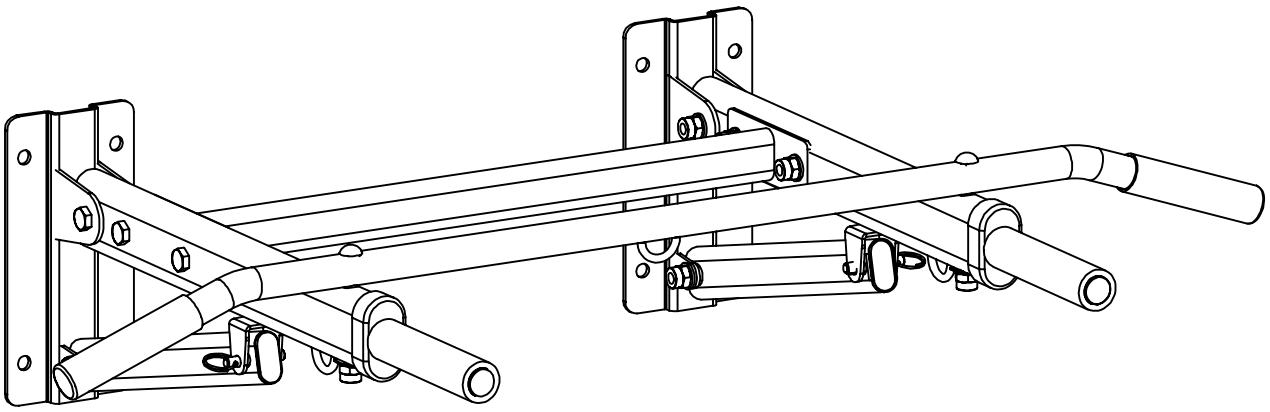
GORILLA SPORTS

4-IN-1 FALTBARE KLIMMZUGSTANGE



101309

Allgemeine Informationen

Stelle sicher, dass alle Personen, die dieses Gerät benutzen, die Montage- und Betriebsanleitung gelesen und verstanden haben. Diese Anweisungen sind Teil des Produkts und sollten an einem sicheren Ort für zukünftige Referenz aufbewahrt werden. Befolge die Sicherheits- und Wartungsanweisungen genau, um Unfälle, Gesundheitsrisiken oder Schäden am Gerät zu vermeiden. Der Hersteller und der Vertreiber haften nicht für Schäden, die durch unsachgemäße Verwendung entstehen.

Persönliche Sicherheit

Bevor Du dieses Gerät benutzt, konsultiere Deinen Arzt, um sicherzustellen, dass das Training für Deine Gesundheit geeignet ist, insbesondere wenn Du eine Veranlagung zu Bluthochdruck oder Herzkrankheiten hast, rauchst, einen hohen Cholesterinspiegel hast, übergewichtig bist oder im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert hast. Wenn Du Medikamente einnimmst, die Deine Herzfrequenz beeinflussen, solltest Du ärztlichen Rat einholen. Übermäßiges Training kann schädlich sein. Wenn Du Schwäche, Übelkeit, Schwindel, Schmerzen, Atemnot oder andere ungewöhnliche Symptome verspürst, beende das Training sofort und konsultiere einen Arzt.

Sportgeräte sind kein Spielzeug; sie sollten nur von sachkundigen Personen gemäß ihrer Bestimmung verwendet werden. Kinder und Personen mit körperlichen oder kognitiven Beeinträchtigungen sollten das Gerät nur unter Aufsicht benutzen. Achte darauf, dass sich niemals Körperteile in der Nähe von beweglichen Teilen des Geräts befinden.

Trainingskleidung und Schuhe

Trage passende Kleidung und Schuhe für Dein Fitnesstraining. Achte darauf, dass die Kleidung eng anliegt, damit sie sich nicht im Gerät verfängt. Wähle rutschfeste, stützende Schuhe, die zum Training geeignet sind.

MONTAGE

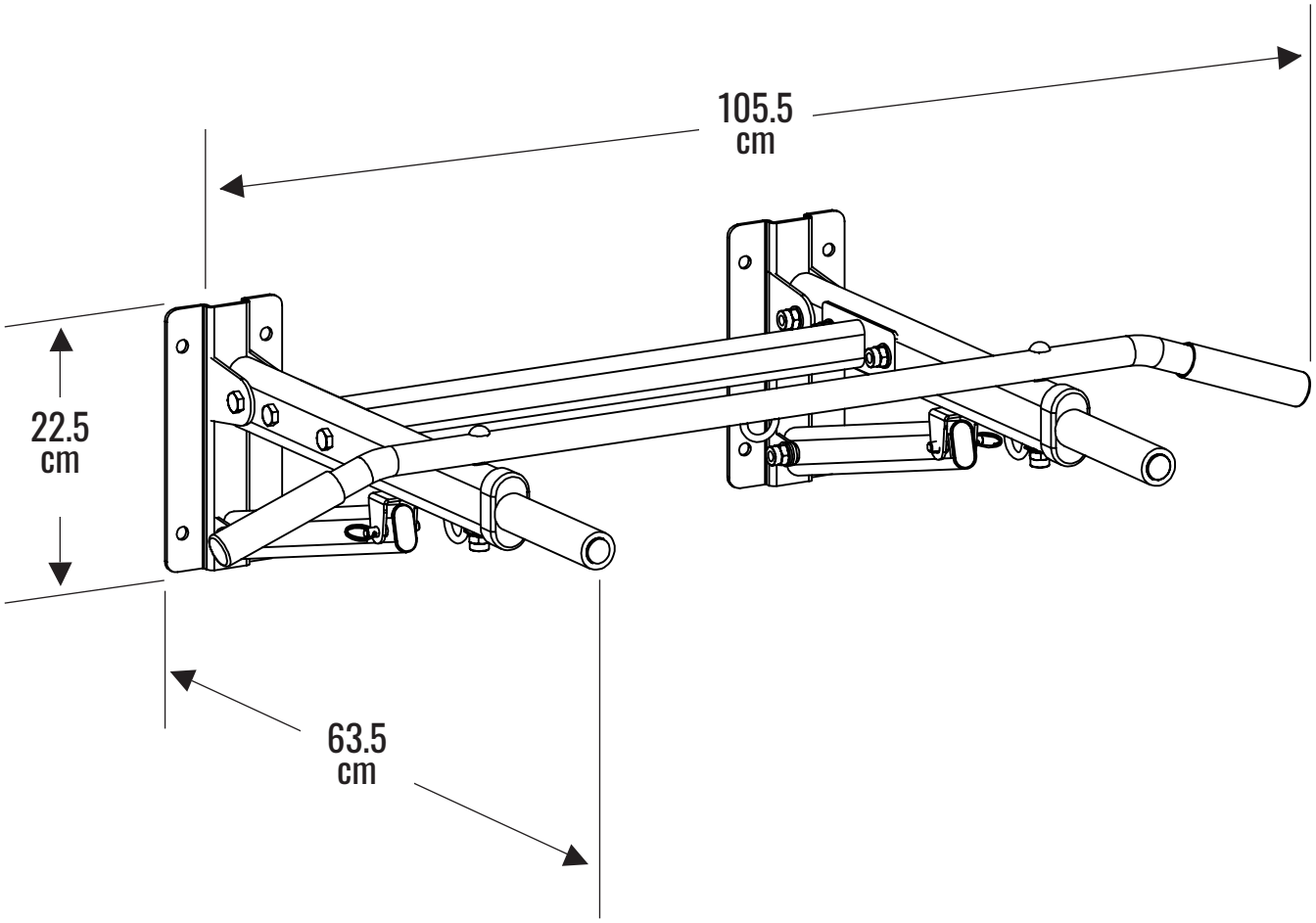
Teile und Werkzeuge

Stelle vor Beginn der Montage sicher, dass alle aufgeführten Teile und Werkzeuge vorhanden sind. Einige Teile könnten bereits vormontiert sein. Halte Kinder und Haustiere vom Montagebereich fern, da kleine Teile oder Werkzeuge Verletzungs- oder Erstickungsgefahr darstellen können. Achte darauf, dass Du ausreichend Platz für die Montage hast. Überprüfe regelmäßig die Festigkeit aller Schrauben, Muttern und Verbindungen, um die sichere Nutzung des Geräts zu gewährleisten.

Standort

Stelle das Gerät auf einer ebenen, stabilen und trockenen Fläche auf. Wenn der Untergrund uneben ist, passe die Teile des Geräts entsprechend an, sofern möglich. Zum Schutz empfindlicher Böden verwende eine Bodenschutzmatte. Entferne alle Gegenstände im Trainingsbereich, bevor Du beginnst. Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz im Freien oder in feuchten Umgebungen geeignet.

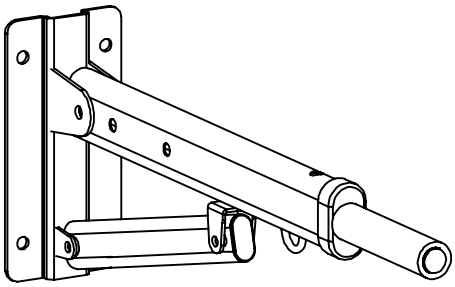
ÜBERSICHT DER TECHNISCHEN DATEN



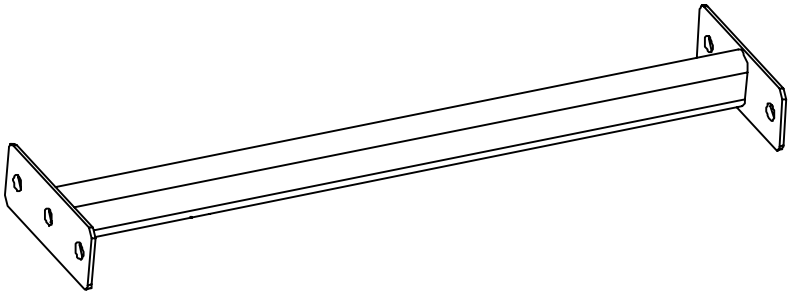
Max. Belastbarkeit: 300 kg

TEILELISTE

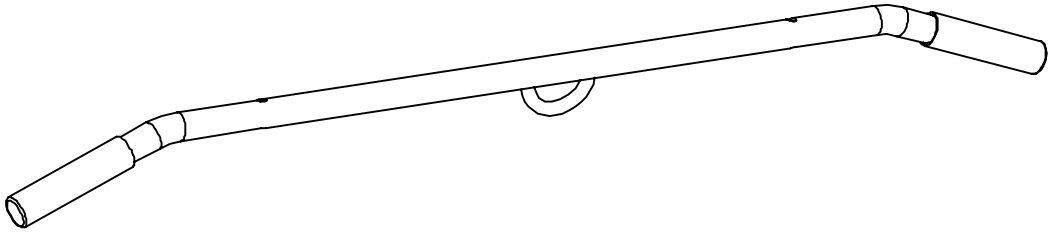
2x

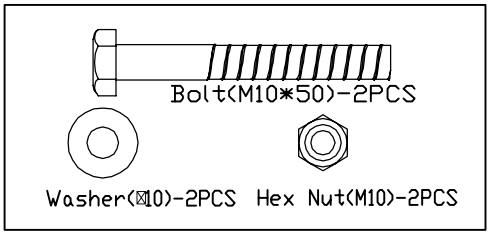


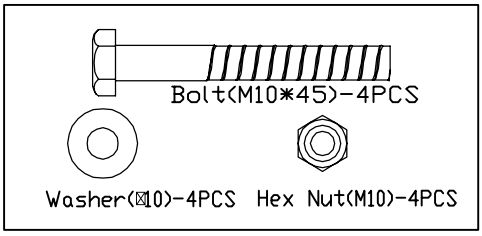
1x

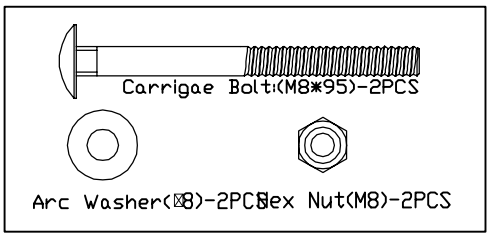


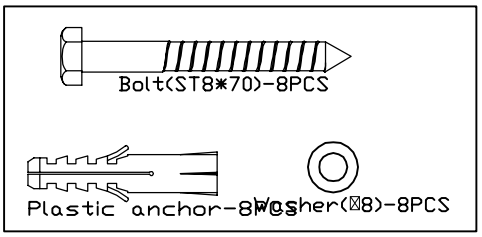
1x







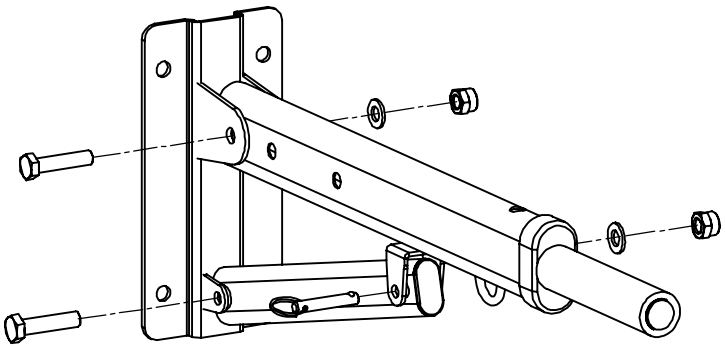


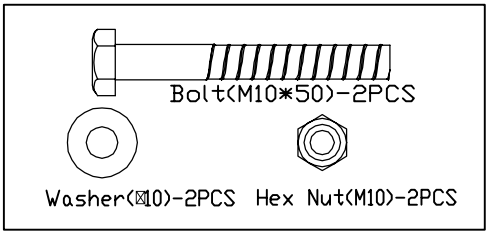


GORILLA SPORTS

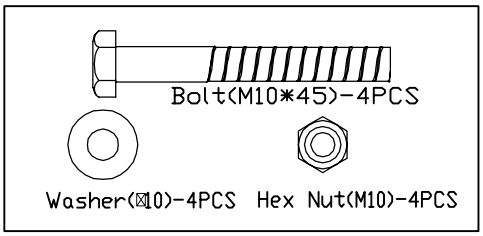
MONTAGESCHRITTE

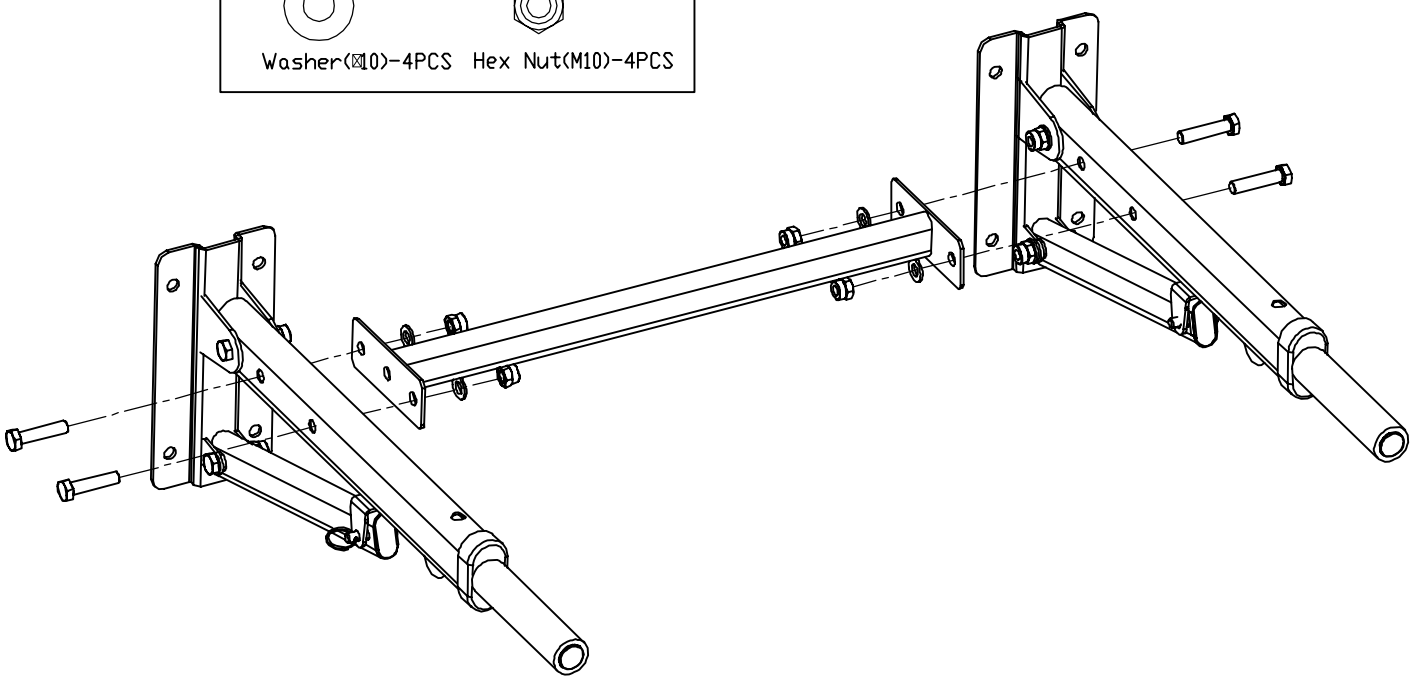
1.



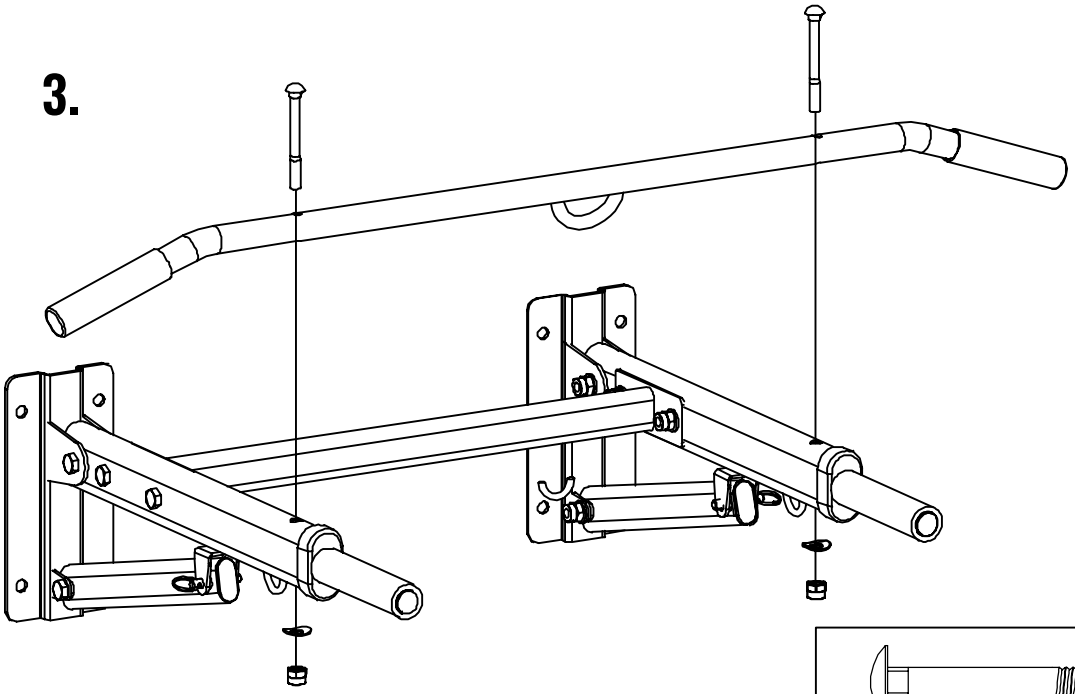


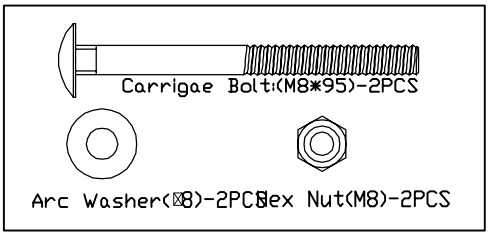
2.



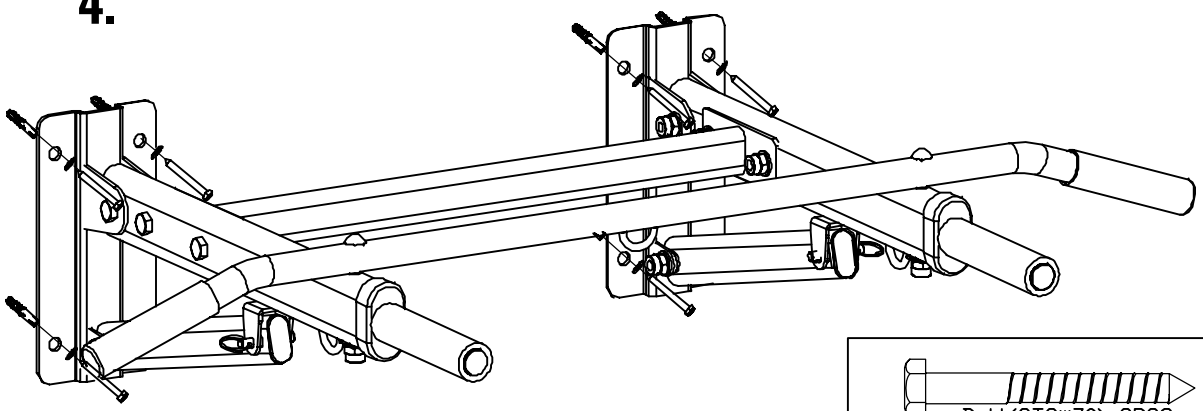


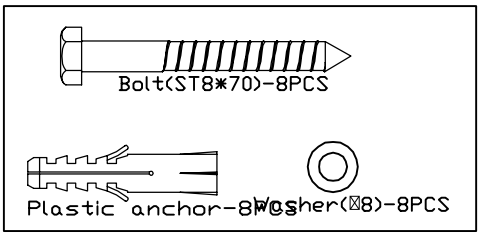
3.




Carrigae Bolt(M8*95)-2PCS
Arc Washer(Ø8)-2PCS
Hex Nut(M8)-2PCS

4.




Bolt(ST8*70)-8PCS
Plastic anchor-8PCS
Washer(Ø8)-8PCS

REINIGUNG, WARTUNG UND ENTSORGUNG

Reinigung

Reinige das Gerät mit einem leicht feuchten Tuch. Vermeide die Verwendung von Benzin, Verdünner oder anderen aggressiven Reinigungsmitteln, da diese die Oberfläche beschädigen können. Dieses Gerät ist nur für die Nutzung im Innenbereich bestimmt. Halte es sauber und trocken, um Schäden durch Schweiß oder andere Flüssigkeiten zu vermeiden, da solche Schäden nicht von der Gewährleistung abgedeckt sind.

Wartung

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

ACHTUNG: Das Gerät darf nur nach erfolgreich durchgeführten Reparaturen verwendet werden.

Entsorgung

Entsorge Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Geräteteile in dafür vorgesehenen Sammelbehältern oder an entsprechenden Sammelstellen gemäß den geltenden Vorschriften. Diese Gegenstände dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Stelle sicher, dass alle relevanten Vorschriften eingehalten werden.

GEWÄHRLEISTUNG

Die Gewährleistung gilt für 24 Monate und bezieht sich auf Neuwaren zum Zeitpunkt des Erstkaufs. Sie beginnt mit dem Rechnungs- oder Lieferdatum. Innerhalb der Gewährleistungsfrist werden alle Mängel, die bereits beim Kauf bestanden, kostenlos behoben. Entdeckst Du einen Mangel, musst Du diesen unverzüglich dem Verkäufer melden. Der Verkäufer behält sich das Recht vor, die Gewährleistung durch den Versand von Ersatzteilen oder einem Austauschgerät zu erfüllen. Beim Versand von Ersatzteilen bleibt die Gewährleistung unberührt. Eine Reparatur vor Ort ist ausgeschlossen.

Geräte, die für den Heimgebrauch bestimmt sind, sind nicht für den gewerblichen oder industriellen Einsatz geeignet. Missbrauch führt zu einer Reduzierung oder zum Verlust der Gewährleistungsansprüche. Die Gewährleistung bezieht sich ausschließlich auf Material- oder Verarbeitungsfehler. Verschleißteile oder Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch, falsche Handhabung, Gewaltanwendung oder unbefugte Eingriffe verursacht wurden, sind nicht abgedeckt. Um Deine Gewährleistungsansprüche zu wahren, bewahre bitte die Originalverpackung für die Dauer der Gewährleistungszeit auf, um die Ware im Falle einer Rücksendung zu schützen. Sende keine Waren unfrei an unsere Adresse.

Ein Gewährleistungsanspruch verlängert die Gewährleistungsfrist nicht. Ansprüche auf Schadenersatz für Schäden außerhalb des Geräts (sofern nicht gesetzlich vorgeschrieben) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
Gorilla Sports GmbH
Nordring 80
64521 Groß-Gerau

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

Trainingsvorbereitungen

Bevor Du mit dem Training beginnst, stelle sicher, dass das Equipment in einwandfreiem Zustand ist und Dein Körper bereit für das Training ist. Wenn Du lange Zeit kein Kraft- oder Ausdauertraining durchgeführt hast, konsultiere Deinen Arzt und mache einen Fitness-Check. Besprich Deine Trainingsziele mit Deinem Arzt, insbesondere wenn Du über 35 Jahre alt bist, übergewichtig bist oder Herz-Kreislauf-Probleme hast.

Trainingsplanung

Effektives und motivierendes Training erfordert eine sorgfältige Planung. Integriere das Fitnesstraining fest in Deinen Tagesablauf. Ungeplante Workouts lassen sich leicht verschieben oder werden störend. Plane Dein Training langfristig, indem Du Ziele über Monate hinweg setzt, anstatt nur für Tage oder Wochen. Füge motivierende Elemente in Dein Training ein, wie zum Beispiel Musik, und setze Dir realistische Ziele, wie z.B. 1 kg in vier Wochen abzunehmen oder Dein Trainingsgewicht in sechs Wochen um 10 kg zu steigern. Belohne Dich selbst, wenn Du diese Ziele erreicht hast.

Trainingshäufigkeit

Experten empfehlen, Kraft- und Ausdauertraining 3 bis 4 Mal pro Woche zu absolvieren. Je häufiger Du trainierst, desto schneller wirst Du Deine Ziele erreichen. Achte jedoch darauf, Ruhetage einzuplanen, damit sich Dein Körper erholen und regenerieren kann. Gönne Dir mindestens einen Tag Pause nach jeder intensiven Trainingseinheit.

Flüssigkeitszufuhr

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist vor und während des Trainings unerlässlich. Während einer 60-minütigen Trainingseinheit kannst Du bis zu 0,5 Liter Flüssigkeit verlieren. Um dies auszugleichen, trinke eine Mischung aus einem Drittel Apfelsaft und zwei Dritteln Mineralwasser, die die durch Schweiß verlorenen Elektrolyte und Mineralien wieder auffüllt. Trinke etwa 330 ml 30 Minuten vor dem Training und achte auf eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr während des Workouts.

Aufwärmen

Bevor Du mit Deiner Trainingseinheit beginnst, solltest Du Dich immer aufwärmen. Wärm Dich 5-7 Minuten bei niedriger Intensität mit einem Springseil, Crosstrainer oder ähnlichem Gerät auf, um Deinen Körper auf das Training vorzubereiten.

Abkühlen

Nachdem Du Dein Training abgeschlossen hast, höre nicht abrupt auf. Stattdessen solltest Du Dich 5-7 Minuten bei niedriger Intensität auf einem Ergometer, Crosstrainer oder ähnlichem Gerät abkühlen. Dehne nach der Abkühlphase immer Deine Muskeln.

Oberschenkel



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

Beine und unterer Rücken



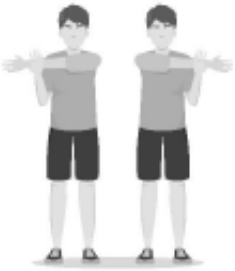
Setze Dich auf den Boden und strecke Deine Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Oberseiten Deiner Füße zu greifen, während Du Deine Arme streckst und Deinen Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte diese Position 15-20 Sekunden lang, dann löse die Dehnung und richte Deinen Oberkörper langsam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

Trizeps und Schultern



Greife mit Deiner linken Hand hinter Deinen Kopf zur rechten Schulter. Ziehe mit Deiner rechten Hand an Deinem linken Ellbogen, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Halte diese Position 15-20 Sekunden lang, dann wiederhole die Übung mit dem anderen Arm.

Oberkörper



Strecke Deinen linken Arm auf Schulterhöhe quer über Deinen Körper. Ziehe mit Deiner rechten Hand am linken Oberarm, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Halte diese Position 15-20 Sekunden lang, dann wiederhole die Übung mit dem anderen Arm.

NOTIZEN

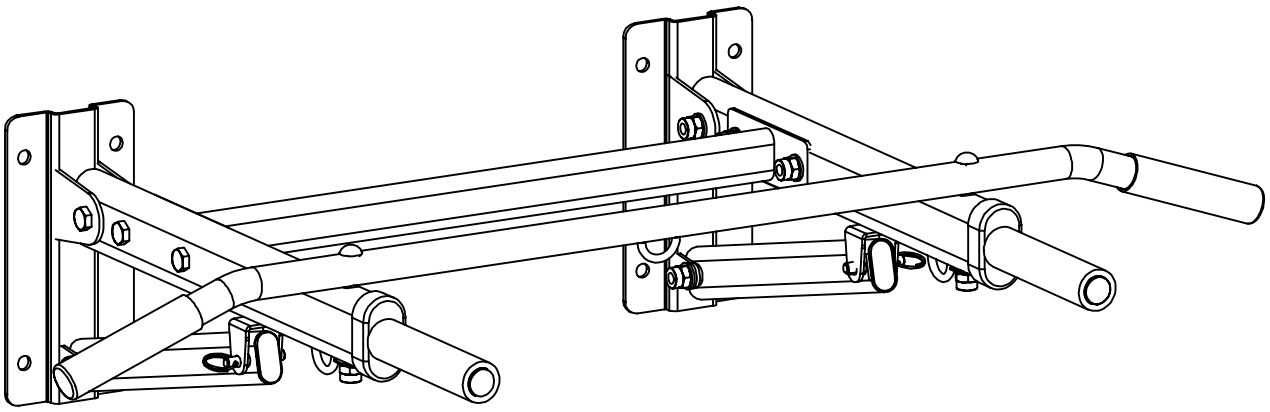
NOTIZEN

GORILLA SPORTS

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

GORILLA SPORTS

4-IN-1 FOLDABLE PULL-UP BAR



101309

General Information

Ensure that everyone using this device has read and understood the assembly and operating instructions. These instructions are part of the product and should be stored in a safe place for future reference. Follow the safety and maintenance instructions precisely to avoid accidents, health risks, or damage to the device. The manufacturer and distributor are not liable for any damages resulting from improper use.

Personal safety

Before using this device, consult your doctor to ensure the training is suitable for your health, especially if you have a predisposition to high blood pressure, heart disease, smoke, have high cholesterol, are overweight, or have not exercised regularly in the past year. If you're on medication that affects your heart rate, seek medical advice. Excessive exercise can be harmful. If you experience weakness, nausea, dizziness, pain, shortness of breath, or other abnormal symptoms, stop training immediately and consult a doctor.

Sports equipment is not a toy; it should be used as intended by informed individuals. Children and individuals with physical or cognitive disabilities should use the device only under supervision. Never allow body parts near moving parts of the device.

Training Clothes and Shoes

Wear appropriate clothing and shoes for fitness training. Clothing should be form-fitting to prevent it from getting caught in the device. Choose non-slip, supportive shoes that match the training equipment.

ASSEMBLY

Parts and Tools

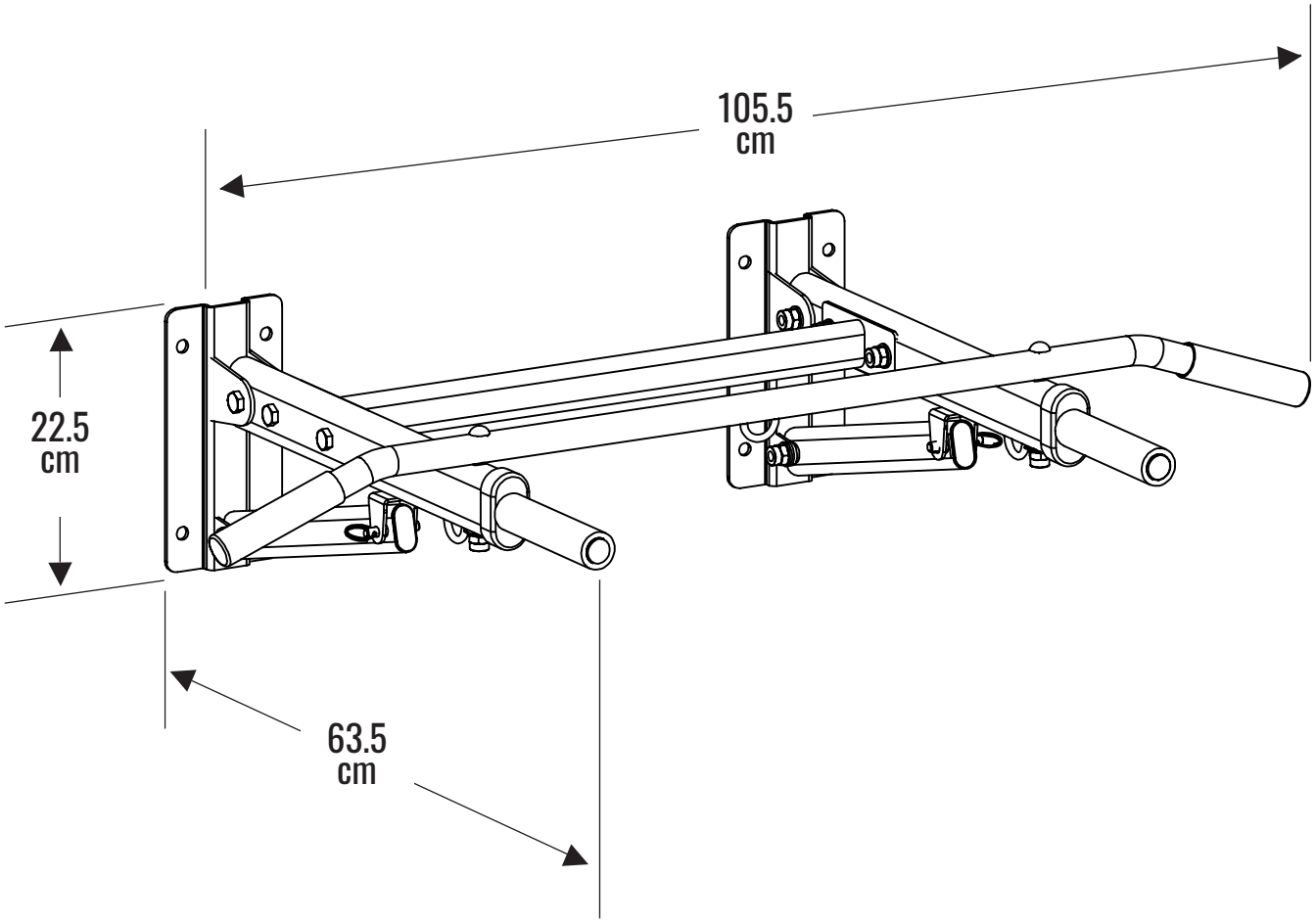
Before starting assembly, ensure that all parts and tools listed are present. Some parts may be pre-assembled. Keep children and pets away from the assembly area, as small parts or tools can pose a risk of injury or suffocation. Make sure you have enough space for assembly. Regularly check the tightness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

Location

Set up the device on a flat, stable, and dry surface. If the surface is uneven, adjust the device's parts if possible. To protect sensitive surfaces, use a floor protection mat. Remove all objects within the training area before starting. This device is not suitable for outdoor use or use in humid environments.

GORILLA SPORTS

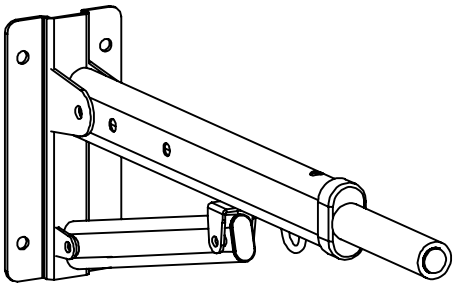
TECHNICAL DATA OVERVIEW



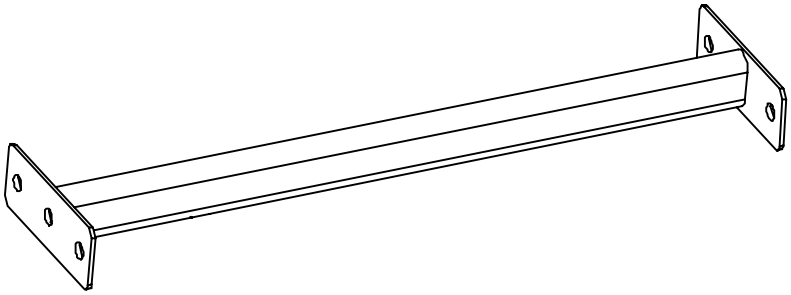
Max. load capacity: 300 kg

PARTS LIST

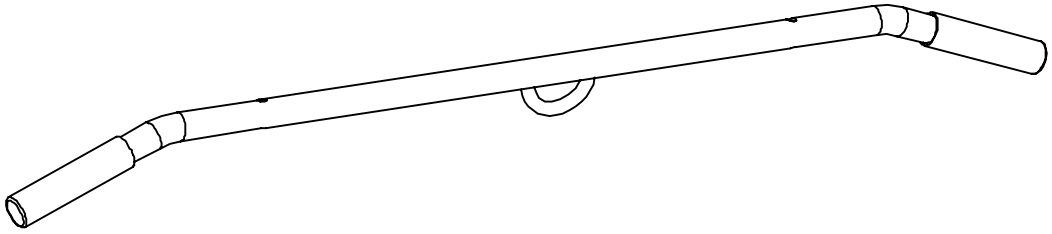
2x

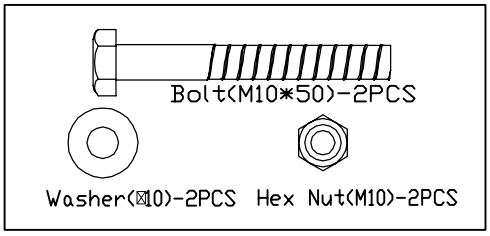


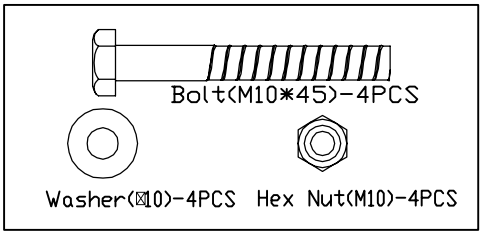
1x

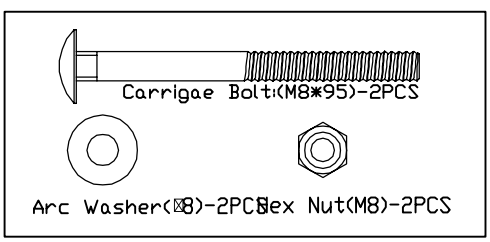


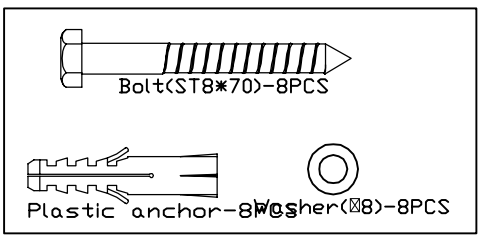
1x







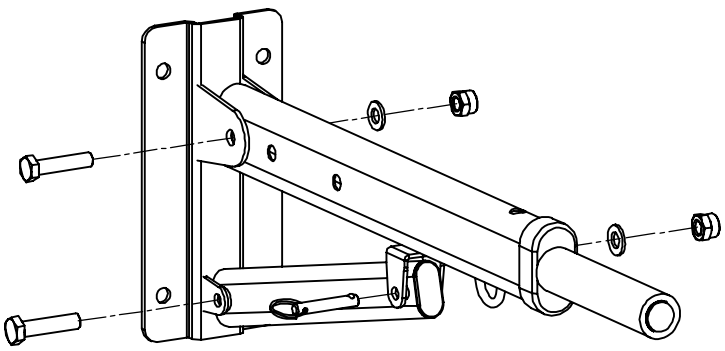


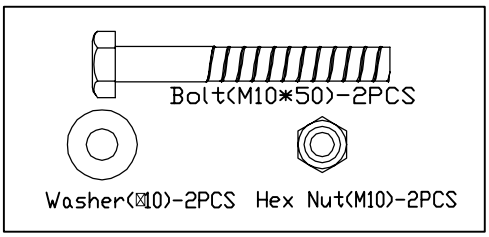


GORILLA SPORTS

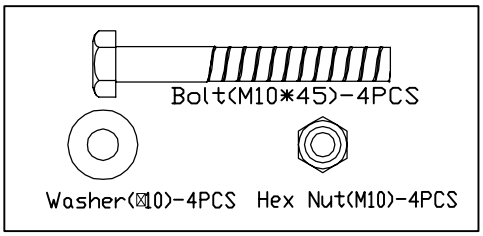
ASSEMBLING STEPS

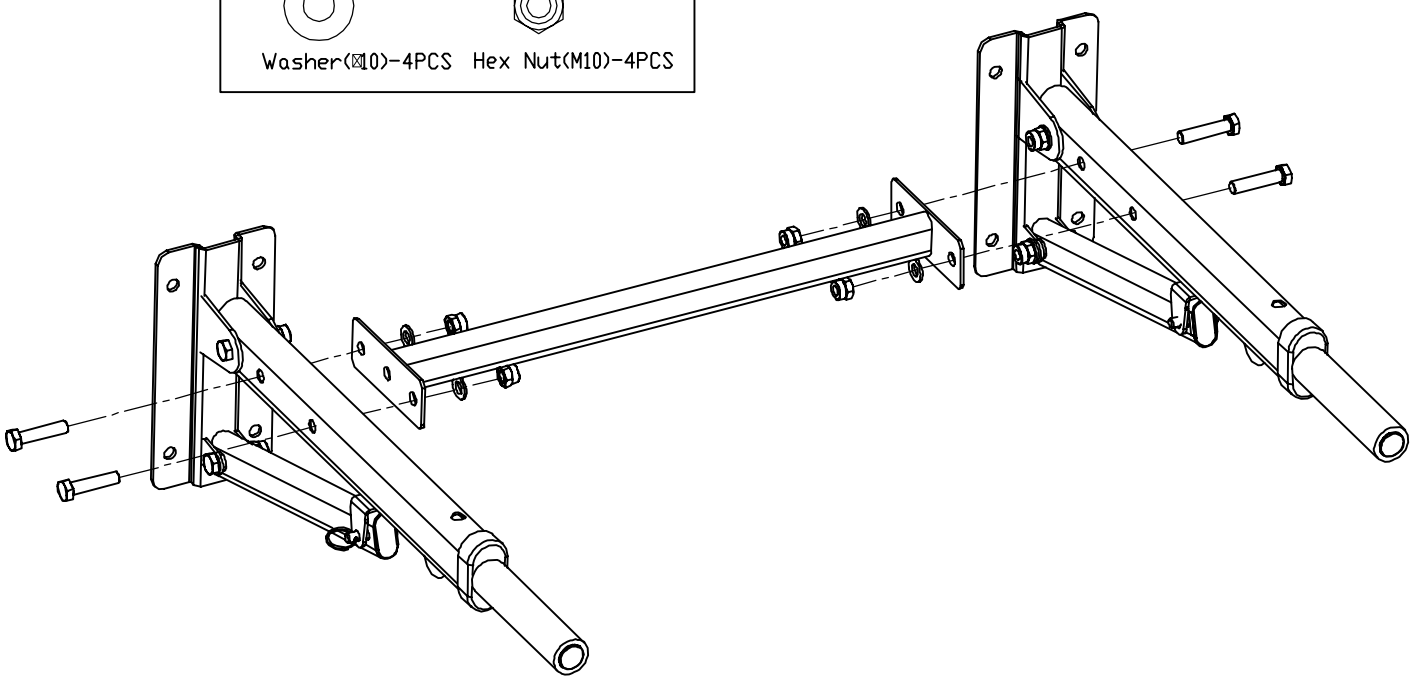
1.



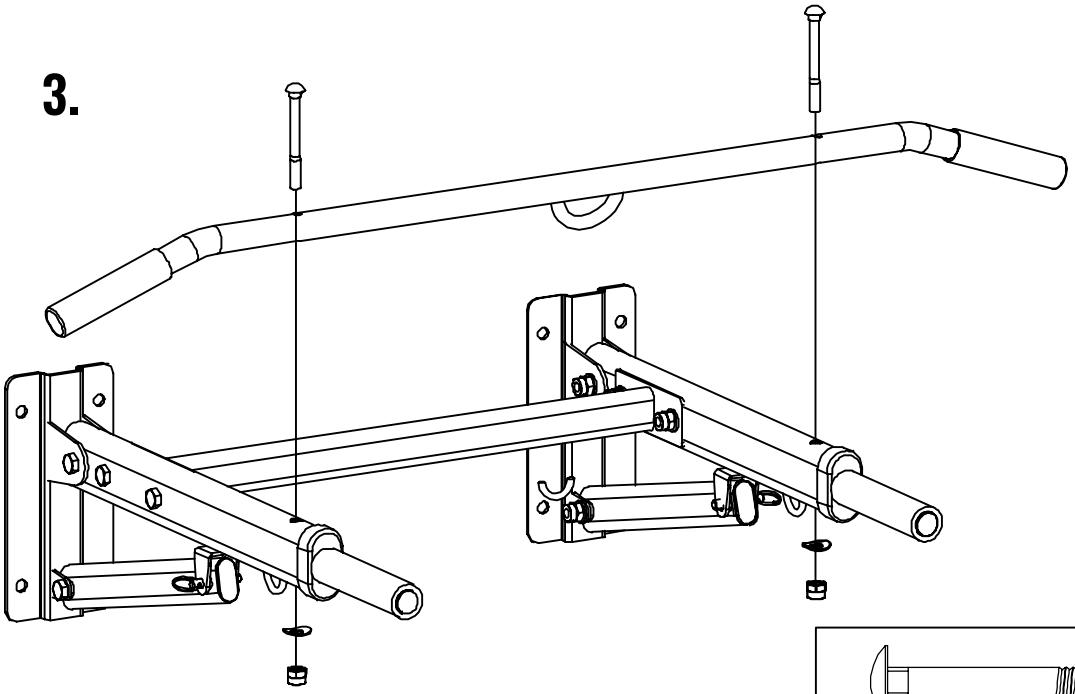


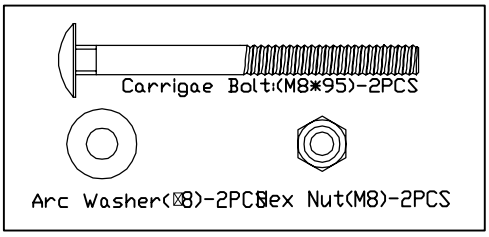
2.



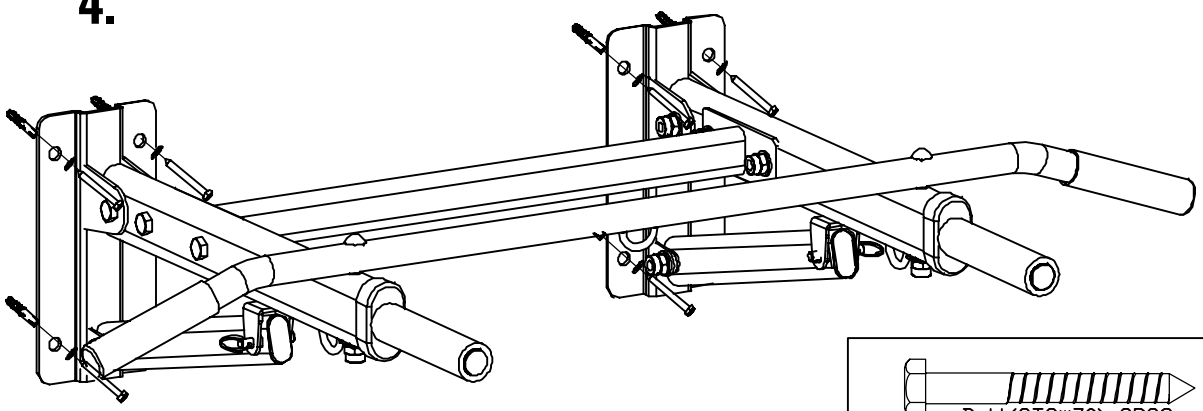


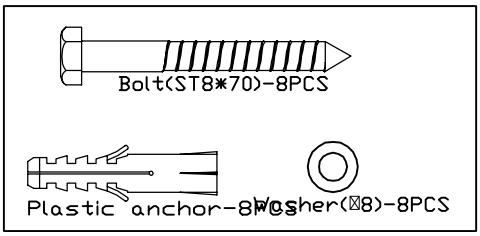
3.




Carrigae Bolt(M8*95)-2PCS
Arc Washer(Ø8)-2PCS
Hex Nut(M8)-2PCS

4.




Bolt(ST8*70)-8PCS
Plastic anchor-8PCS
Washer(Ø8)-8PCS

CLEANING, MAINTENANCE, AND DISPOSAL

Cleaning

Clean the device with a slightly damp cloth. Avoid using gasoline, thinner, or other harsh cleaning products, as these can damage the surface. This device is for indoor use only. Keep it clean and dry to prevent damage from sweat or other liquids, as such damage is not covered by the warranty.

Maintenance

Regularly check screws and moving parts. Use the device only if it is in proper working condition. For repairs or spare parts, contact customer service.

WARNING: The device should only be used after successful repairs.

Disposal

Dispose of packaging materials, empty batteries, and device parts in designated collection containers or appropriate collection points, following current regulations. Do not dispose of these items with household waste. Ensure compliance with all applicable regulations.

WARRANTY

The warranty is valid for 24 months, applicable to new goods at the time of first purchase and begins on the invoice or delivery date. During the warranty period, any defects will be repaired free of charge. If you discover a defect, you must report it to the seller immediately. The seller reserves the right to fullfil the warranty by sending spare parts or a replacement. If spare parts are shipped, the warranty remains unaffected. On-site repair is excluded.

Devices intended for home use are not suitable for commercial or industrial use. Misuse will result in the reduction or loss of warranty coverage. The warranty applies only to defects in materials or workmanship. It does not cover wear parts or damage caused by misuse, improper handling, use of force, or unauthorized interventions. To preserve your warranty, please keep the original packaging for the warranty period to protect the goods in the event of a return. Do not send goods to our address with carriage forward.

A warranty claim does not extend the warranty period. Claims for compensation for damage occurring outside the device (unless legally mandated) are excluded.

Manufacturer:

Gorilla Sports GmbH
Nordring 80
64521 Groß-Gerau

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

Training preparations

Before you begin training, ensure that the equipment is in perfect condition and that your body is prepared for exercise. If you have not engaged in strength or endurance training for a long time, consult your 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 and motivating training requires careful planning. Incorporate fitness training into your daily routine as a fixed component. Unplanned workouts can easily be postponed or become disruptive. Plan your training long-term, setting goals over months rather than just days or weeks. Include motivating elements in your training, such as music, and set realistic goals, such as losing 1 kg in four weeks or increasing your training weight by 10 kg in six weeks. Reward yourself when you achieve these goals.

Training Frequency

Experts recommend strength and endurance training 3 to 4 times a week. The more frequently you train, the quicker you will reach your goals. However, ensure you include rest days to allow your body to recover and regenerate. Take at least one day off after each training session.

Hydration

Proper hydration is essential before and during training. During a 60-minute session, you can lose up to 0.5 litres of fluid. To compensate, drink a mixture of one-third apple juice and two-thirds mineral water, which replenishes electrolytes and minerals lost through sweat. Drink about 330 ml 30 minutes before training and ensure balanced fluid intake during your workout.

Warm-Up

Always complete a warm-up before starting your training session. Warm up for 5-7 minutes at a low intensity using a jump rope, cross-trainer, or similar equipment to prepare your body for the workout.

Cool-Down

After completing your workout, do not stop abruptly. Instead, cool down for 5-7 minutes at a low intensity using an exercise bike, cross-trainer, or similar equipment. Always stretch your muscles after the cool-down phase.

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. Keep 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 and lower your leg. Repeat with the right leg.

Legs and Lower Back



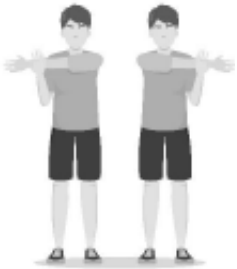
Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and slightly bending your upper body forward. Hold for 15-20 seconds, then release and steadily straighten your upper body.

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 the other arm.

Upper Body



Extend your left arm across your body 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 the other arm.

NOTES

NOTES

GORILLA SPORTS

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