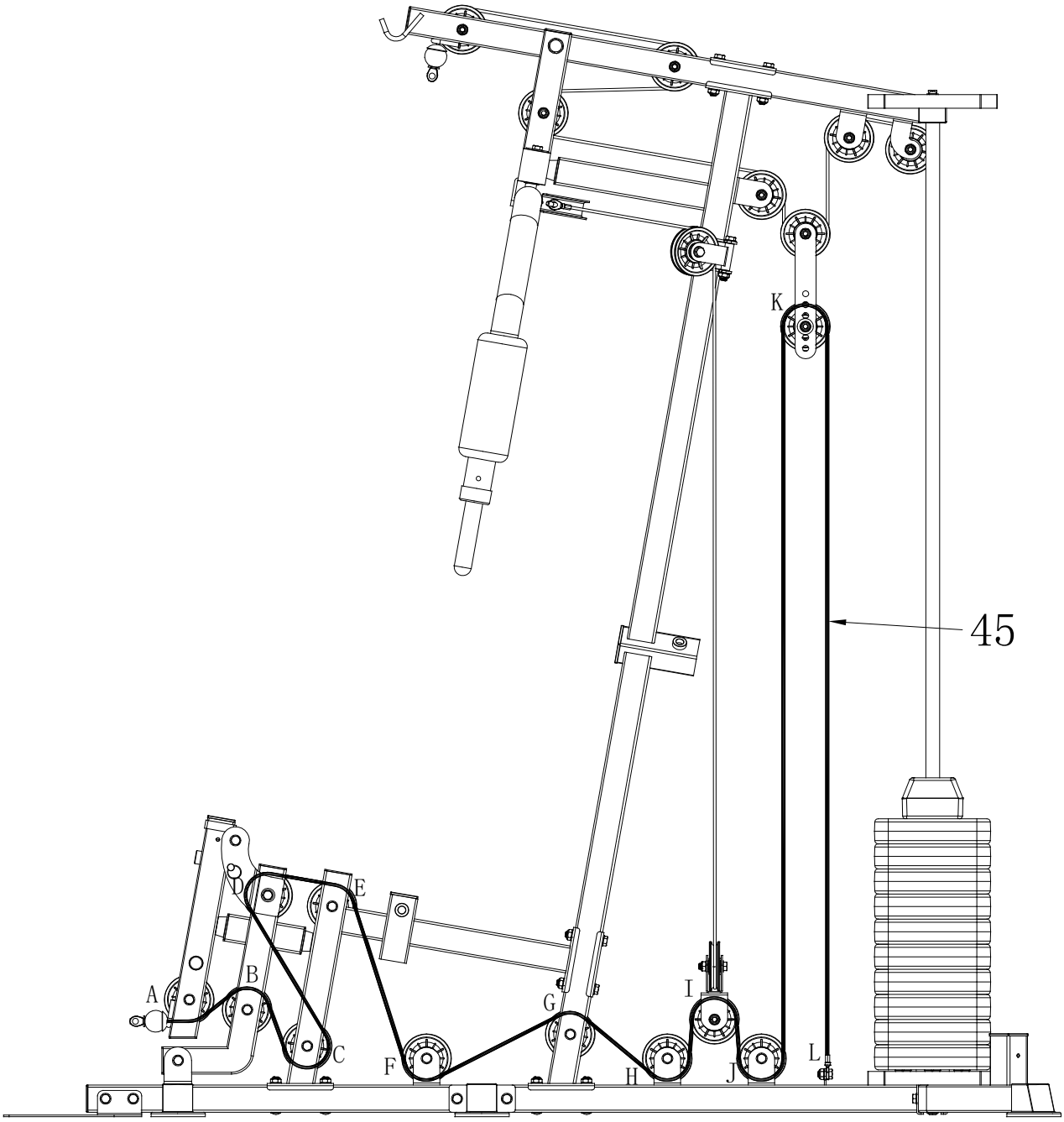
STEP 14

Install the cross U-shaped assembly (44) between the two sides of the machine.
Secure it with hex head bolts M10x45 (38), flat washers q10 (8), and lock nuts M10 (9). Attach the pulley (41) and the chest press steel wire rope (43) for added stability and functionality.



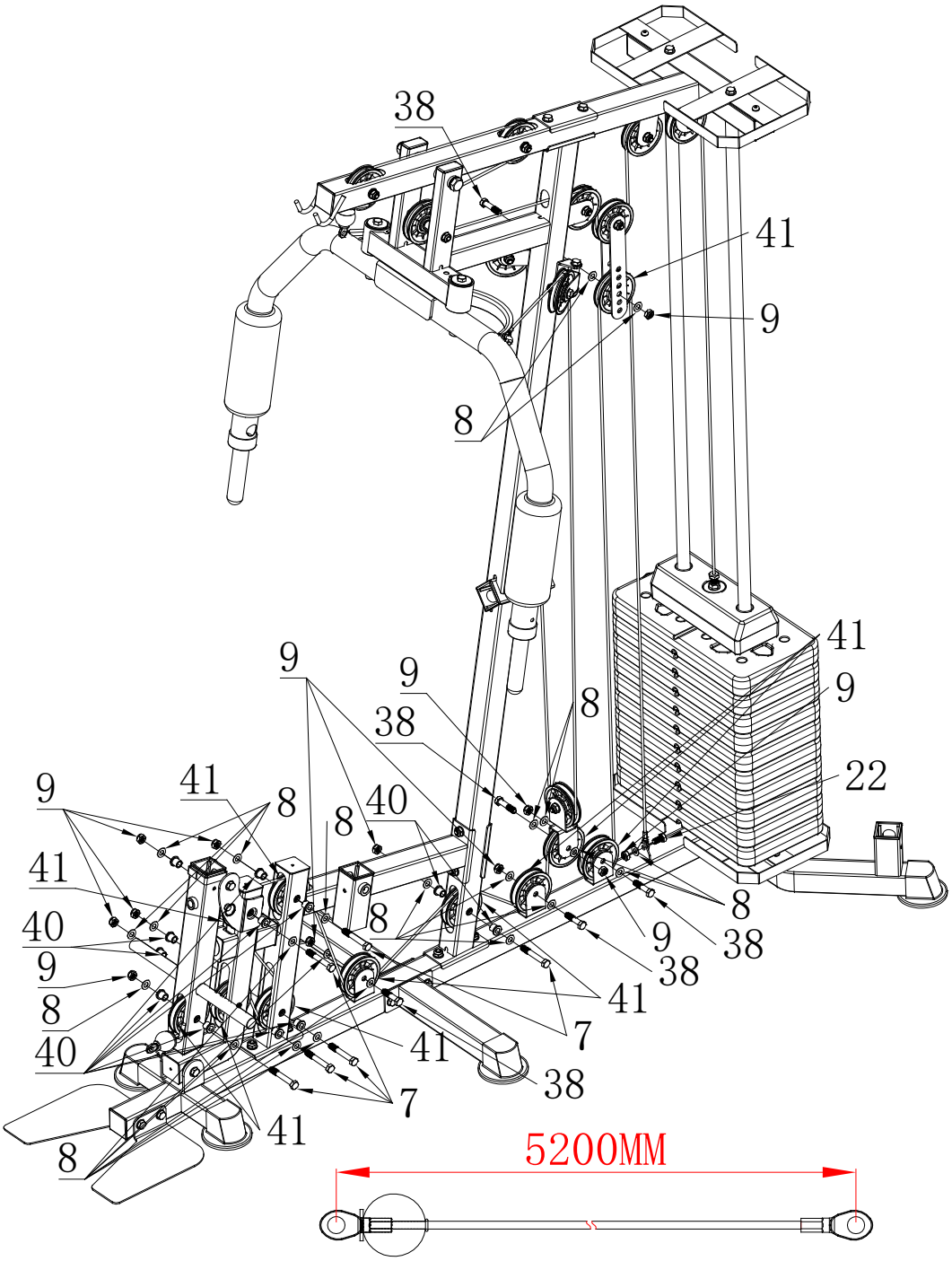
STEP 15

Follow the diagram to install the low pull steel wire rope (45), starting from point A and continuing through each point up to L.
Ensure the cable is routed correctly through all pulleys for smooth and efficient operation.



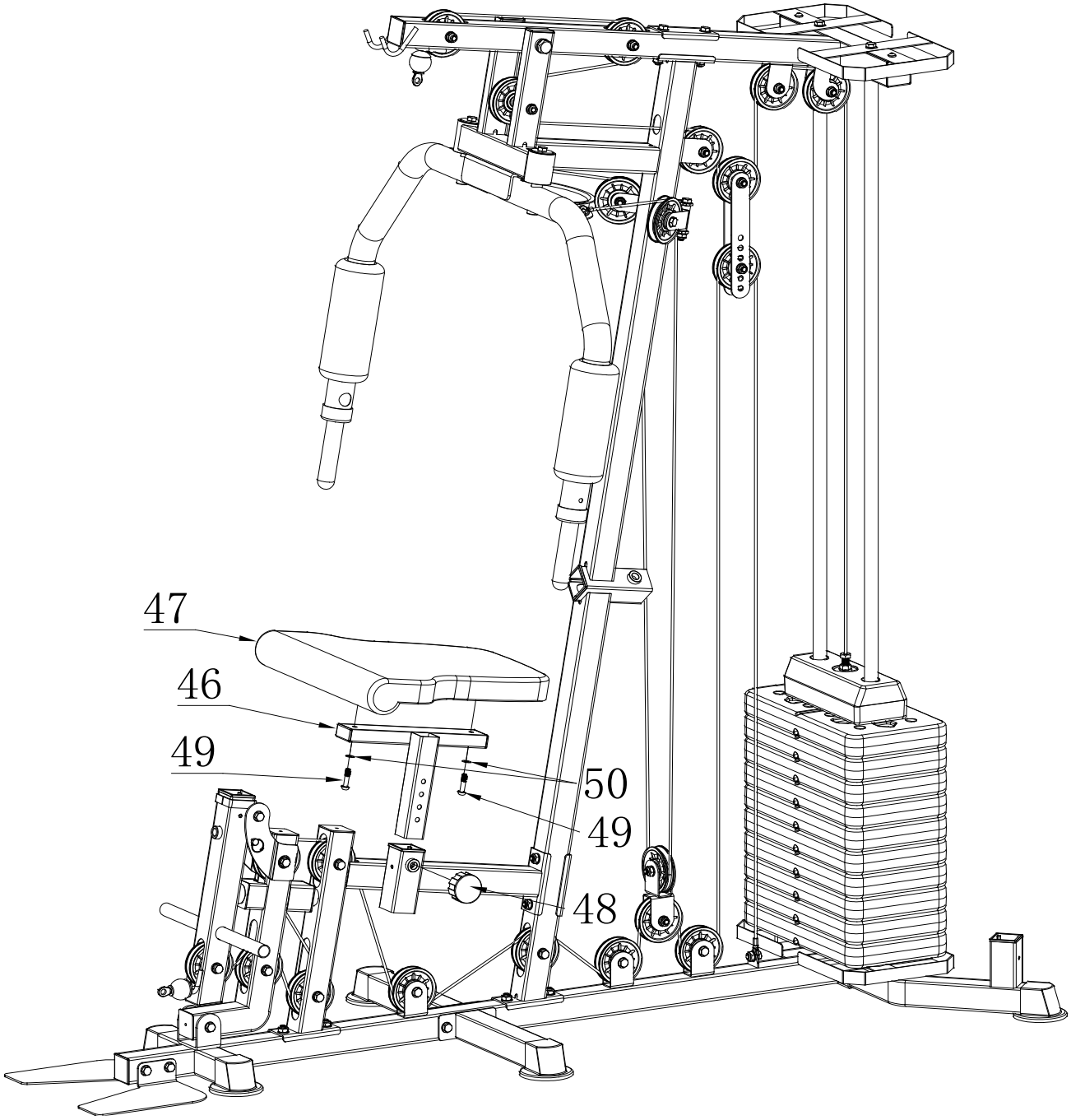
STEP 16

Connect the parts using hex head bolts M10x70 (7) and M10x45 (38), securing each with flat washers q10 (8) and lock nuts M10 (9).
Make sure the pulleys (41) and powder metallurgy bushings q10 (40) are correctly installed and properly aligned for smooth operation.



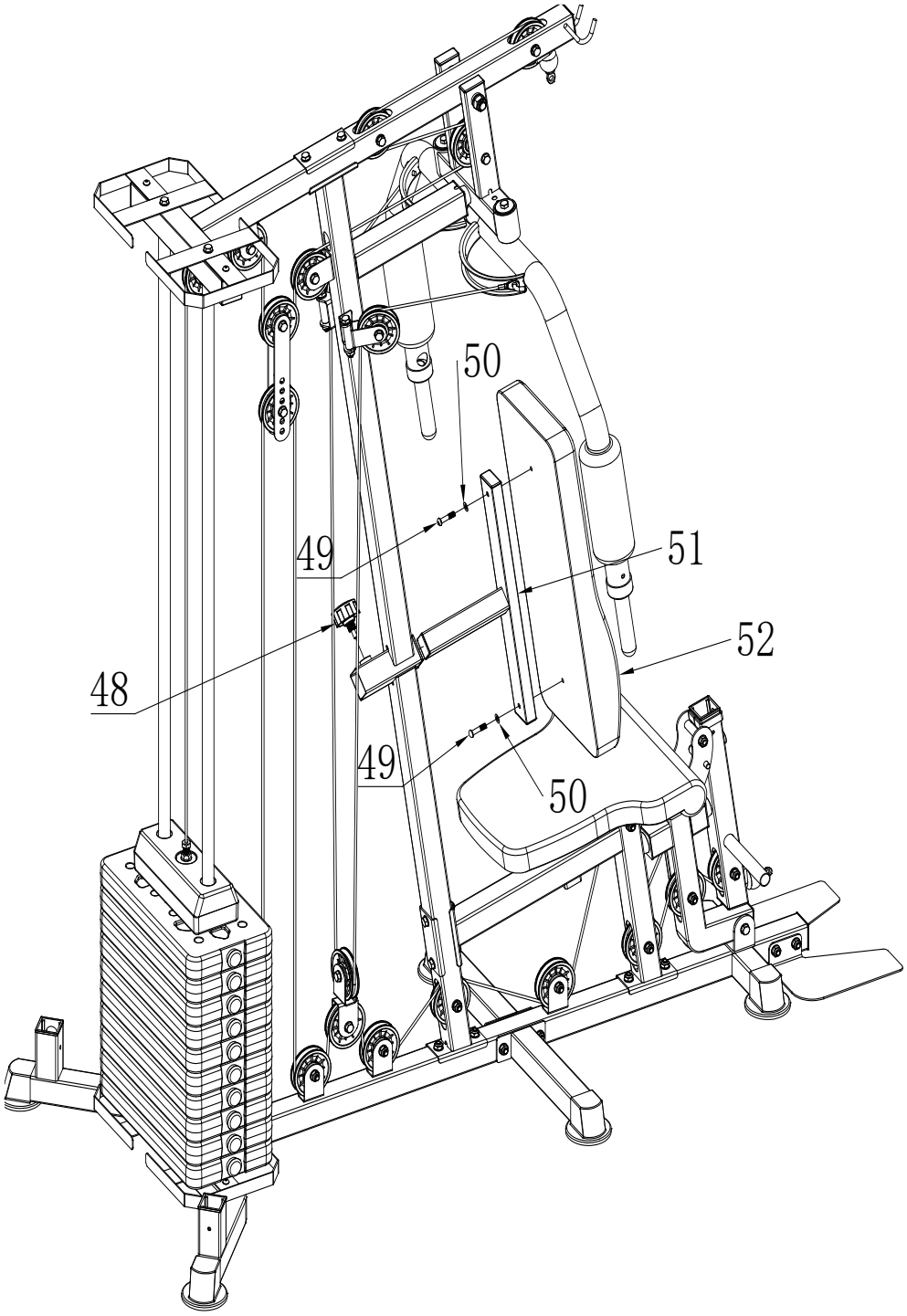
STEP 17

Assemble the seat cushion (47) by attaching it to the seat cushion adjustment assembly (46) using socket head cap screws M8x35 (49) and flat washers q8 (50).
Ensure the seat is properly aligned and can be adjusted smoothly.



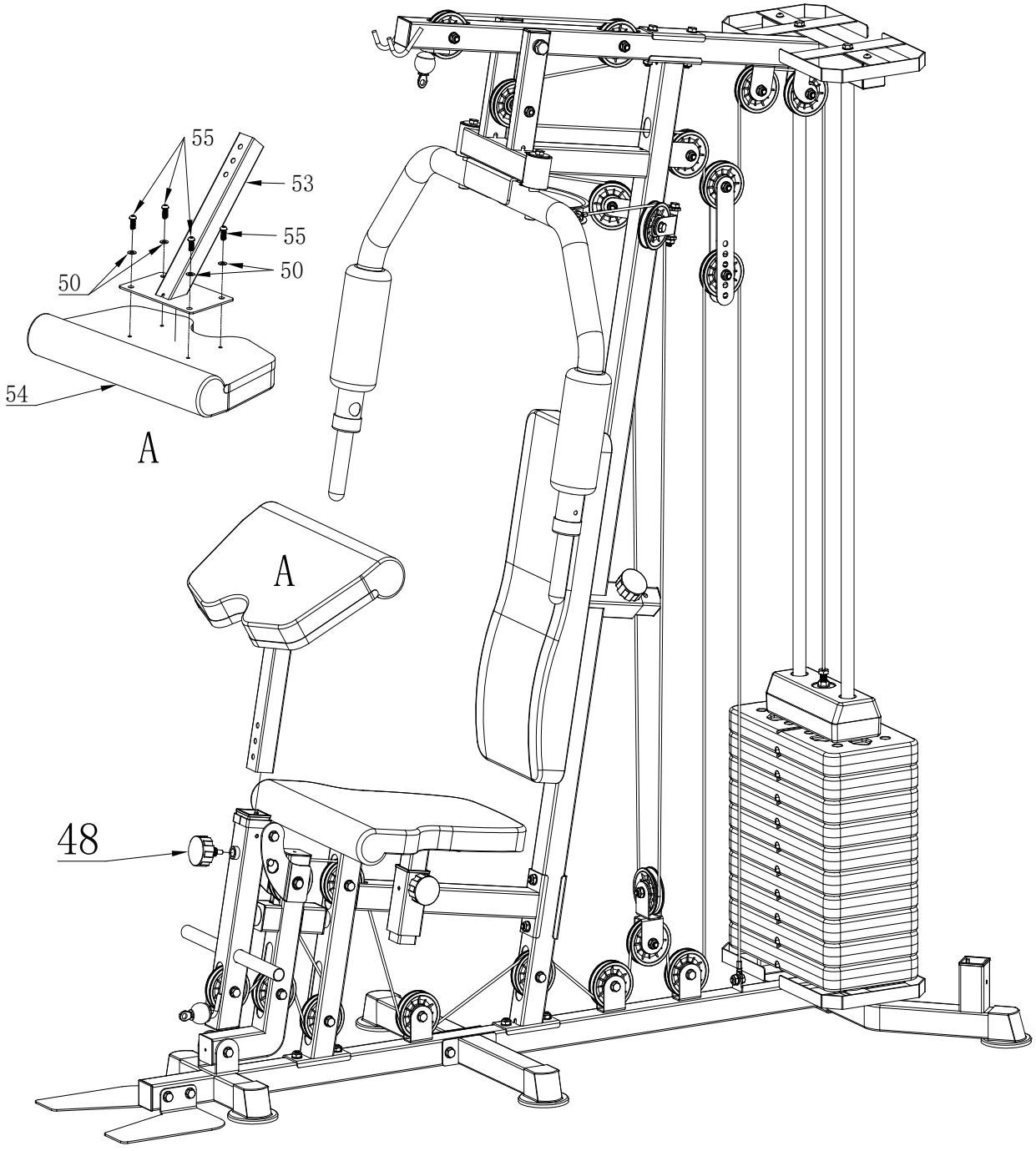
STEP 18

Attach the back cushion (52) to the back cushion adjustment assembly (51) using socket head cap screws M8x35 (49) and flat washers q8 (50).
Secure the M16 elastic latch pin (48) to enable adjustable positioning of the back cushion.



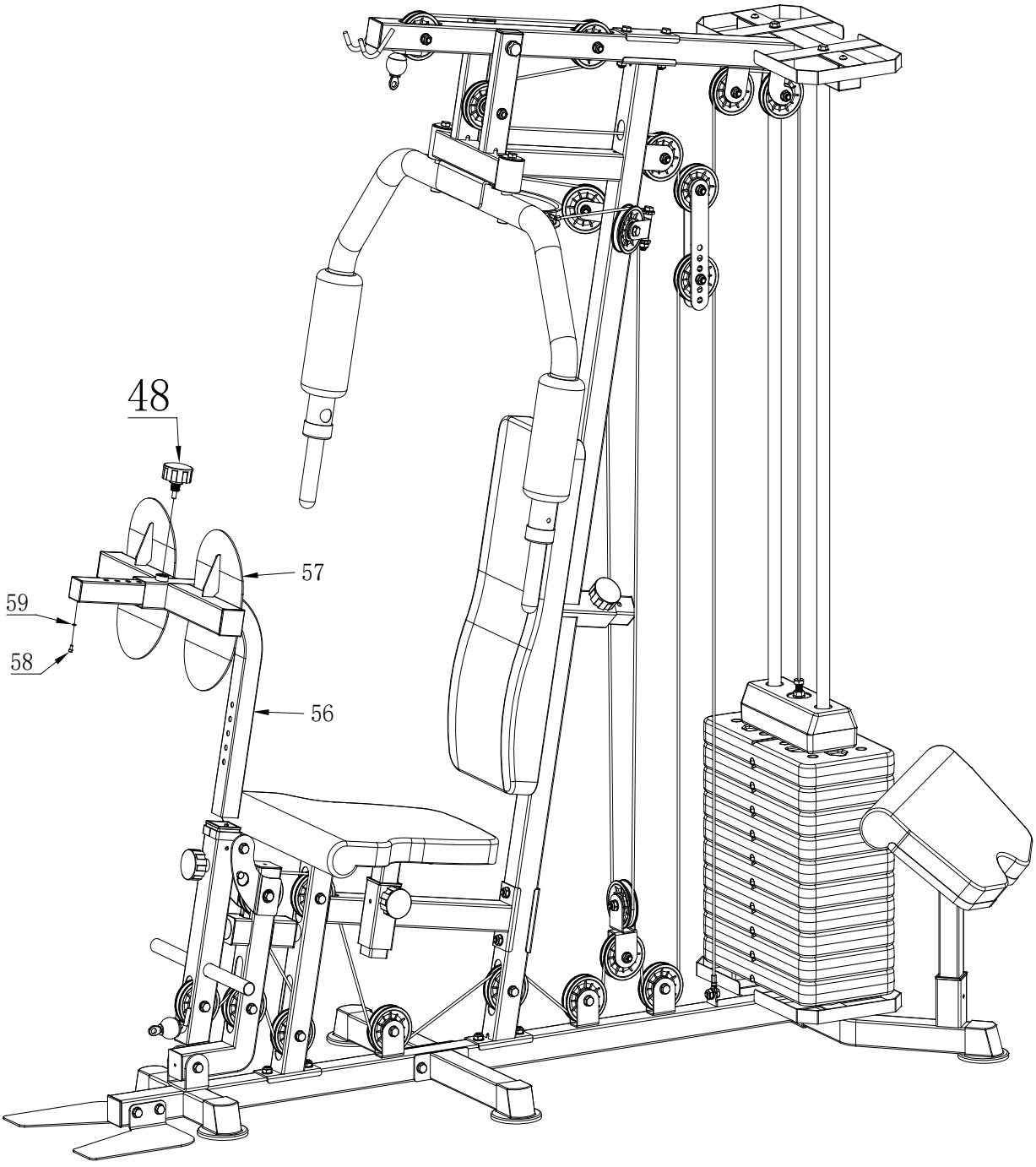
STEP 19

Install the elbow pad (54) onto the elbow pad adjustment assembly (53) using socket head cap screws M8x25 (55) and flat washers q8 (50).
Ensure the elbow pad is properly adjusted and securely fastened.



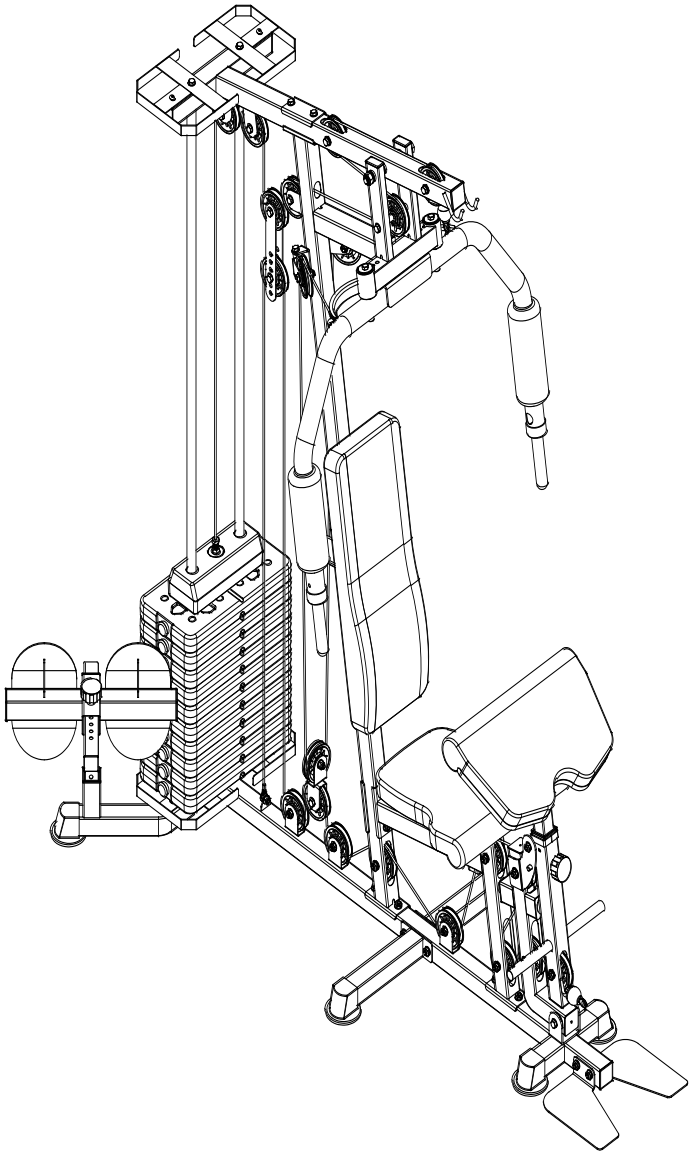
STEP 20

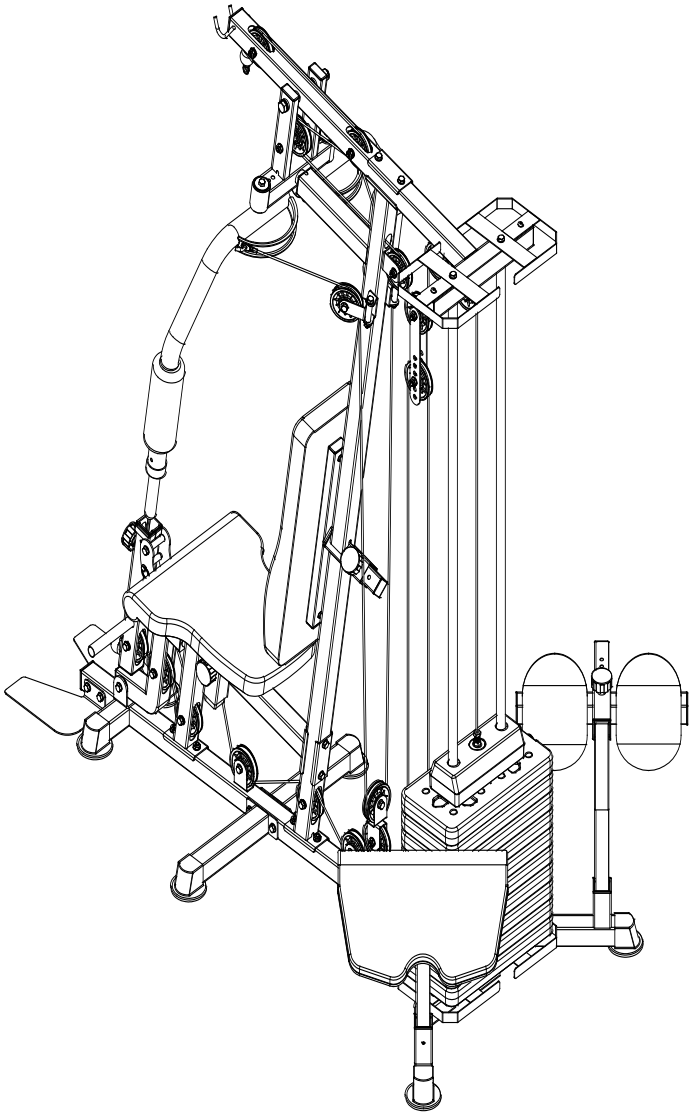
Attach the leg press adjustment assembly (56) and leg press assembly (57) to the frame using cylindrical head socket screws M6x10 (58) and spring washers q6 (59).
Ensure the leg press mechanism operates smoothly and is securely fastened.



STEP 21

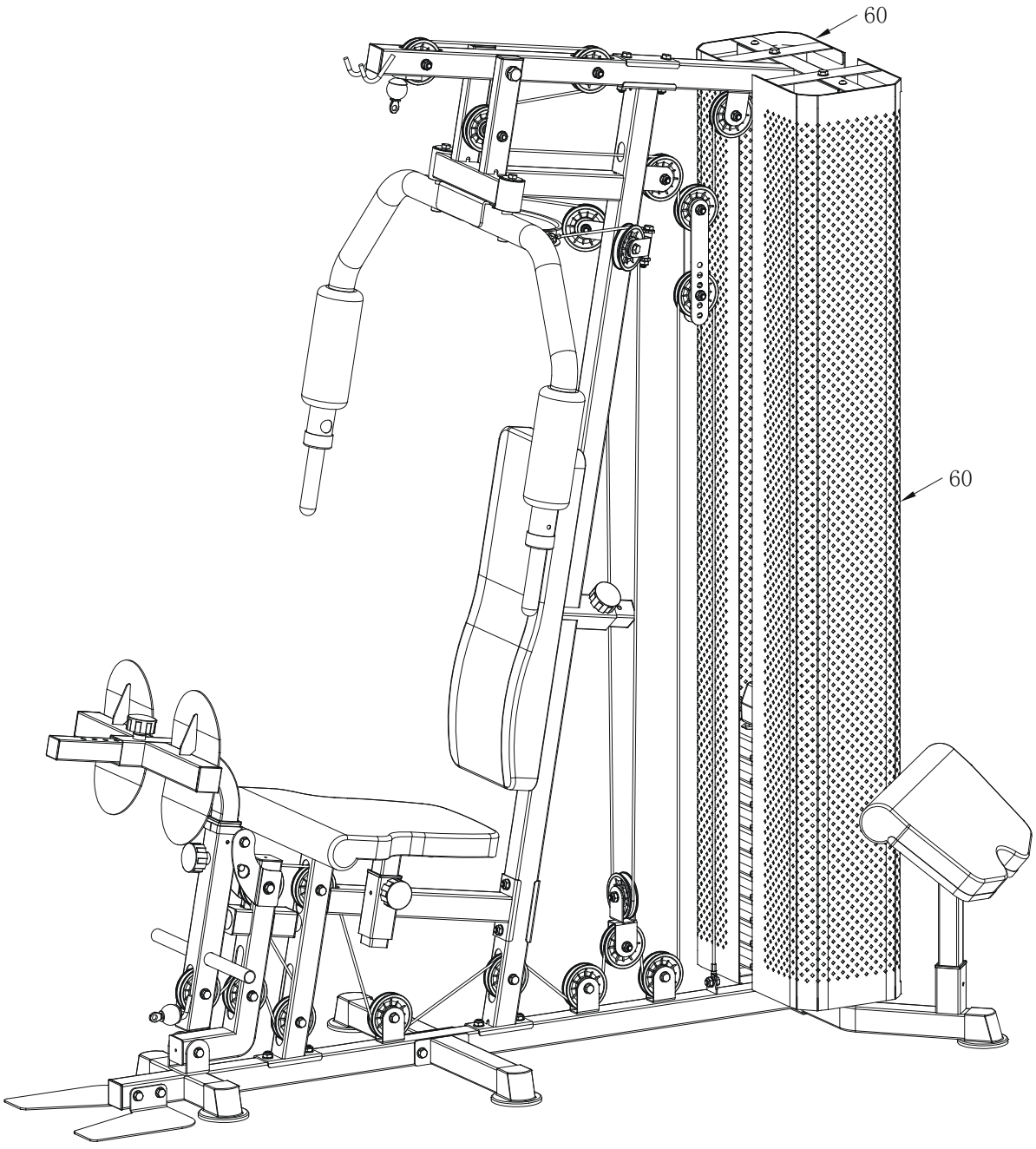
This step involves a visual inspection of the completed assembly, ensuring both sides of the gym are properly aligned and securely fastened.





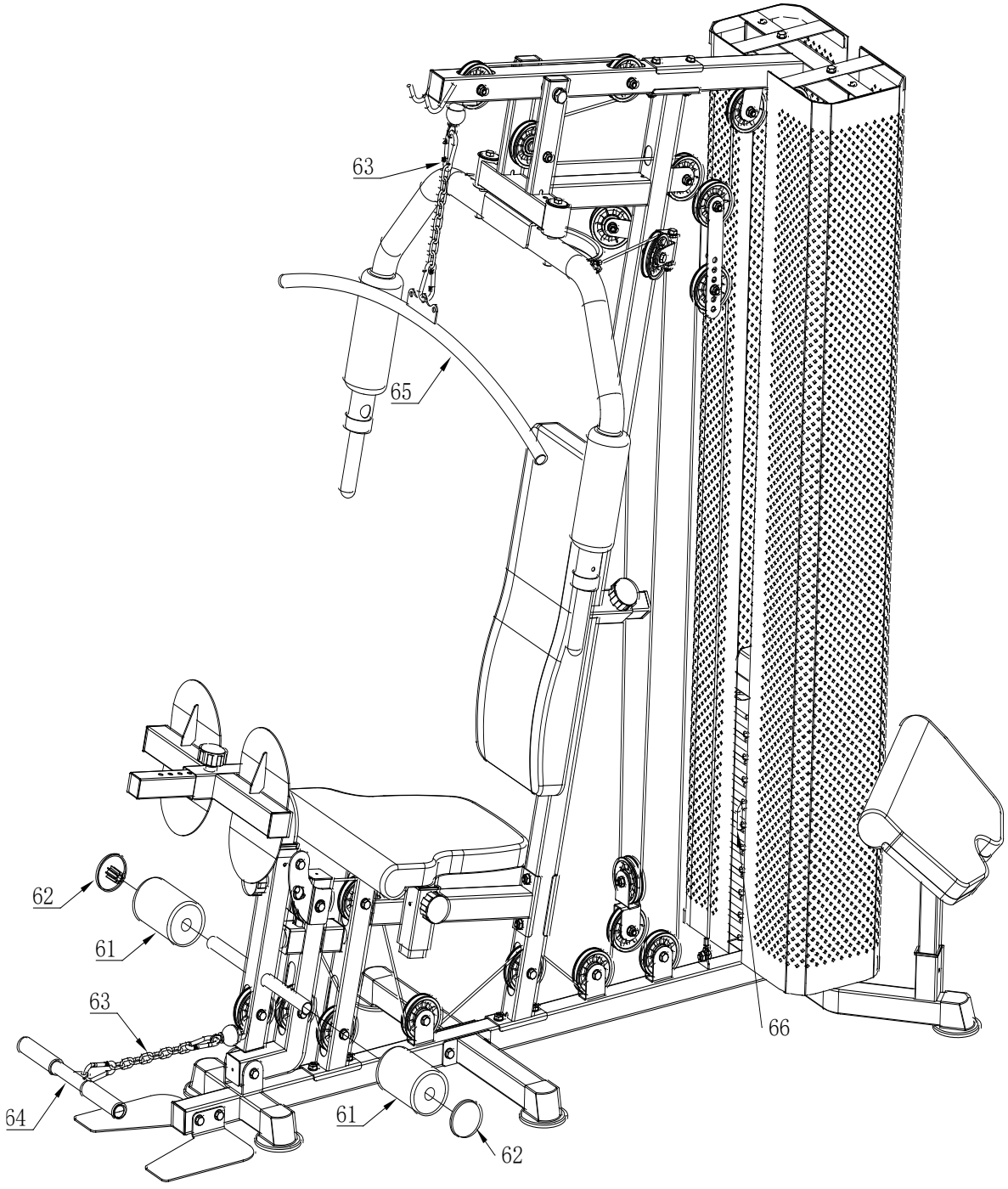
STEP 22

Install the mesh fabric protective cover (60) on both sides of the weight stack for safety. Ensure the covers are securely fastened and tightly fitted to prevent any interference during machine operation.



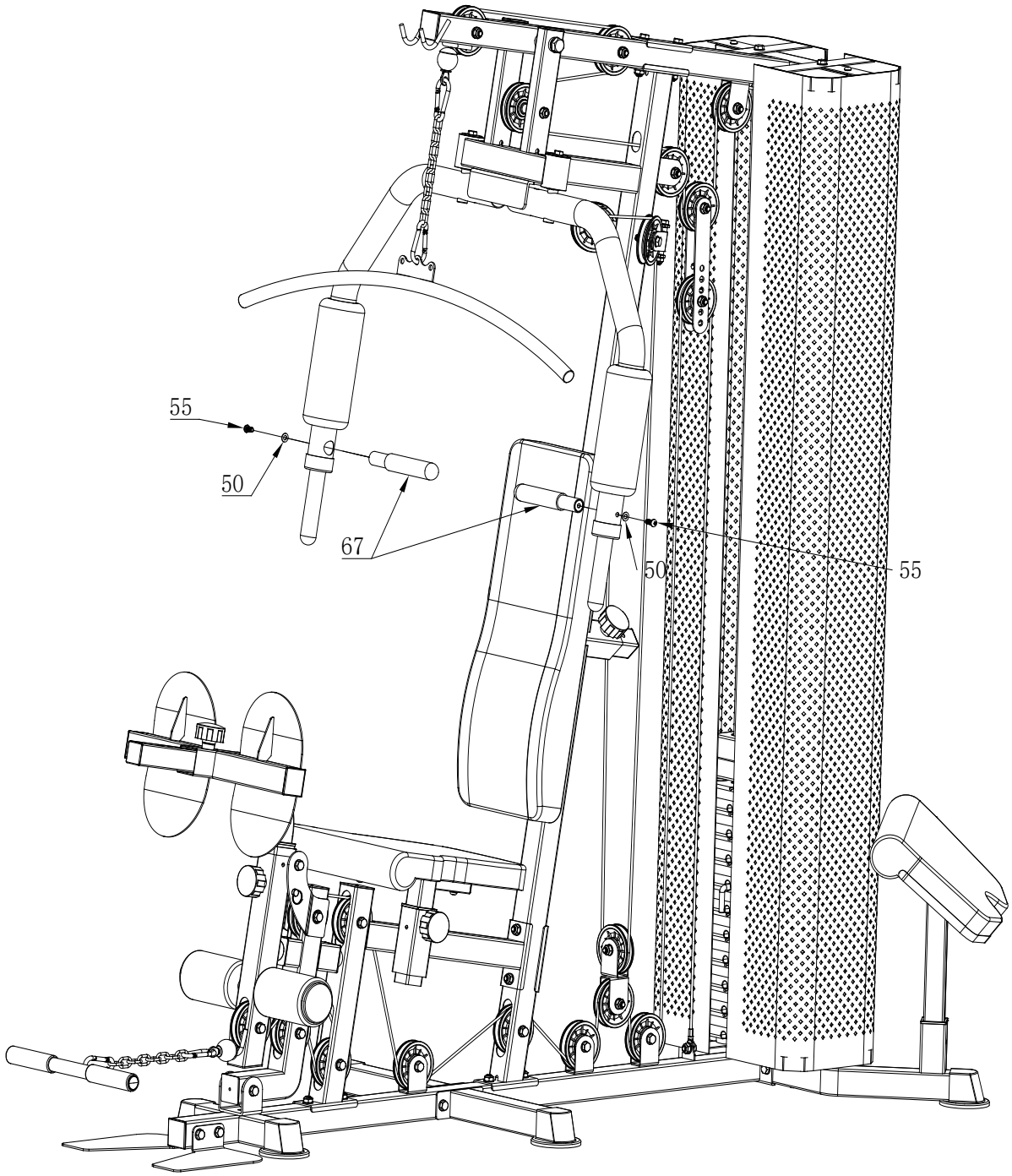
STEP 23

Attach the leg hook foam assemblies (61) with foam covers (62) on both sides to enhance comfort during leg exercises. Connect the long chain assembly (63) to the machine, then install the low pull handle assembly (64), high pull handle assembly (65), and the counterweight latch pin (66) to complete the pulling mechanism.



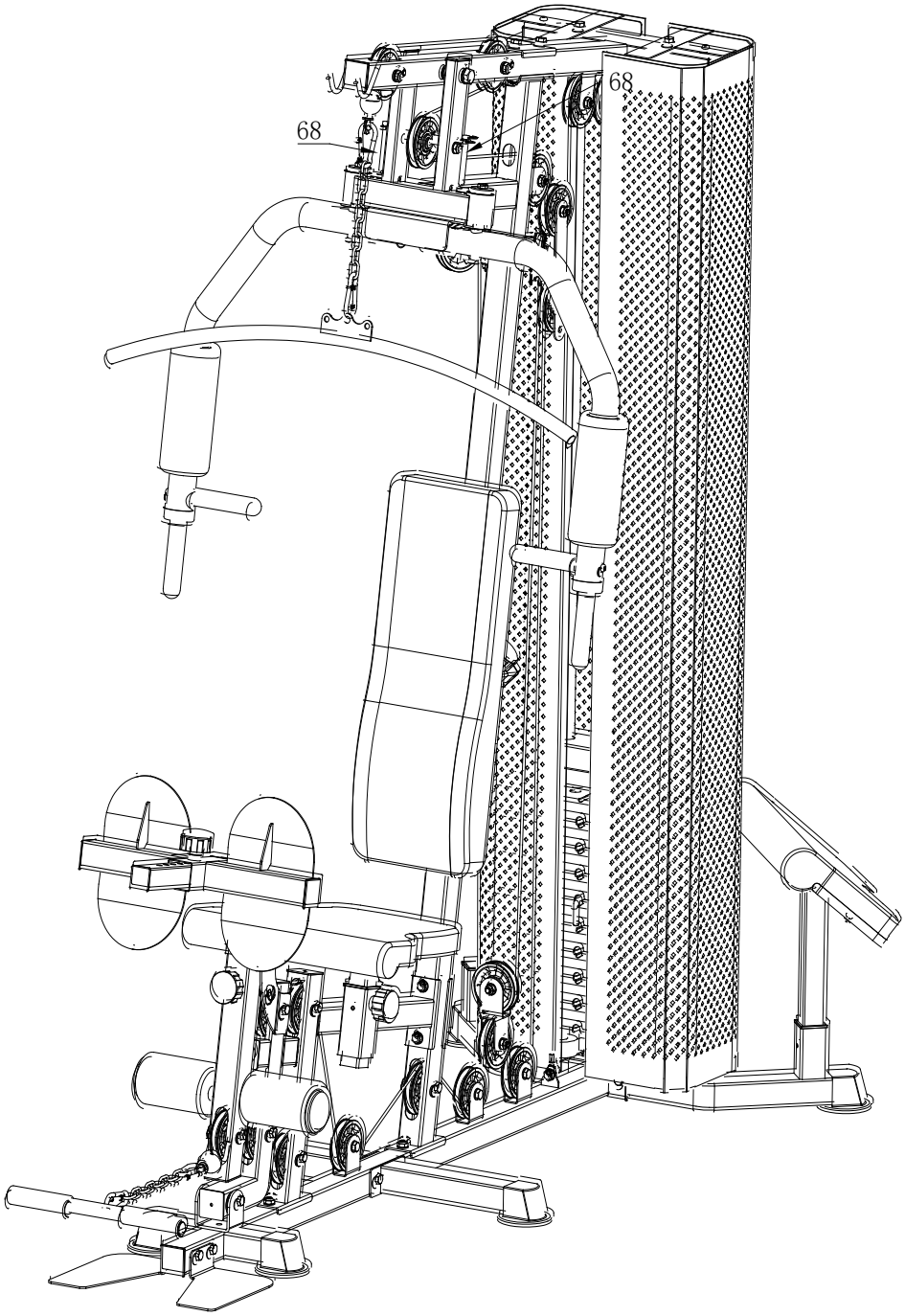
STEP 24

Install the arm push handrail assembly (67) using socket head cap screws M8x25 (55) and flat washers q8 (50). Ensure the handrails are securely fastened and aligned with the rest of the gym structure for optimal stability and functionality.



STEP 25

Insert the arm push hanging ring latch pins (68) to secure the arm push mechanism in place. Ensure both latch pins are properly locked to maintain safe and stable operation.



Cleaning

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

Maintenance

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

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

Training Preparations

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

Workout Planning

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

Training Frequency

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

Hydration

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

Warm-Up

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

Cool-Down

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

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.

Legs and Lower Back



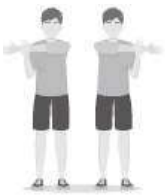
Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

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