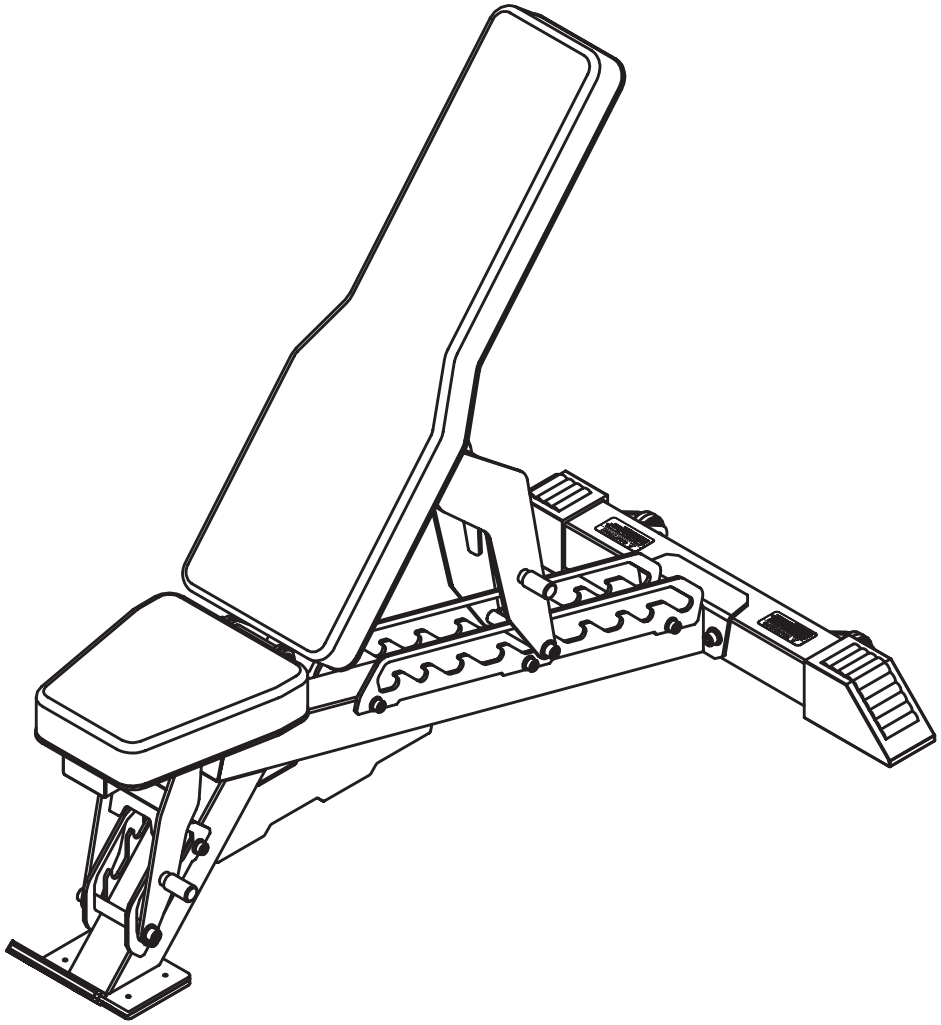
GORILLA SPORTS

HANTELBANK



101334-00019-0001

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

Bevor Du das Gerät benutzt, solltest Du Dich von Deinem Hausarzt beraten lassen, ob das Training aus gesundheitlicher Sicht für Dich geeignet ist. Dies ist besonders wichtig, wenn Du eine erblich bedingte Veranlagung zu Bluthochdruck oder Herzkrankheiten hast, rauchst, erhöhte Cholesterinwerte aufweist, übergewichtig bist oder im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert hast. Nimmst Du Medikamente ein, die Deine Herzfrequenz beeinflussen, ist eine ärztliche Beratung unerlässlich. Übermäßiges Training kann Deiner Gesundheit schaden. Bei Schwäche, Übelkeit, Schwindel, Schmerzen, Atemnot oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings brich sofort ab und konsultiere einen Arzt.

Sportgeräte sind kein Spielzeug. Sofern nicht anders angegeben, darf das Gerät immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Es sollte ausschließlich bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und eingewiesenen Personen genutzt werden. Kinder und Personen mit Beeinträchtigungen sollten das Gerät nur unter Aufsicht einer geeigneten Person verwenden, die sie unterstützen und anleiten kann. Es sollten Maßnahmen getroffen werden, um zu verhindern, dass Kinder das Gerät unbeaufsichtigt nutzen. Achte darauf, dass sich während der Nutzung keine Personen in der Nähe der beweglichen Teile des Geräts befinden.

Trainingsumgebung

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

Trainingskleidung

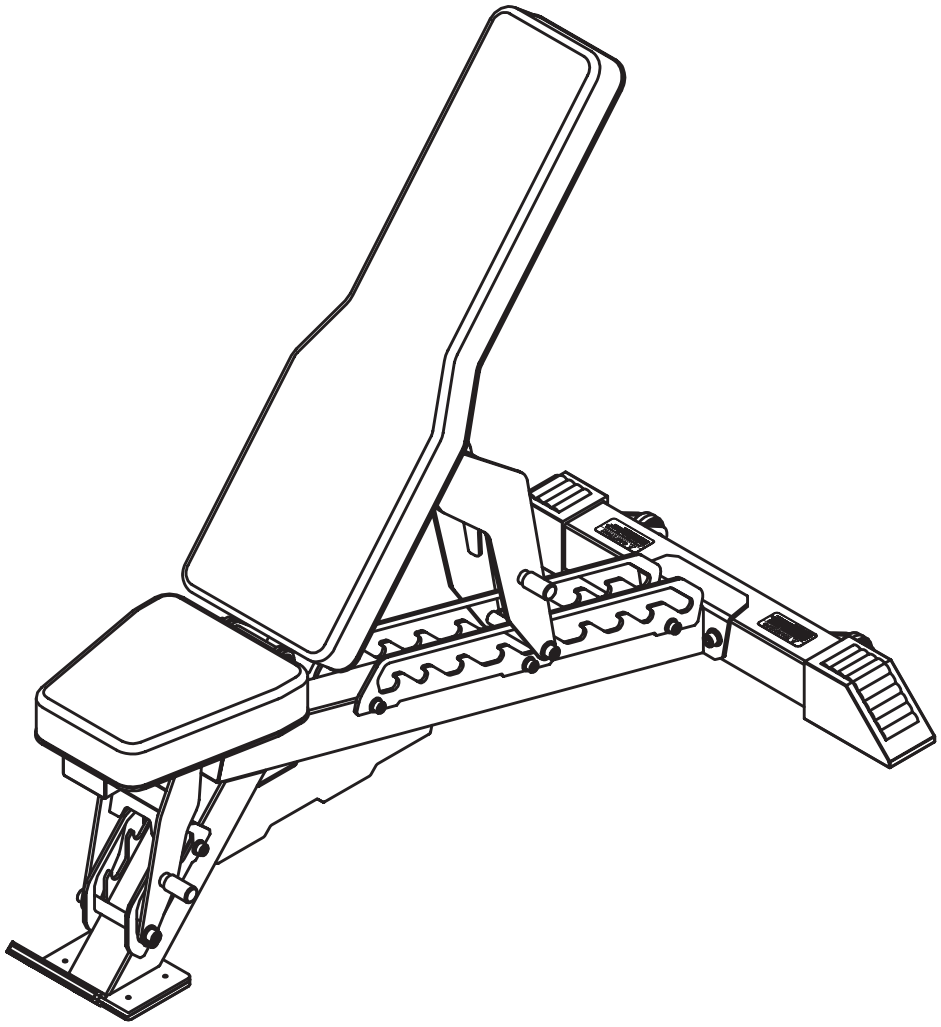
Trage geeignete Sportkleidung und -schuhe, wenn Du das Gerät benutzt. Die Kleidung sollte so beschaffen sein, dass sie sich nicht im Gerät verfangen kann. Deine Schuhe sollten festen Halt bieten und rutschfeste Sohlen haben.

Standort und Lagerung

Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Nutzung in trockenen, gut belüfteten Innenräumen konzipiert. Die Verwendung oder Lagerung in feuchten oder nassen Umgebungen wie Saunen, Schwimmbädern oder Außenbereichen (z. B. Balkone, Terrassen, Gärten oder Garagen) ist strengstens untersagt. Hohe Luftfeuchtigkeit und niedrige Temperaturen in solchen Bereichen können zu elektronischen Defekten, Korrosion und Rost führen, die nicht von der Gewährleistung abgedeckt sind. Wähle für das Training und die Lagerung einen trockenen, ebenen und gut belüfteten Ort. Achte darauf, dass der Trainingsbereich gut belüftet ist, um optimale Sauerstoffwerte zu gewährleisten. Überprüfe nach längerer Inaktivität, ob alle Befestigungen sicher angezogen sind, bevor Du das Gerät benutzt.

GORILLA SPORTS

GERÄTEÜBERSICHT

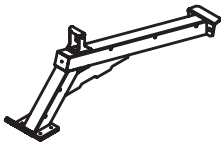
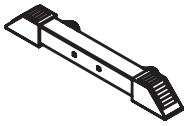
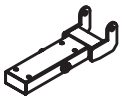
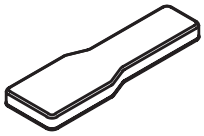
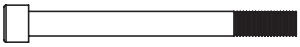
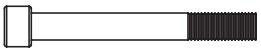
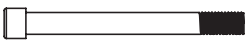
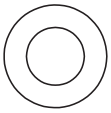
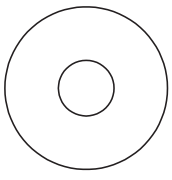
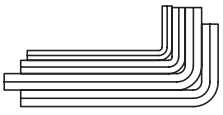


Maße (L × B × H): 135,5 x 78,5 x 45 - 133,5 cm

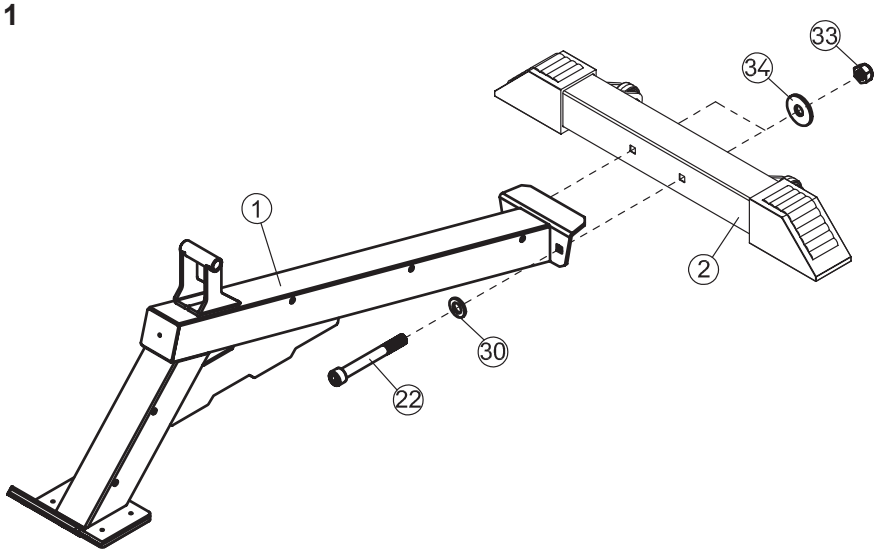
Maximale Belastung: 450 kg

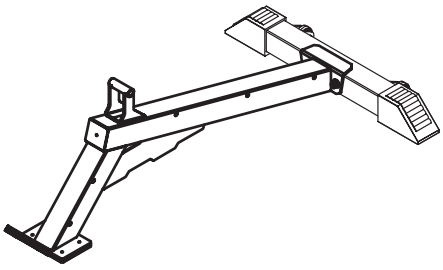
GORILLA SPORTS

LIEFERUMFANG

1 x1  Basisrahmen	2 x1  Hinterer Standfuß	3 x1  Sitzpolster-Rahmen	4 x1  Rückenlehnen-Rahmen
5 x1  Sitzträger	6 x1  Rückenlehnenverstell-stütze	7 x1  Sitzpolster	8 x1  Rückenlehnenpolster
9 x2  Verstellplatte	10 x2  Verstellplatte	21 x1  Innensechskantschraube mit Linsenkopf M12x130	22 x2  Innensechskantschraube mit Linsenkopf M12x100
24 x5  Innensechskantschraube mit Linsenkopf M10x100	25 x8  Innensechskantschraube mit Linsenkopf M8×55	20 x6  Buchse	28 x8  Unterlegscheibe
29 x10  Unterlegscheibe	30 x4  Unterlegscheibe	32 x5  Flügelmutter	33 x3  Flügelmutter
34 x2  Unterlegscheibe	6# 8#x1 10#x2  Innensechskantschlüs-sel		

SCHRITT 1

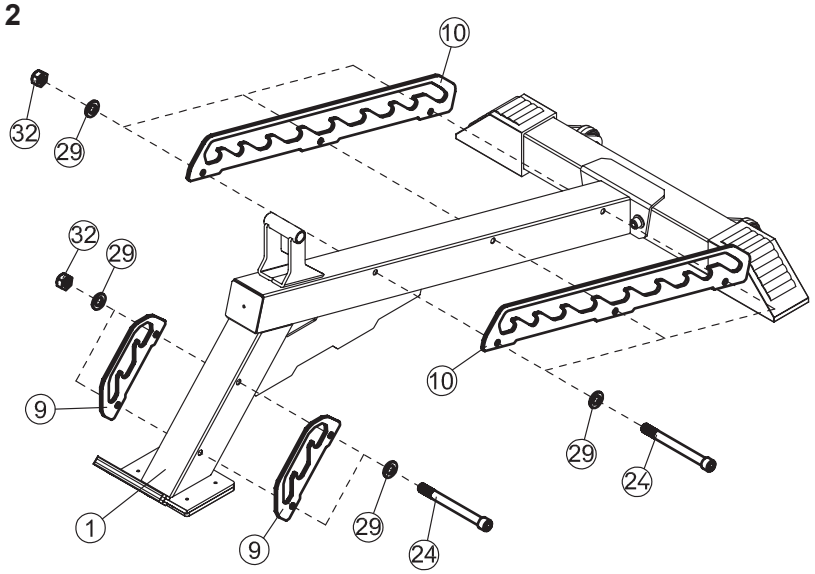


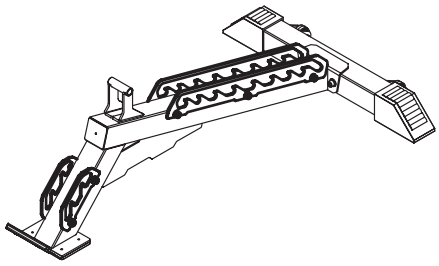


1

Richte den hinteren Standfuß (2) am Befestigungspunkt des Basisrahmens (1) aus.
Führe die beiden M12×100-Schrauben (22) durch die Verbindungspunkte, platziere die großen Unterlegscheiben (34) und die kleineren Unterlegscheiben (30) wie gezeigt und sichere beide Seiten mit M12-Flügelmuttern (33).
Ziehe die Befestigungen in diesem Stadium nur leicht an, damit der Standfuß zentriert und korrekt sitzt, bevor du mit dem nächsten Schritt fortfährst.

SCHRITT 2

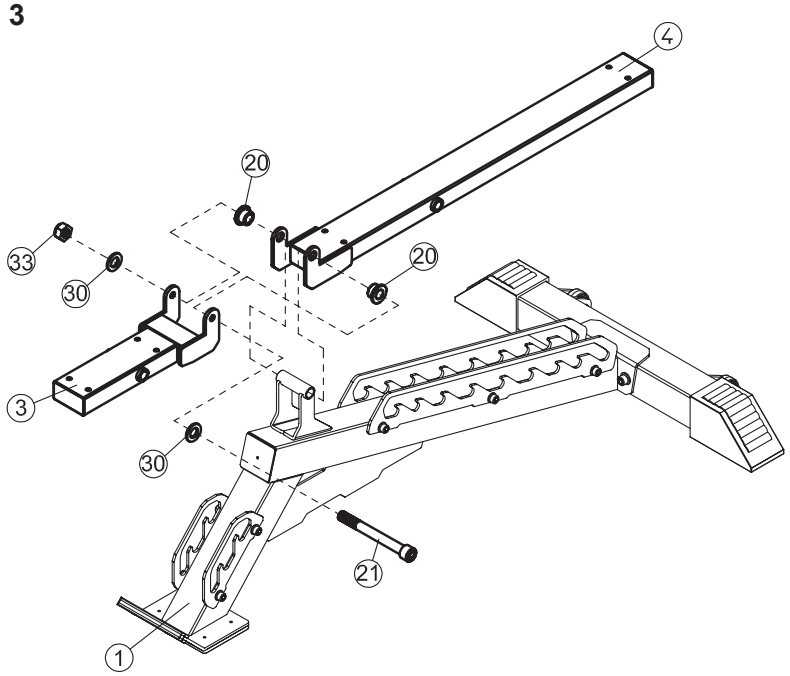


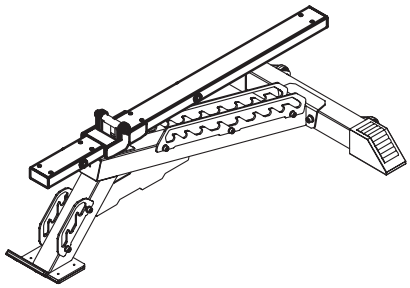


2

Positioniere die beiden langen Verstellplatten (10) auf jeder Seite des Basisrahmens (1).
Führe die M10×100-Schrauben (24) durch die Platten und den Rahmen, lege auf beiden Seiten jeder Schraube eine Unterlegscheibe 10 (29) und sichere sie mit M10-Flügelmuttern (32).
Stelle sicher, dass beide Verstellplatten symmetrisch ausgerichtet und fest am Rahmen aufliegen, bevor du den Schritt abschließt.

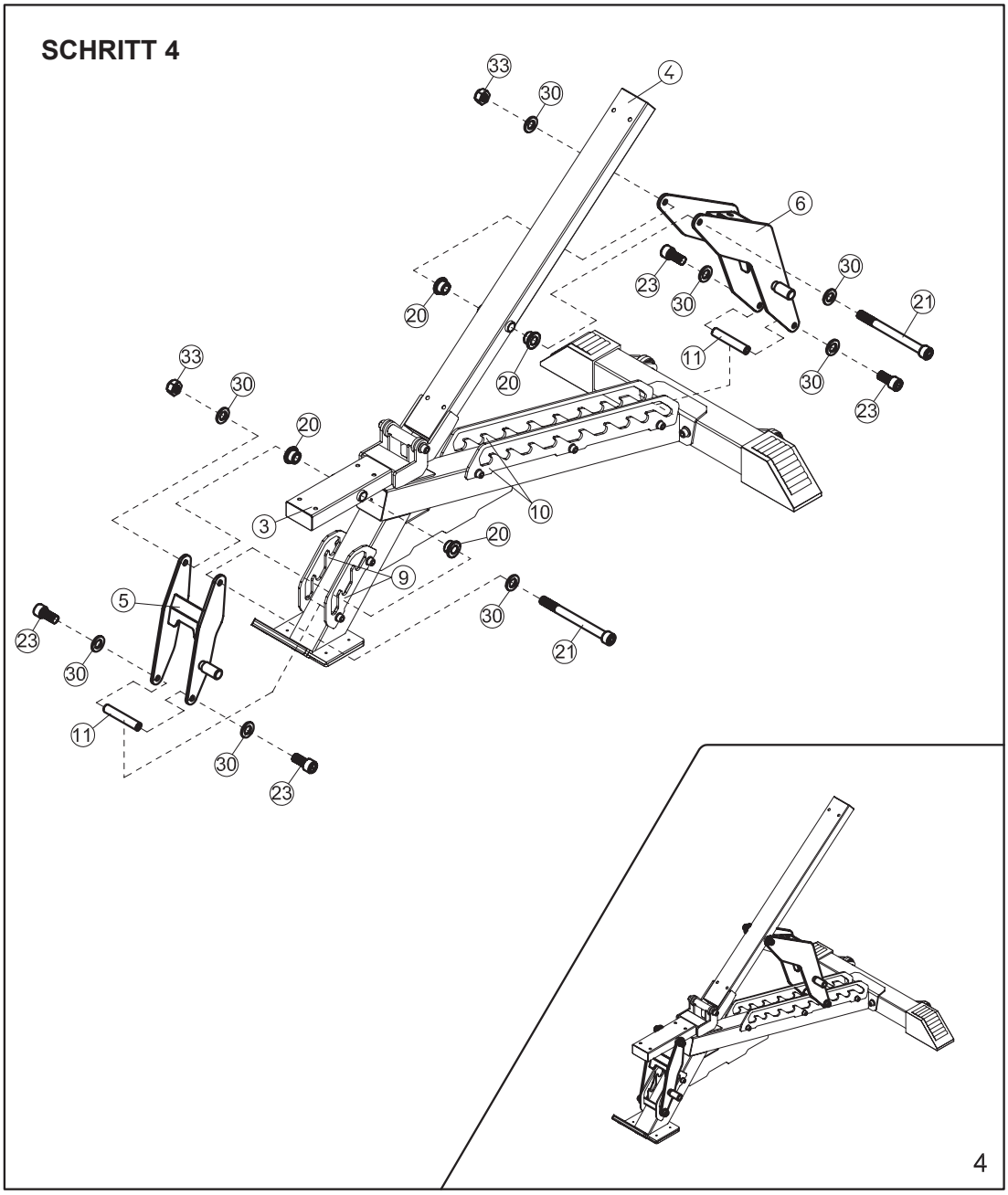
SCHRITT 3





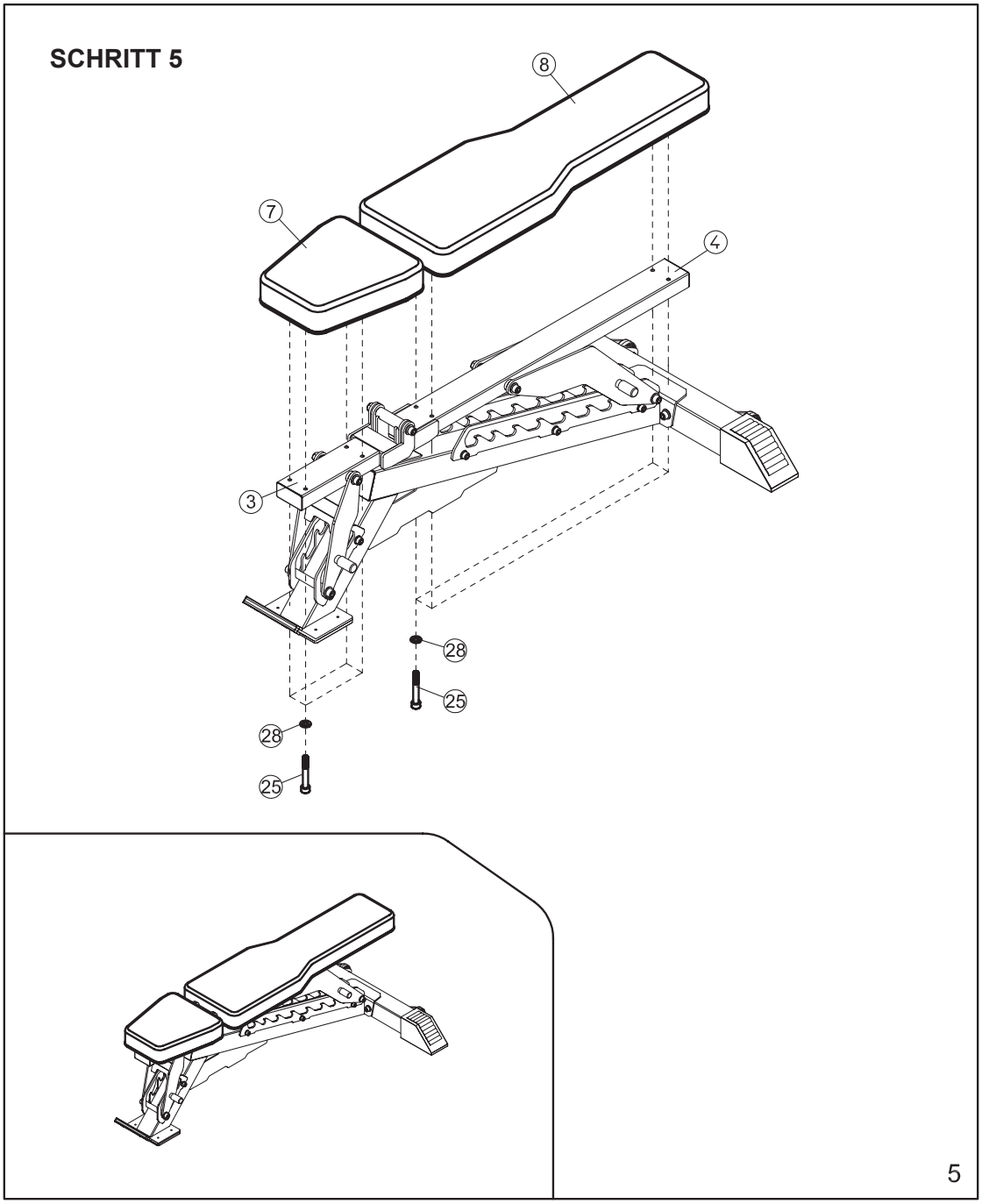
3

Richte den Rückenlehnen-Rahmen (4) an den Befestigungspunkten des Sitzpolster-Rahmens (3) aus. Führe die M12×130-Schraube (21) durch den Drehpunkt, platziere die beiden Buchsen (20) zwischen den beweglichen Gelenken und lege die großen Unterlegscheiben (30) auf beiden Seiten auf.
Sichere die Baugruppe mit der M12-Flügelmutter (33), ziehe die Schraube jedoch nur leicht an, damit sich der Rückenlehnen-Rahmen vor dem endgültigen Festziehen in späteren Schritten frei drehen kann.



Positioniere die Rückenlehnen-Verstellstütze (6) zwischen den Befestigungspunkten am Basisrahmen (1) und am Rückenlehnen-Rahmen (4).
Führe die beiden Achsen Φ18×100 (11) durch die unteren Drehpunkte, einschließlich der Buchsen (20) und Unterlegscheiben 12 (30), und sichere sie mit M12-Flügelmuttern (33). Befestige den Sitzträger (5) am Basisrahmen mit den M12×25-Schrauben (23), großen Unterlegscheiben (30) und M12-Flügelmuttern (33). Verbinde anschließend das obere Ende der Rückenlehnen-Verstellstütze (6) mit dem Rückenlehnen-Rahmen (4) mittels der M12×130-Schrauben (21) und den entsprechenden Unterlegscheiben und Buchsen wie dargestellt.
Lass alle Befestigungen leicht locker, damit sich der Verstellmechanismus vor dem endgültigen Festziehen frei bewegen kann.

SCHRITT 5



Lege das Sitzpolster (7) auf den Sitzpolster-Rahmen (3) und richte die Befestigungslöcher aus.
Führe die M8×55-Schrauben (25) durch das Polster in den Rahmen, lege jeweils eine Unterlegscheibe 8 (28) unter jeden Schraubenkopf und ziehe die Schrauben fest an.
Positioniere das Rückenlehnenpolster (8) auf dem Rückenlehnen-Rahmen (4), richte die Befestigungslöcher aus und sichere es mit den verbleibenden M8×55-Schrauben (25) und Unterlegscheiben 8 (28).
Stelle sicher, dass beide Polster fest angezogen und gleichmäßig aufliegen, bevor du die Montage abschließt.

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

Experten empfehlen 3 bis 4 Tage Ausdauer- oder Krafttraining pro Woche. Je häufiger Du trainierst, desto schneller wirst Du Deine Ziele erreichen. Achte jedoch darauf, genügend Pausen zwischen den Einheiten einzulegen, damit Dein Körper sich erholen und regenerieren kann. Gönne Dir nach jeder Trainingseinheit mindestens einen Ruhetag.

Flüssigkeitszufuhr

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist vor und während des Trainings entscheidend. Während einer 60-minütigen Einheit kannst Du bis zu 0,5 Liter Flüssigkeit verlieren. Um dies auszugleichen, trinke am besten eine Apfelschorle im Verhältnis ein Drittel Apfelsaft zu zwei Dritteln Mineralwasser - das füllt verlorene Elektrolyte und Mineralstoffe wieder auf. Etwa 330 ml solltest Du 30 Minuten vor dem Training trinken und während der gesamten Einheit auf eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr achten.

Warm-Up

Wärme Deinen Körper 5-7 Minuten bei moderater Intensität auf - zum Beispiel mit einem Springseil, auf dem Crosstrainer oder ähnlichem Gerät. So bereitest Du Deinen Körper optimal auf das bevorstehende Training vor.

Cool-Down

Beende Dein Training nicht abrupt. Reduziere die Intensität langsam über 5–7 Minuten auf einem Ergometer, Crosstrainer oder einem ähnlichen Gerät und dehne anschließend Deine Muskeln gründlich.

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



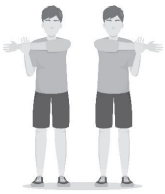
Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

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.

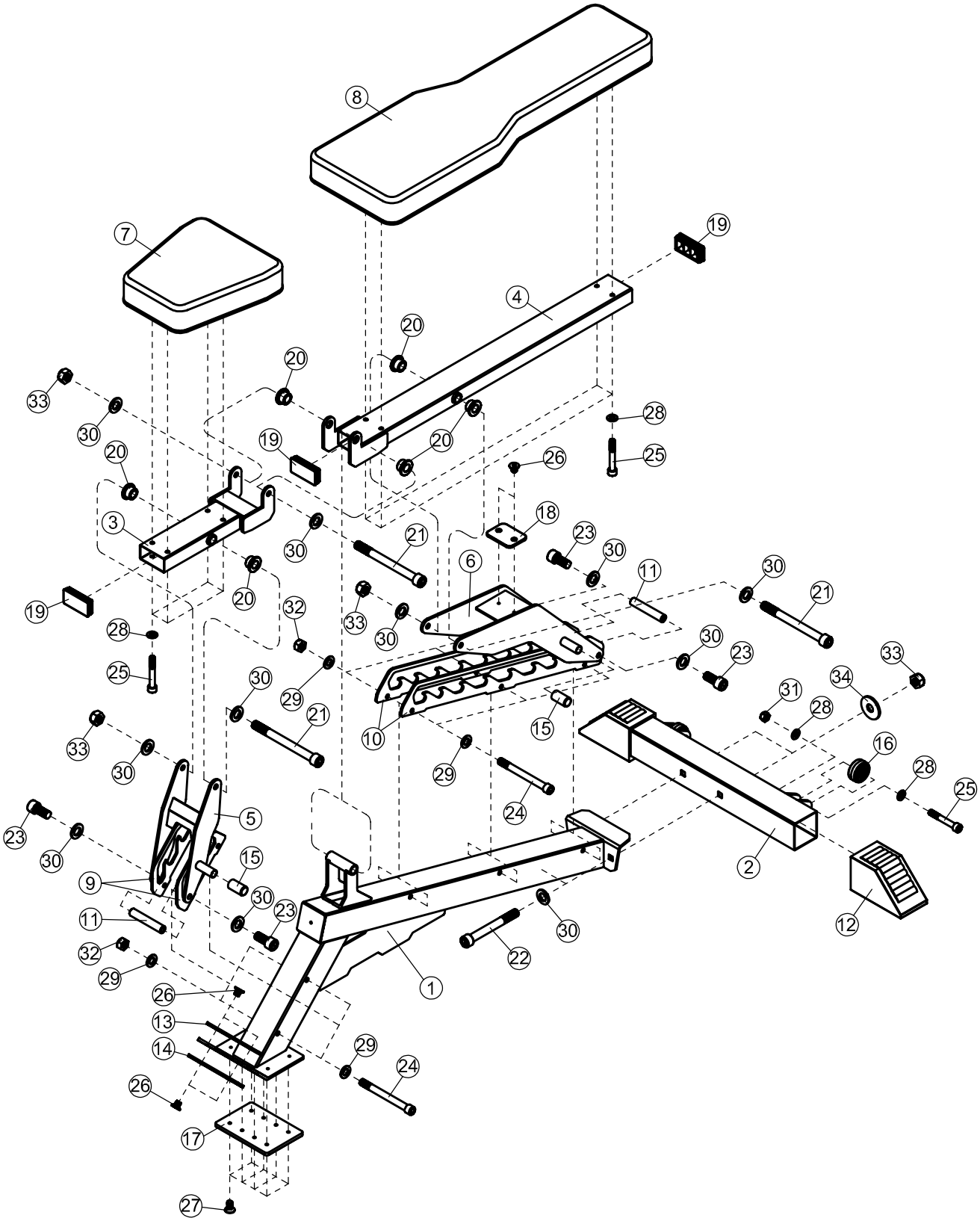
Oberkörper



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.

GORILLA SPORTS

EXPLODIERTE DARSTELLUNG



GORILLA SPORTS

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Basisrahmen	1
2	Hinterer Standfuß	1
3	Sitzpolster-Rahmen	1
4	Rückenlehnen-Rahmen	1
5	Sitzträger	1
6	Rückenlehnen-Verstellstütze	1
7	Sitzpolster 310×280×190×70	1
8	Rückenlehnenpolster 900×280×200×70	1
9	Verstellplatte 195×80×5	2
10	Verstellplatte 670×80×5	2
11	Achse Φ18×100	2
12	Bodenabdeckkappe □75	2
13	Gestell-Innenlage 170×18×5×110	1
14	Gestell-Innenlage 170×18×5×90	1
15	Rohrendkappe φ19×42	2
16	Rad φ50×28	2
17	Bodenabdeckkappe 170×120×8	1
18	Gestell-Innenlage 75×75×5	1
19	Rechteckige Abdeckkappe □80×40	3
20	Buchse Φ25×Φ18×Φ12.2×13	6
21	Innensechskantschrauben mit Linsenkopf M12×130	3
22	Innensechskantschrauben mit Linsenkopf M12×100	2
23	Innensechskantschrauben mit Linsenkopf M12×25	4
24	Innensechskantschrauben mit Linsenkopf M10×100	5
25	Innensechskantschrauben mit Linsenkopf M8×55	10
26	Innensechskantschrauben mit Linsenkopf M6×10	6
27	Innensechskantschrauben mit Linsenkopf M6×12	8
28	Unterlegscheibe 8	12
29	Unterlegscheibe 10	10
30	Unterlegscheibe 12	12
31	Flügelmutter M8	2
32	Flügelmutter M10	5
33	Flügelmutter M12	5
34	Unterlegscheibe φ38×φ13×3	2
35	Innensechskantschlüssel 6#	1
36	Innensechskantschlüssel 8#	1
37	Innensechskantschlüssel 10#	2

GEWÄHRLEISTUNG

Die Gewährleistung für Dein Gerät beginnt mit dem Kaufdatum und ist für 24 Monate gültig. Sie deckt Mängel ab, die durch Herstellungs- oder Materialfehler entstehen, für Produkte, die direkt bei der Gorilla Sports GmbH oder einem unserer autorisierten Partner erworben wurden.

DIE GEWÄHRLEISTUNG DECKT NICHT AB:
- Schäden durch unsachgemäße Nutzung, Fahrlässigkeit oder vorsätzliche Beschädigung
- Unterlassene Wartung oder Reinigung
- Normalen Verschleiß von Teilen wie Lagern, Riemen, Rollen usw.
- Schäden durch Flüssigkeiten, unautorisierte Reparaturen oder nicht originale Gorilla Sports Teile
- Probleme durch fehlerhafte Montage
- Geräte, die für den Heimgebrauch bestimmt sind und professionell genutzt werden

Für optimalen Schutz empfehlen wir, die Originalverpackung während der Gewährleistungsdauer aufzubewahren, falls Du das Produkt zurücksenden musst. Bitte beachte, dass die Inanspruchnahme der Gewährleistung den ursprünglichen Zeitraum nicht verlängert.

Unser Serviceteam steht Dir bei Fragen oder Problemen während der Gewährleistungszeit gerne zur Verfügung. Damit wir Dir schnellstmöglich weiterhelfen können, benötigen wir bestimmte Informationen zu Deinem Fitnessgerät – den Produktnamen, das Kaufdatum und die Seriennummer. Bewahre daher unbedingt Deinen Kaufbeleg oder die Rechnung auf. Zögere nicht, uns zu kontaktieren!

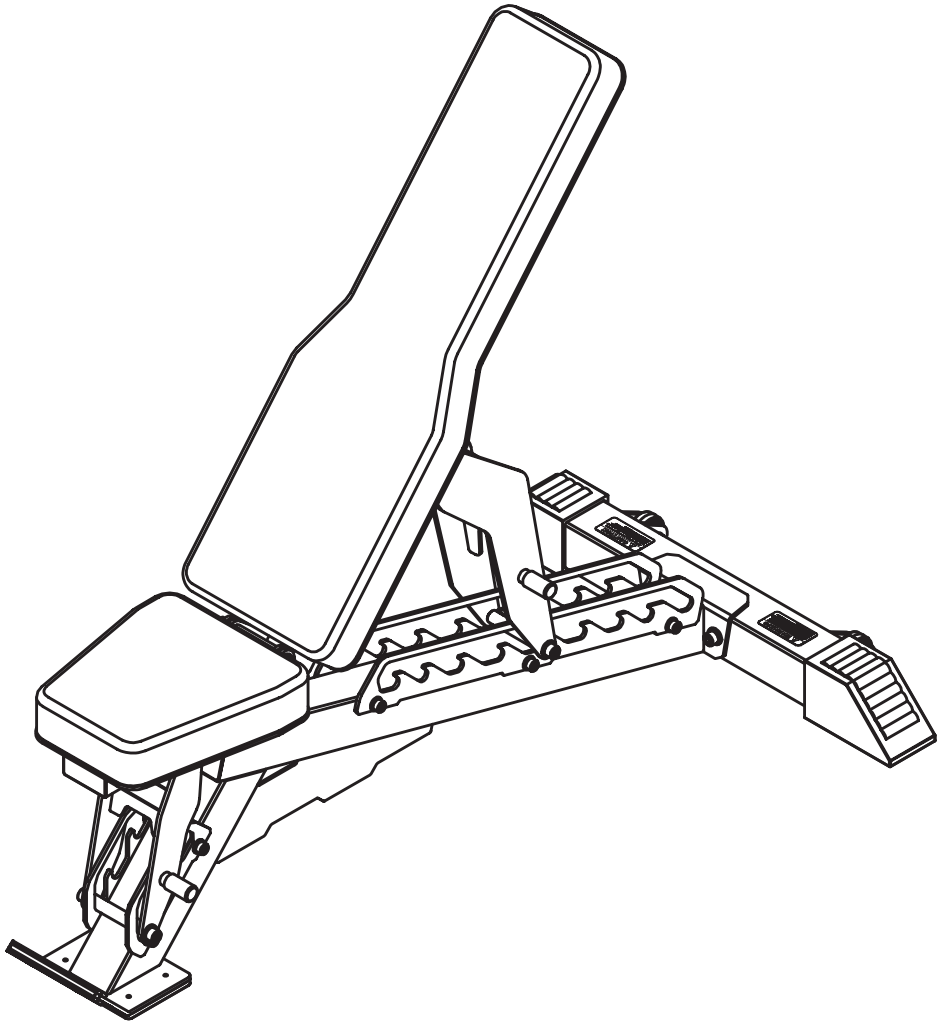


GORILLA SPORTS GMBH
Nordring 80, 64521 Gross-Gerau
Germany

WWW.GORILLASPORTS.EU

GORILLA SPORTS

WEIGHT BENCH



101334-00019-0001

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 Environment

Set up the device on a flat, stable, and dry surface. If available, use adjustable parts of the device to compensate for uneven surfaces. To protect sensitive surfaces from pressure marks and dirt, place a floor protection mat underneath. Remove all objects within the required training radius before starting. Outdoor use or use in rooms with high humidity is not permitted.

Training Clothes

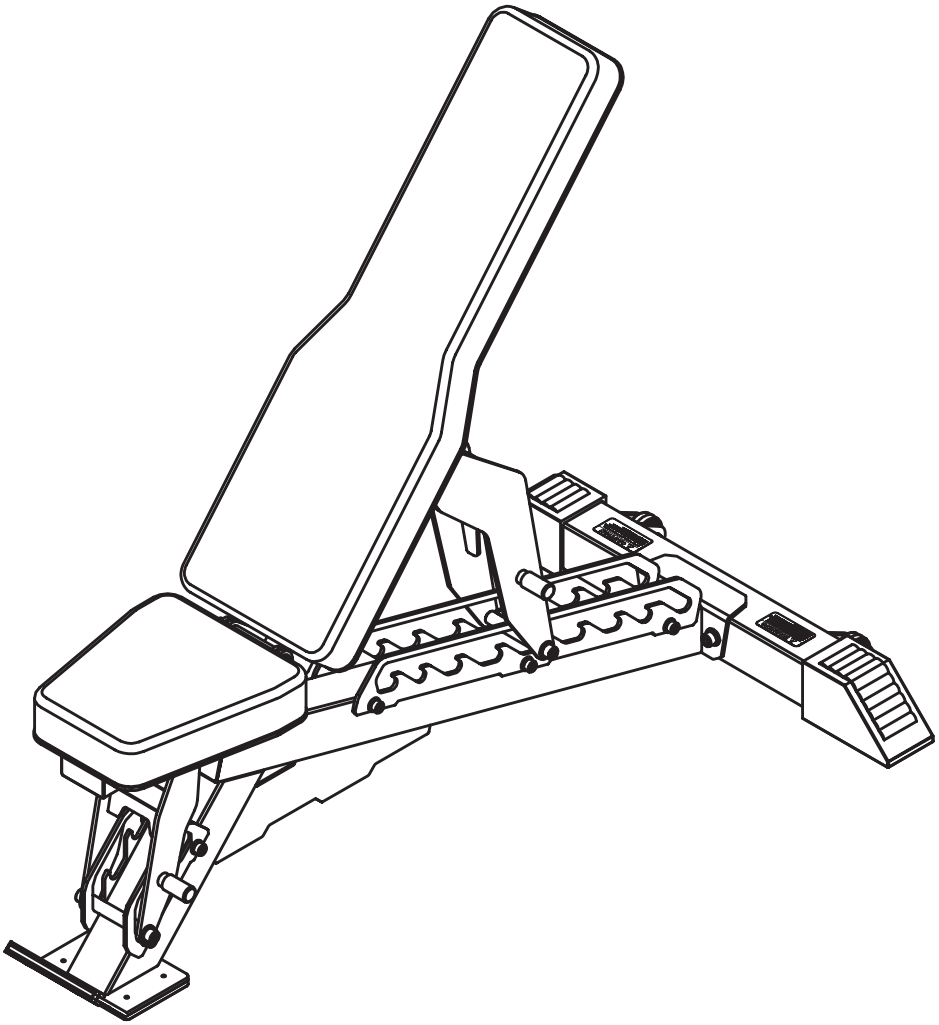
Wear appropriate training clothes and shoes when using the device. Clothing should be such that it cannot become entangled in the equipment during use. Training shoes should provide a firm grip and have non-slip soles.

Location and Storage

This exercise equipment is designed exclusively for use in dry, well-ventilated indoor areas. 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.

GORILLA SPORTS

DEVICE OVERVIEW

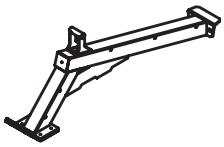
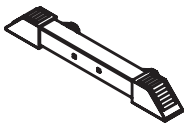
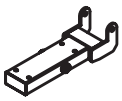
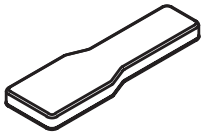
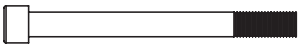
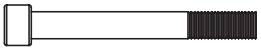
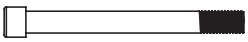
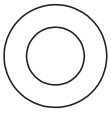
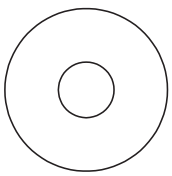
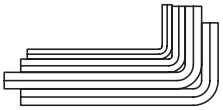


Dimensions (L x W x H): 135,5 x 78,5 x 45 - 133,5 cm

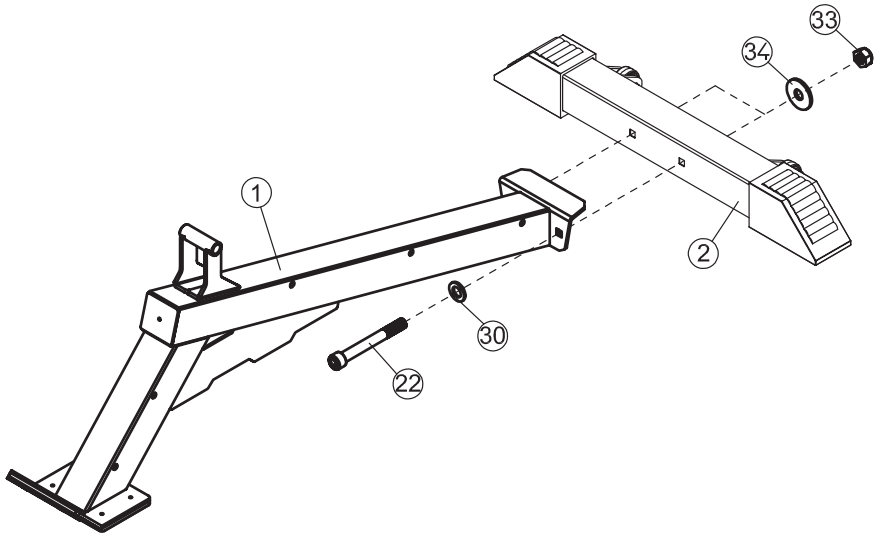
Max. load capacity: 450 kg

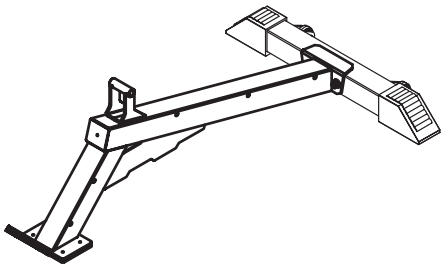
GORILLA SPORTS

SCOPE OF DELIVERY

1 x1  Base Frame	2 x1  Rear Stabilizator	3 x1  Seat Pad Frame	4 x1  Backrest Board Frame
5 x1  Seat Support	6 x1  Backrest Adjustment Support	7 x1  Seat Pad	8 x1  Backrest Board
9 x2  Adjusting Plate	10 x2  Adjusting Plate	21 x1  Hexagon socket button head screws M12x130	22 x2  Hexagon socket button head screws M12x100
24 x5  Hexagon socket button head screws M10x100	25 x8  Hexagon socket button head screws M8×55	20 x6  Bushing Bush	28 x8  Washer
29 x10  Washer	30 x4  Washer	32 x5  Aircraft Nut	33 x3  Aircraft Nut
34 x2  Washer	6# 8#x1 10#x2  Allen Wrench		

STEP 1

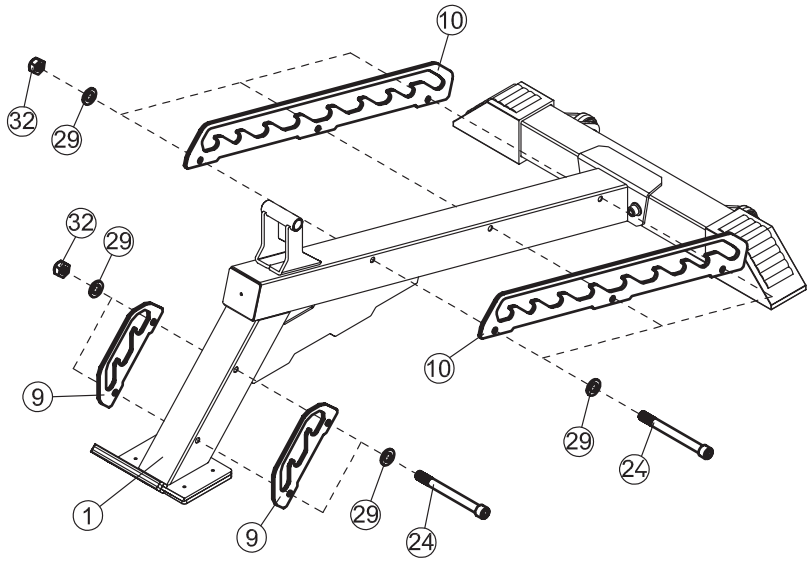


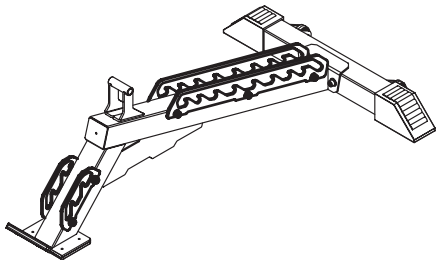


1

Align the Rear Stabilizer (2) with the mounting point on the Base Frame (1).
Insert the two M12×100 bolts (22) through the connection points, positioning the large washers (34) and the smaller washers (30) as shown, and secure both sides with M12 Aircraft Nuts (33).
Tighten the fasteners lightly at this stage to ensure the stabilizer is centered and properly seated before proceeding to the next step.

STEP 2

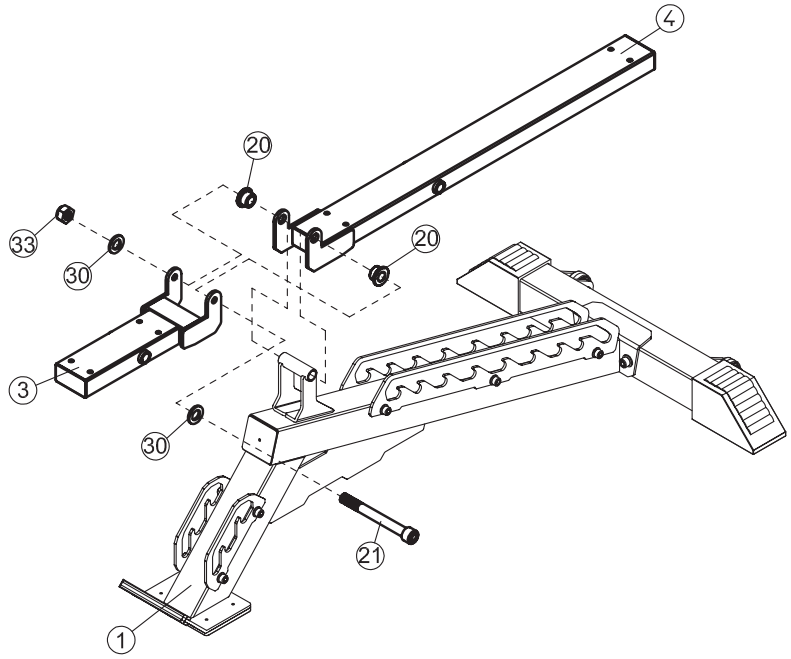


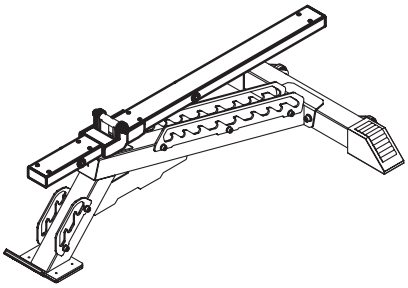


2

Position the two long Adjusting Plates (10) on either side of the Base Frame (1).
Insert the M10×100 bolts (24) through the plates and the frame, placing Washer 10 (29) on both sides of each bolt, and secure with M10 Aircraft Nuts (32).
Ensure that both Adjusting Plates are symmetrically aligned and fully seated against the frame before completing the step.

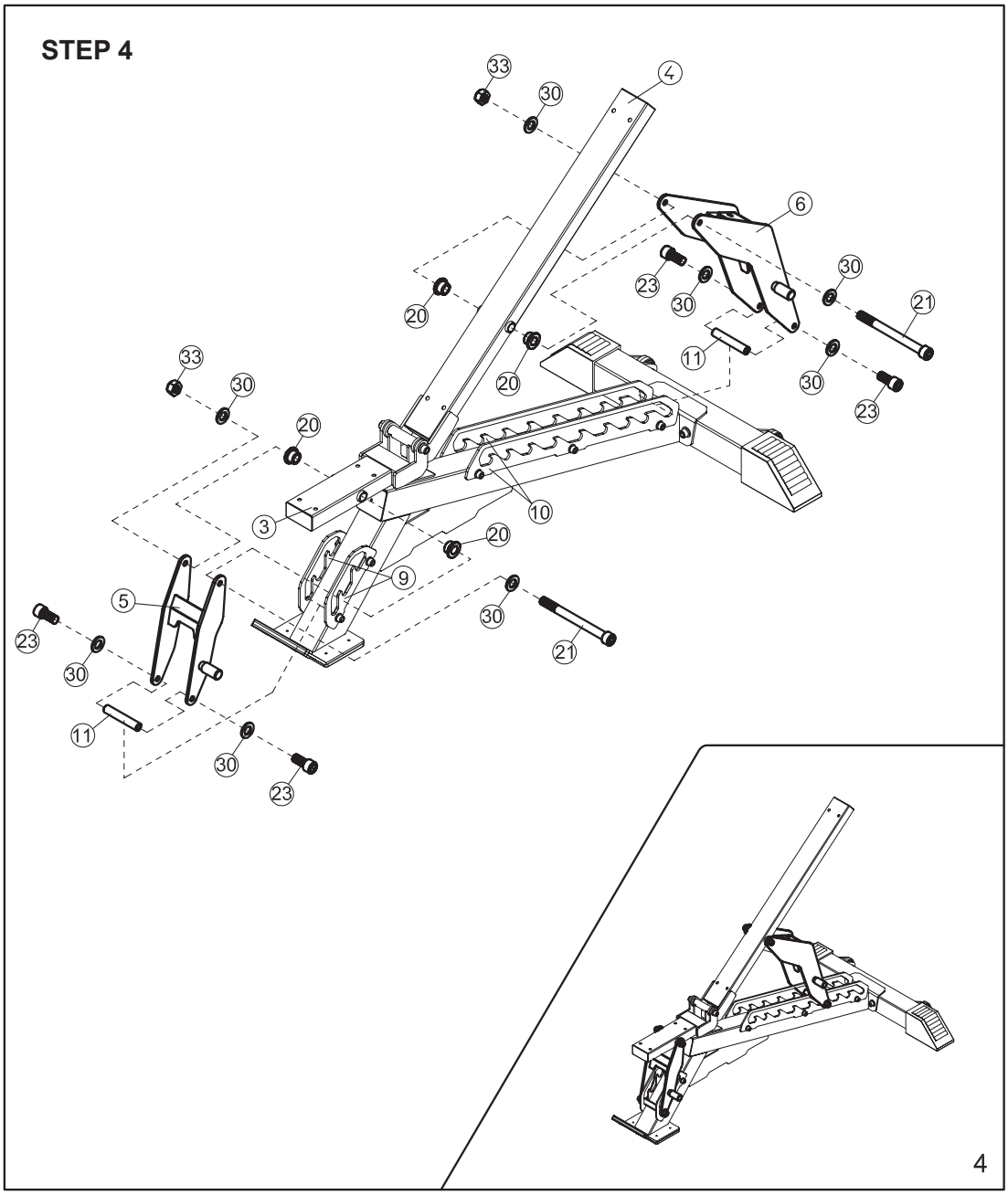
STEP 3





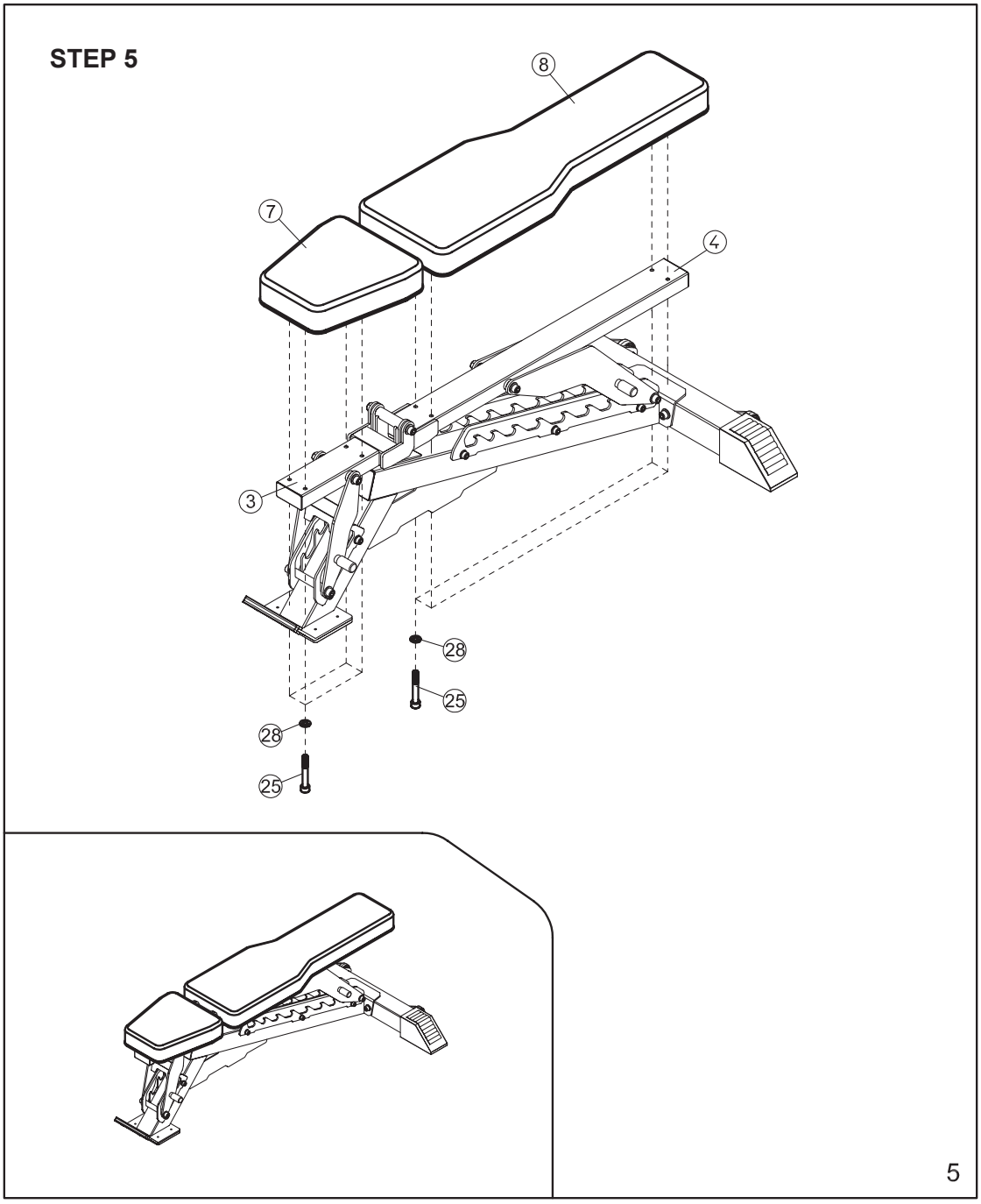
3

Align the Backrest Board Frame (4) with the mounting points on the Seat Pad Frame (3).
Insert the M12×130 bolt (21) through the pivot point, positioning the two bushings (20) between the moving joints, and place the large washers (30) on both sides.
Secure the assembly with the M12 Aircraft Nut (33), leaving the bolt slightly loose to allow the backrest frame to pivot smoothly prior to final tightening in later steps.



Position the Backrest Adjustment Support (6) between the mounting points on the Base Frame (1) and the Backrest Board Frame (4).
Insert the two Axles Φ18×100 (11) through the lower pivot points, including the bushings (20) and Washer 12 (30), and secure with M12 Aircraft Nuts (33). Attach the Seat Support (5) to the Base Frame using the M12×25 bolts (23), large washers (30), and M12 Aircraft Nuts (33).
Finally, connect the upper end of the Backrest Adjustment Support (6) to the Backrest Board Frame (4) using the M12×130 bolts (21) with the corresponding washers and bushings as illustrated.
Keep all fasteners slightly loose to allow the adjustment mechanism to move freely prior to final tightening

STEP 5



Place the Seat Pad (7) onto the Seat Pad Frame (3) and align the mounting holes.
Insert the M8×55 bolts (25) through the pad into the frame, positioning Washer 8 (28) beneath each bolt head, and tighten firmly.
Position the Backrest Pad (8) onto the Backrest Board Frame (4), align the mounting holes, and secure it using the remaining M8×55 bolts (25) with Washer 8 (28).
Ensure that both pads are fully tightened and evenly seated before completing the assembly.

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.

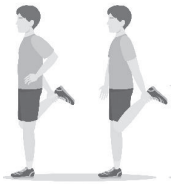
Warm-Up

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.

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



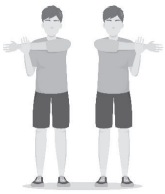
Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

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.

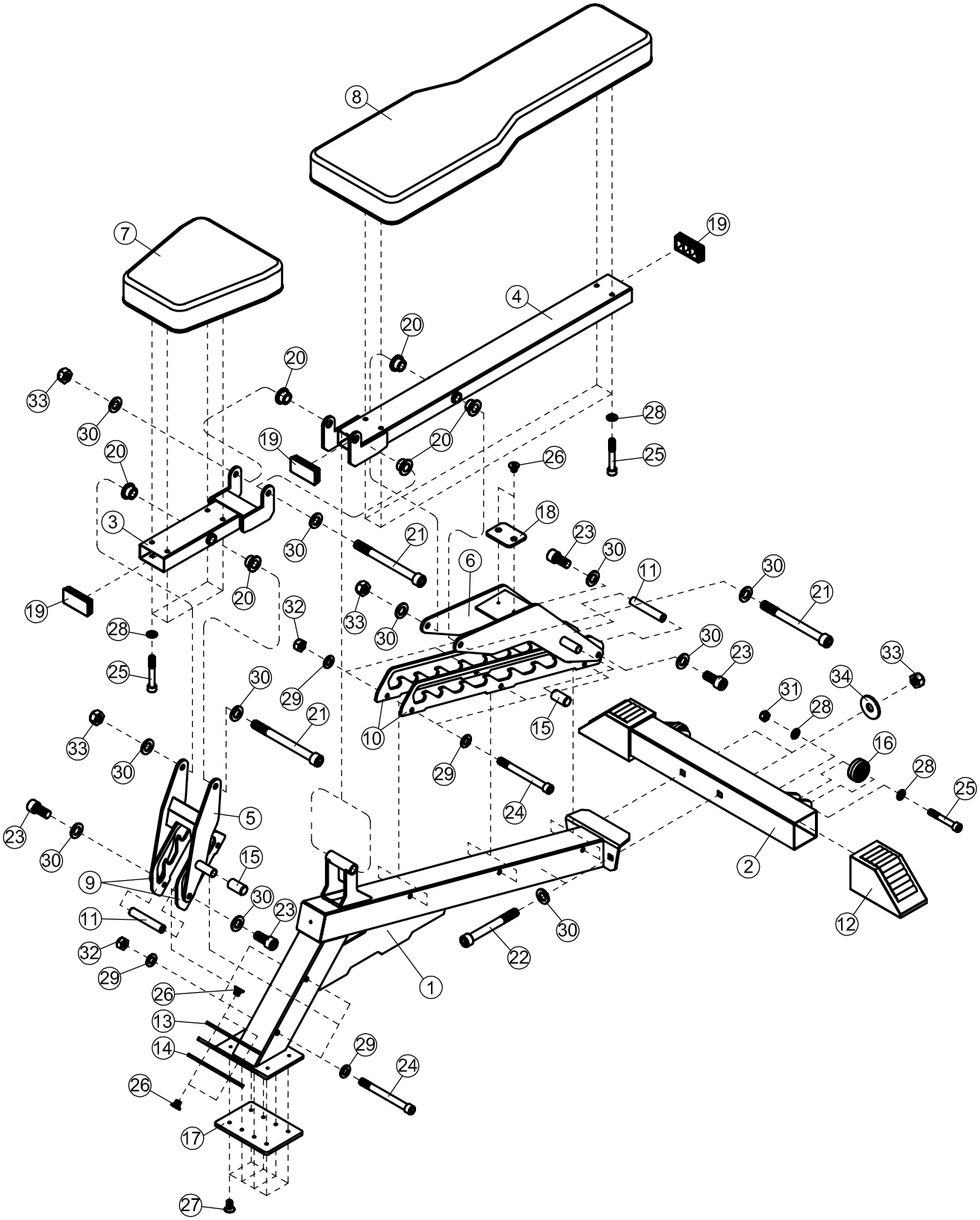
Upper Body



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.

GORILLA SPORTS

EXPLODED OVERVIEW



GORILLA SPORTS

PARTS LIST

No.	Part Description	Qty
1	Base Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Seat Pad Frame	1
4	Backrest Board Frame	1
5	Seat Support	1
6	Backrest Adjustment Support	1
7	Seat Pad	1
8	Backrest Board 900×280×200×70	1
9	Adjusting Plate 195×80×5	2
10	Adjusting Plate 670×80×5	2
11	Axle Φ18×100	2
12	Floor End Cap □75	2
13	Rack Liner 170×18×5×110	1
14	Rack Liner 170×18×5×90	1
15	Tube End Cap φ19×42	2
16	Wheel φ50×28	2
17	Floor End Cap 170×120×8	1
18	Rack Liner 75×75×5	1
19	Rectangular End Cap □80×40	3
20	Bushing Bush Φ25×Φ18×Φ12.2×13	6
21	Hexagon Socket Button Head Screws M12×130	3
22	Hexagon Socket Button Head Screws M12×100	2
23	Hexagon Socket Button Head Screws M12×25	4
24	Hexagon Socket Button Head Screws M10×100	5
25	Hexagon Socket Button Head Screws M8×55	10
26	Hexagon Socket Button Head Screws M6×10	6
27	Hexagon Socket Button Head Screws M6×12	8
28	Washer 8	12
29	Washer 10	10
30	Washer 12	12
31	Aircraft Nut M8	2
32	Aircraft Nut M10	5
33	Aircraft Nut M12	5
34	Washer φ38×φ13×3	2
35	Allen Wrench 6#	1
36	Allen Wrench 8#	1
37	Allen Wrench 10#	2

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