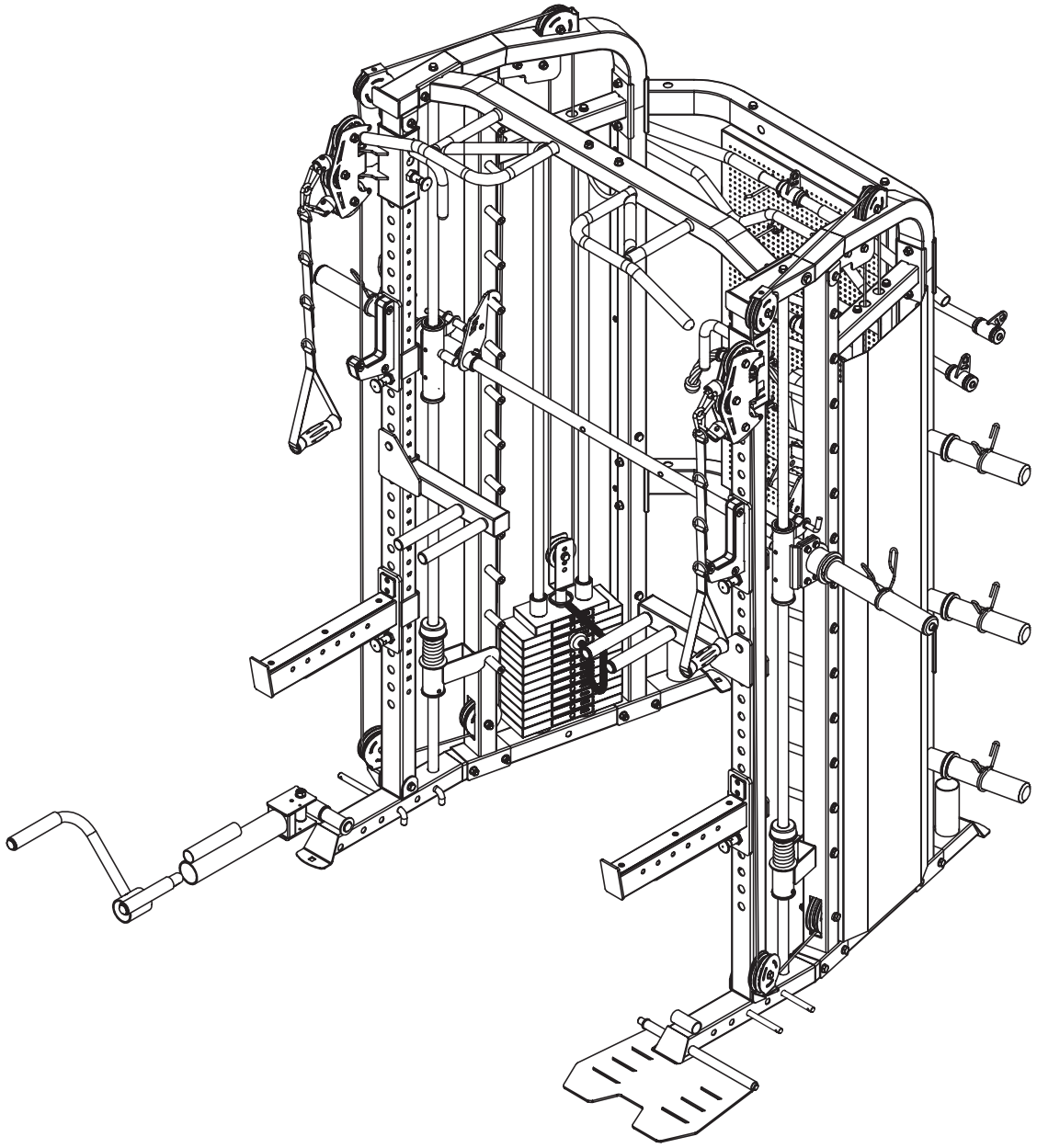
GORILLA SPORTS

SMITH MACHINE X5



101335-00019-0001

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

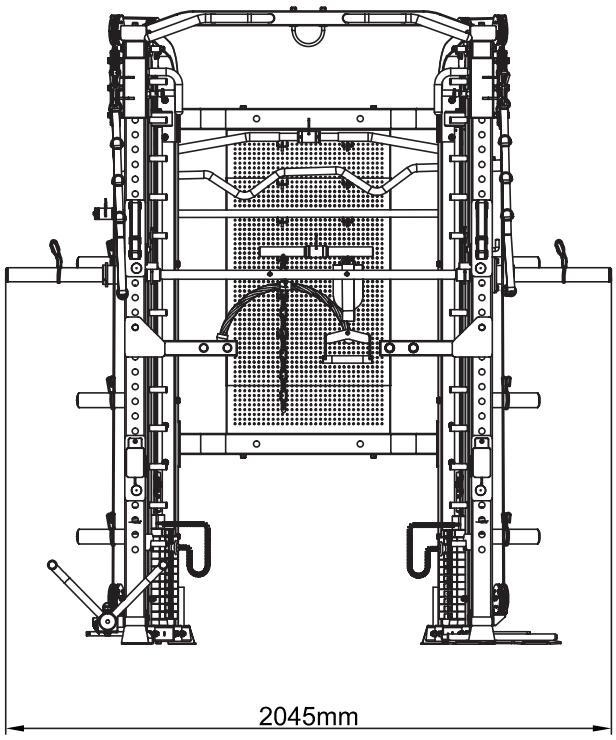
Stelle das Gerät auf einer ebenen, stabilen und trockenen Fläche auf. Verwende, falls verfügbar, die verstellbaren Teile des Geräts, um Unebenheiten auszugleichen. Zum Schutz empfindlicher Oberflächen vor Druckstellen und Schmutz lege eine Bodenschutzmatte darunter. Entferne alle Gegenstände im Trainingsbereich,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

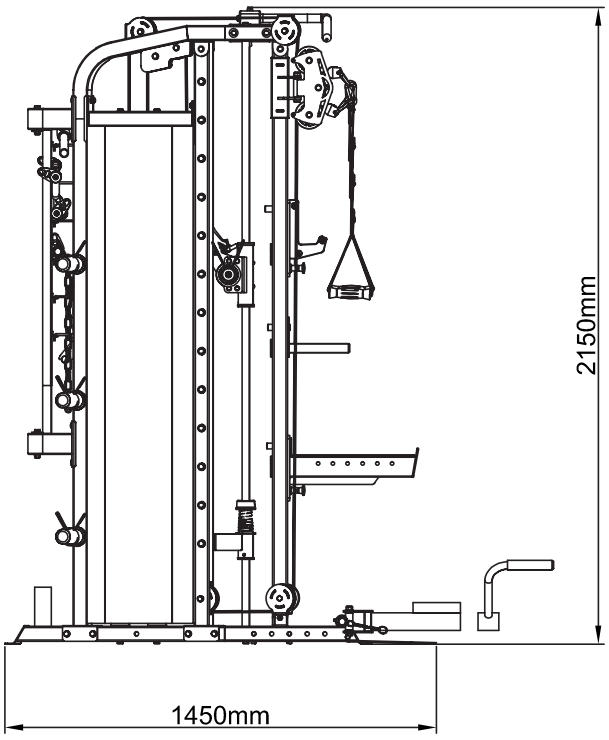
Trainingskleidung

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.

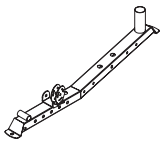
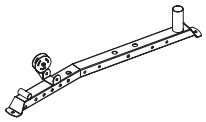
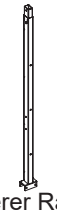
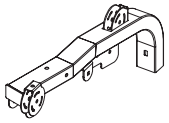
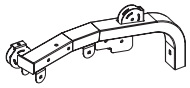
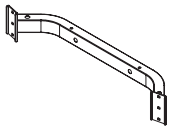
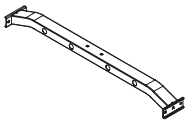
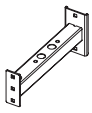
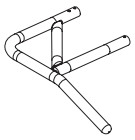
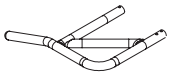
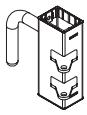
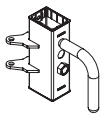
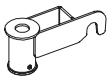
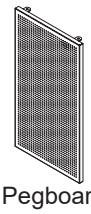
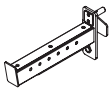
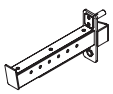
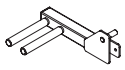
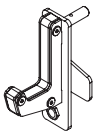
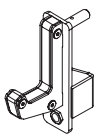
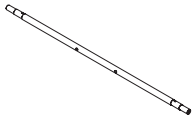
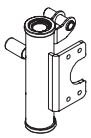
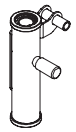


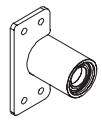
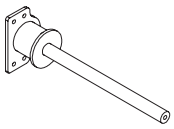
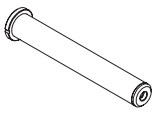
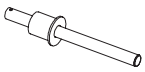
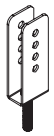
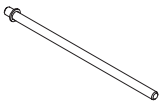
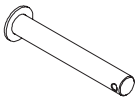
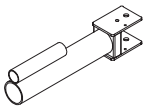
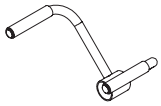
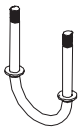
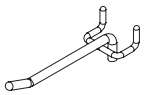
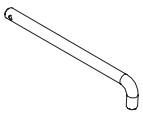
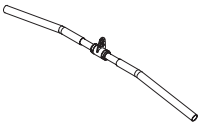
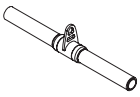
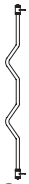
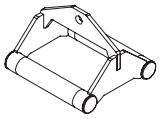
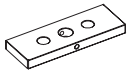
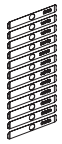
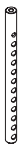
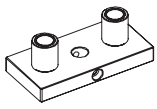
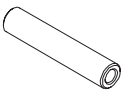
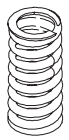
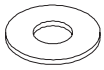
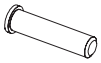


Abmessungen: 204,5 x 145 x 215 cm

GORILLA SPORTS

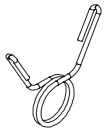
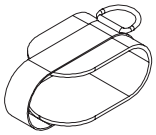
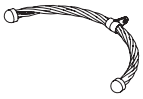
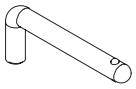
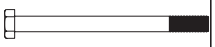
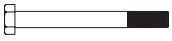
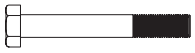
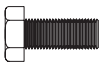
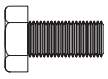
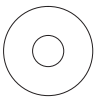
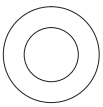
LIEFERUMFANG

1 x1  Hauptrahmen L	2 x1  Hauptrahmen R	3 x1  Hinterer Rahmen L	4 x1  Hinterer Rahmen R	5 x1  Oberer Rahmen L
6 x1  Oberer Rahmen R	7 x2  Hinterer Verbindungsrahmen	8 x4 Hintere Führungsstange Ø25 × 1782 mm	9 x2  Führungsschiene 50 × 70 × 2,5 × 1970 mm	10 x1  Mittlere Rahmenstütze L
11 x1  Mittlere Rahmenstütze R	12 x1  Horizontaler Querträger	13 x2  Verbindungsrahmen	14 x1  Linker Klimmzuggriff	15 x1  Rechter Klimmzuggriff
16 x1  Gleitrahmen L	17 x1  Gleitrahmen R	18 x1  Sicherheitshakenhalter L	19 x1  Sicherheitshakenhalter R	20 x1  Pegboard
21 x1  Langer Sicherheitsarm L	22 x1  Langer Sicherheitsarm R	23 x1  Dipgriff L	24 x1  Dipgriff R	25 x1  Fußplatte
26 x2  Seilrollenabdeckung	27 x1  Einhängebügel L	28 x1  Einhängebügel R	29 x2  Abdeckblech 1678×370×58×1	30 x2 Führungsstange Ø25 × 2025 mm × M10
31 x1  Kurzer Sicherheitsarm L	32 x1  Kurzer Sicherheitsarm R	33 x1  Gewichtsaufnahmestange Ø30 × 1215 mm × M10 × M8	34 x1  Verschiebbare Aufnahme L	35 x1  Verschiebbare Aufnahme R

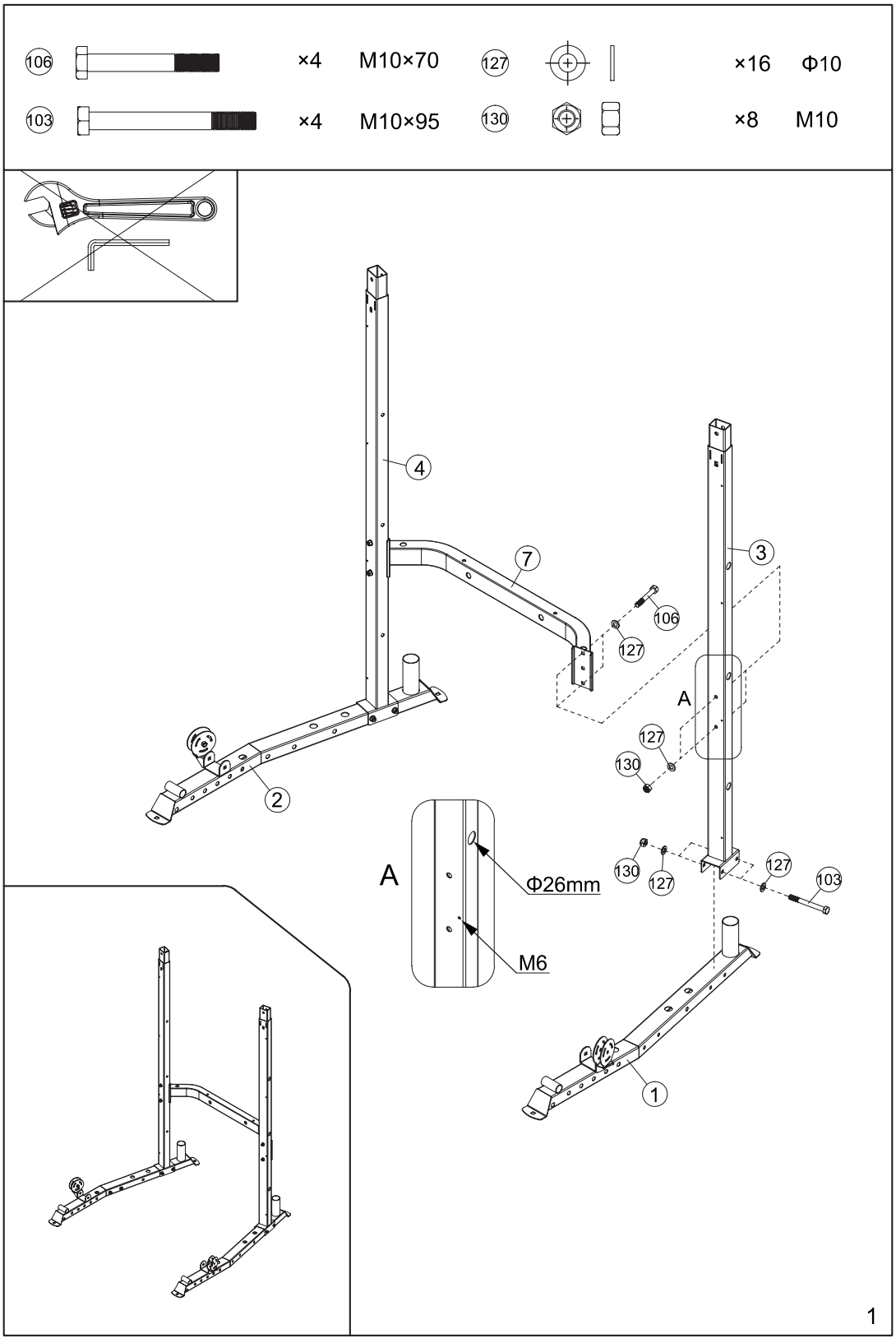
36 x2  Flanschaufnahme	37 x2  Hantelscheiben-Aufnahmestift	38 x2  Lange Distanzhülse	39 x6  Gewichtsablage-stange	40 x2  Seilrollenabdeck-ung
41 x1  Drehwelle	42 x1  Drehwelle	43 x1  Schwenkrahmen	44 x1  Griff	45 x1  Distanzhülse
46 x1  Rastbolzen	47 x1  Verbindungsbügel	49 x14  Seilrolle mit Kugellager Ø95	50 x6  Seilrolle mit Kugellager φ75	51 x2  Doppelzugseil Ø5
52 x12  Verbindungsstück Ø6 × Ø4 × 32 × 110	54 x4  Halter für Elastik-seile 210×40×Ø14	55 x1  Latzugstange	56 x1  Rudergriff	57 x1  SZ-Stange
58 x1  Langhantelstange	59 x1  V-Griff	64 x6  Beweglicher Sicherungsstift	65 x22  Steckgewichtsplatte 280×100×25.4 5 kg	66 x2  Gewichtsplatten-Aufkleber 119×17,5
67 x2  Auswahlstange φ25×360	68 x2  Obere Gewichtss-cheibe 205×100×72	69 x26  Aufhängestift φ20×115	70 x2  Distanzstück φ20×φ10.2×32	86 x2  Feder φ43×φ27×φ8×80
87 x2  Halter φ65×φ27×4	88 x6  Karabiner φ8	89 x1  15-Glieder-Kette	90 x6  Gummistopper φ62×φ24.5×25	92 x6  Olympiahülse für Ge-wichtsstange φ50×210

GORILLA SPORTS

LIEFERUMFANG

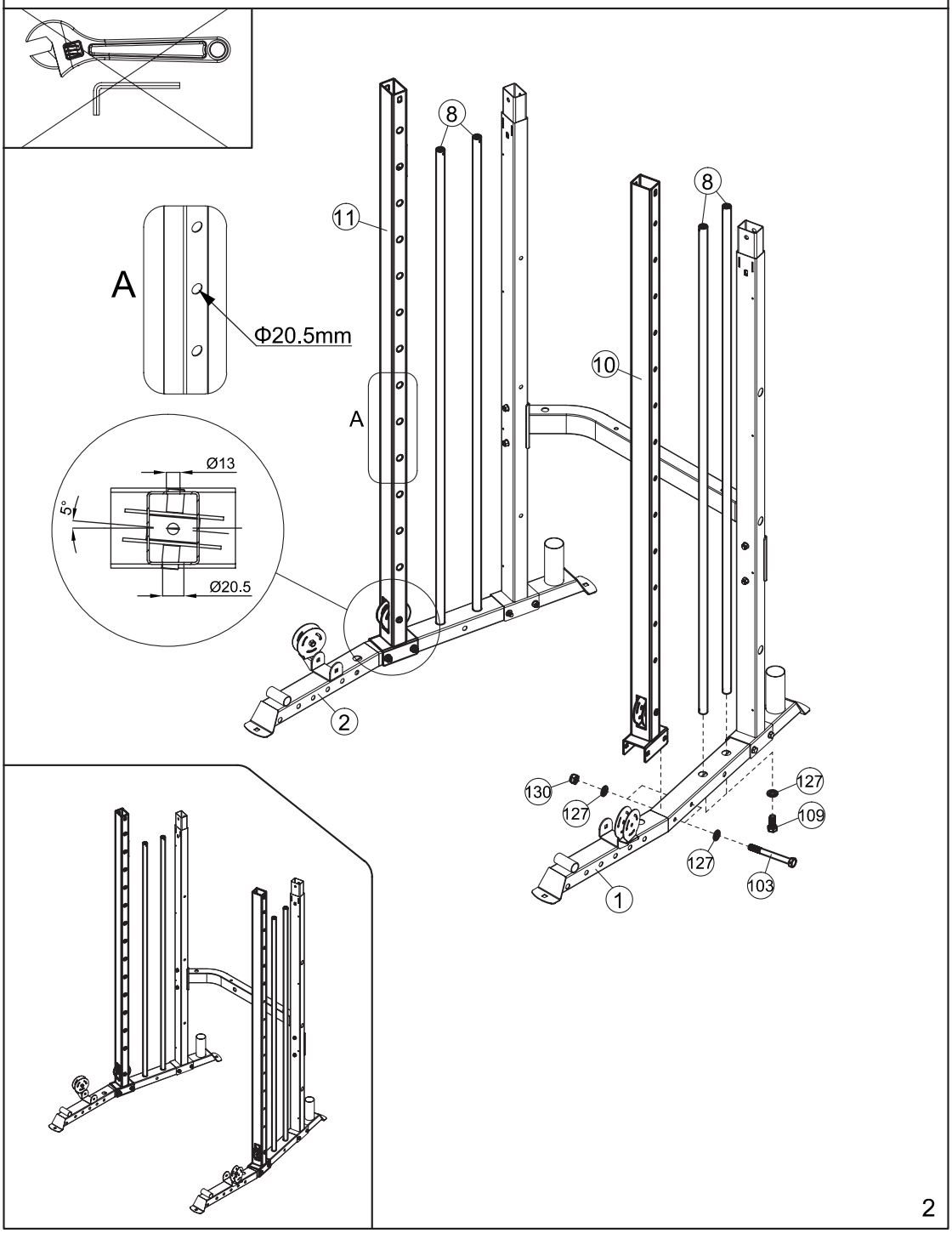
93 x2  Nylonriemen Iso-Griff L=624	94 x2  Federverschluss φ47	95 x6  Federverschluss φ49	96 x1  Fußmanschette	97 x1  Trizepsseil
98 x1  Gewichtsauswahl-Stift	99 x2  L-Federstift φ12×101×40	101 x3  Sechskantschraube M12×90	102 x2  Sechskantschraube M10×125	103 x14  Sechskantschraube M10×95
104 x8  Sechskantschraube M10×90	105 x4  Sechskantschraube M10×75	106 x4  Sechskantschraube M10×70	107 x6  Sechskantschraube M10×65	108 x18  Sechskantschraube M10×45
109 x16  Sechskantschraube M10x25	110 x26  Sechskantschraube M12×25	111 x6  Unterlegscheibe φ30×φ10.5×2.5	112 x2  Unterlegscheibe φ10	113 x4  Innensechskantschraube mit Linsenkopf M10×20
114 x8  Sechskantschraube M8×30	115 x2  Unterlegscheibe 20×R20×φ9	116 x2  Innensechskantschraube mit Linsenkopf M8×16	119 x2  Innensechskantschraube mit Linsenkopf M10×55	122 x16  Schraube M6×16
123 x4  Sechskantschraube M10×20	124 x2  Sechskantmutter M12	125 x16  Unterlegscheibe φ6	126 x16  Unterlegscheibe φ8	127 x118  Unterlegscheibe φ10
128 x32  Unterlegscheibe φ12	129 x8  Mutter M8	130 x46  Mutter M10	131 x3  Mutter M12	3# 4# 5# 6# 8# x1  Satz Innensechs-kantschlüssel

SCHRITT 1


106 ×4 M10×70
127 ×16 Φ10
103 ×4 M10×95
130 ×8 M10
4
7
3
106
127
A
127
130
2
A
Φ26mm
M6
130
127
127
103
1
1

SCHRITT 2

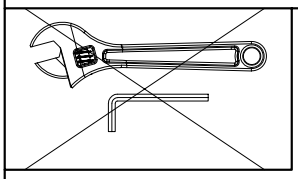
109		×4	M10×25	127		×12	Φ10
103		×4	M10×95	130		×4	M10

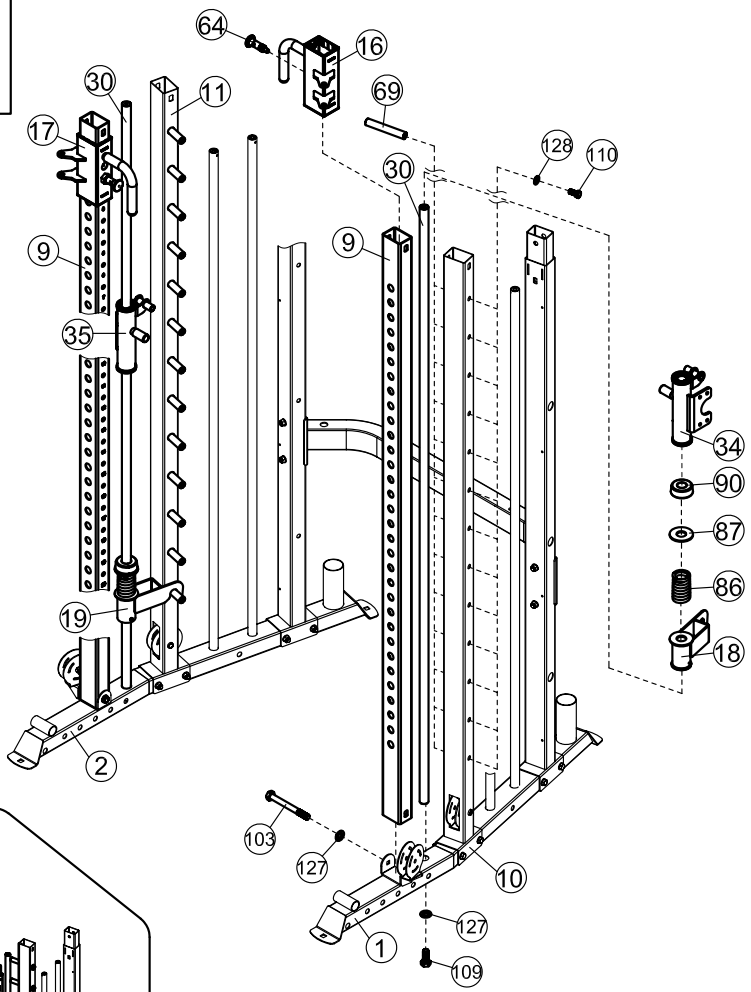


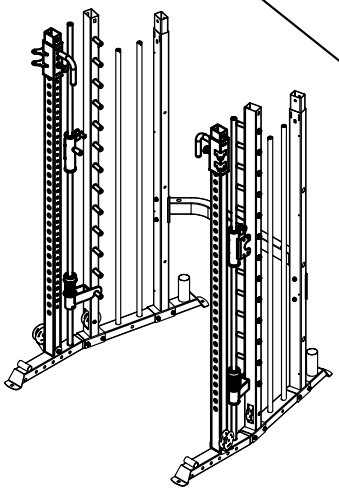
2

SCHRITT 3

103		×2	M10×95	128		×26	Φ12
109		×2	M10×25	127		×4	Φ10
110		×26	M12×25				



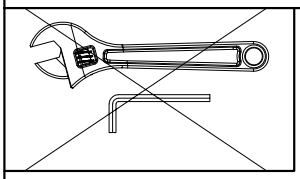


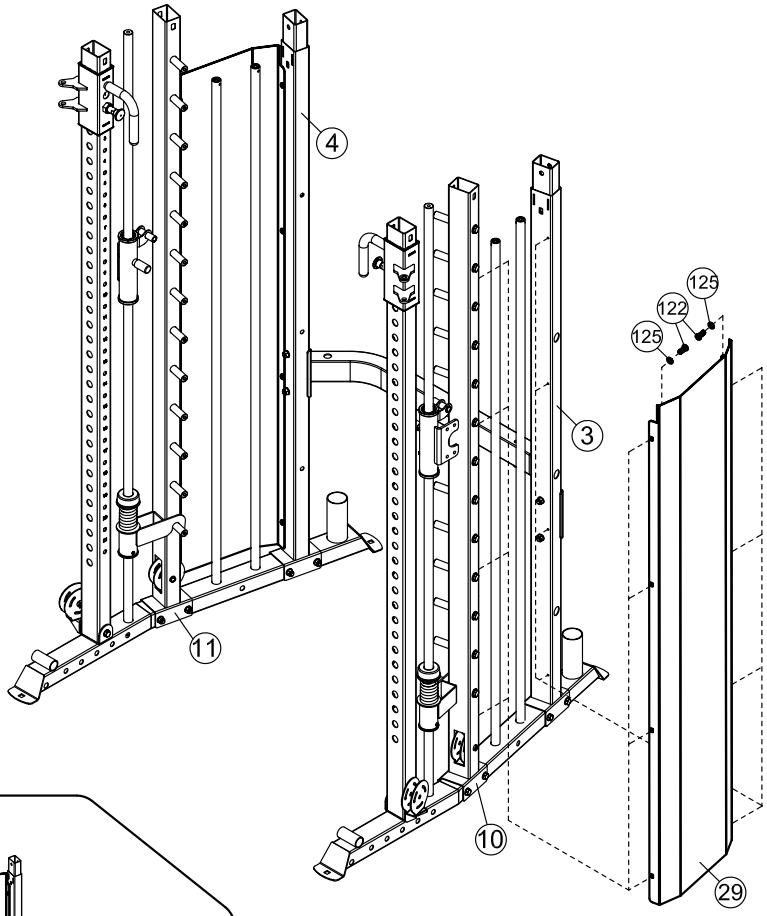


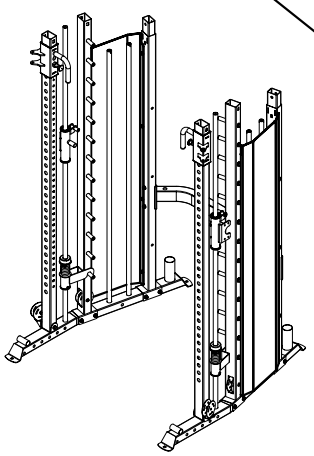
3

SCHRITT 4

122 ×16 M6×16 125 ×16 Φ6

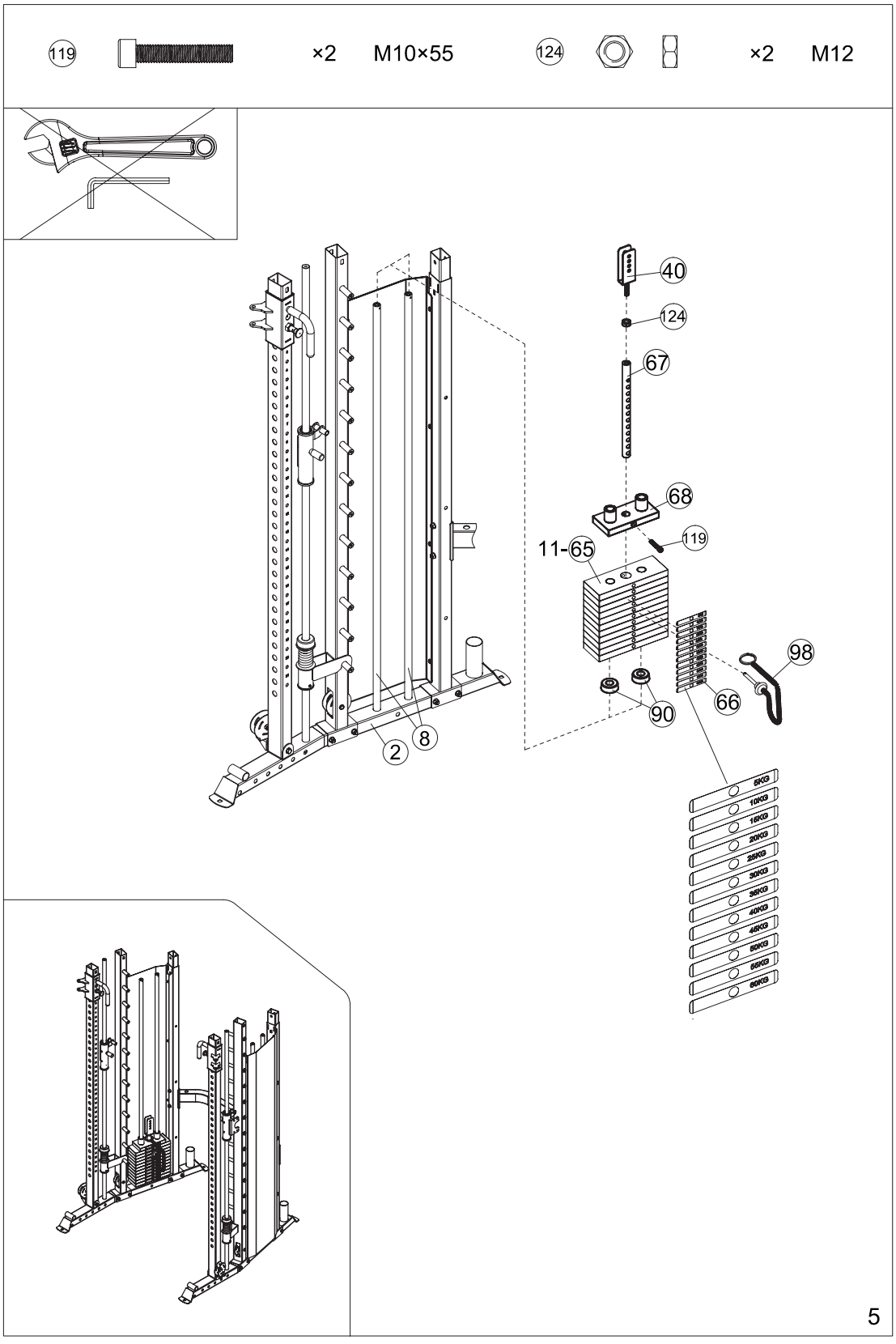




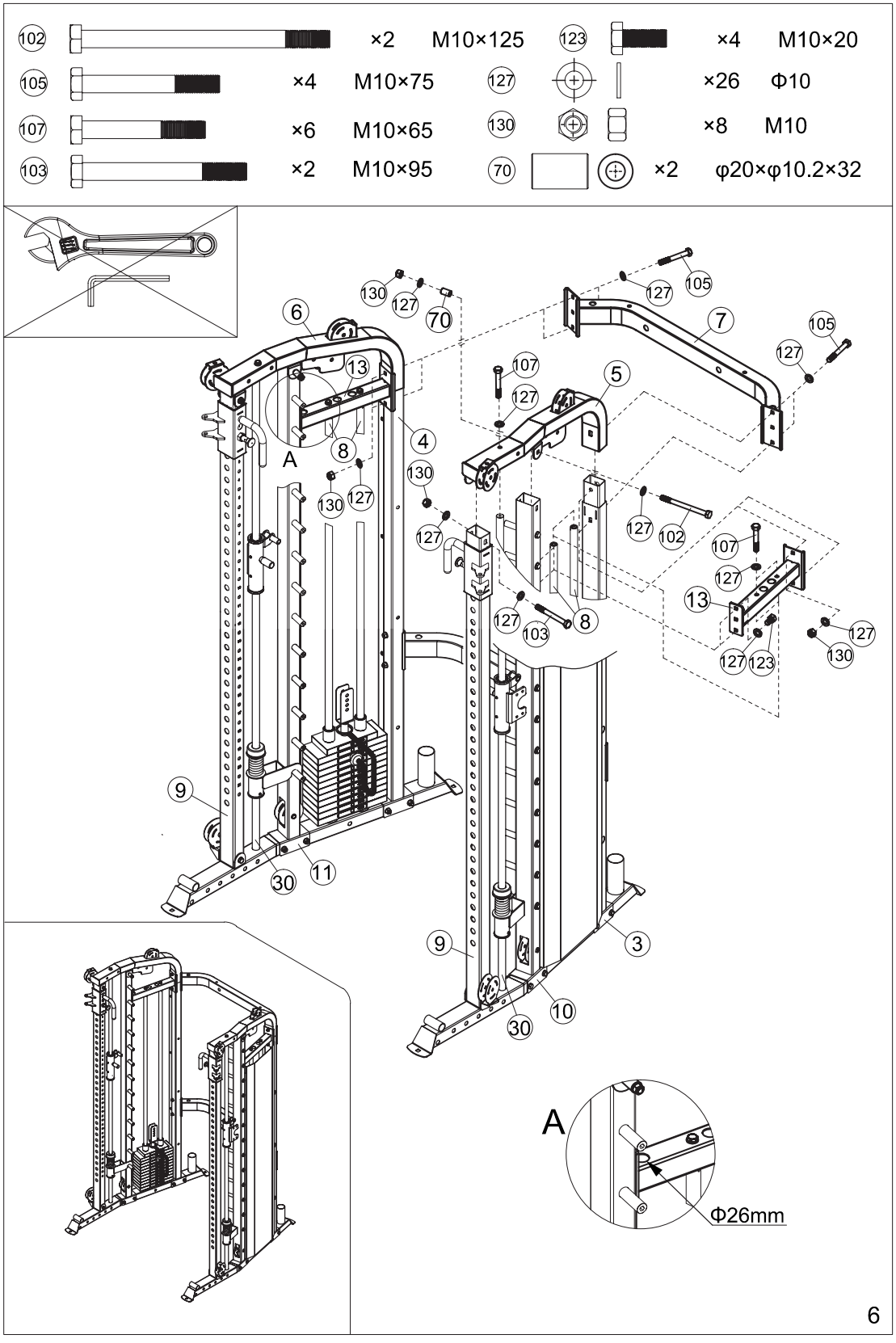


4

SCHRITT 5

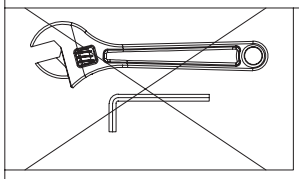

119
×2
M10×55
124
×2
M12
40
124
67
68
119
11-65
98
66
90
2
8
5KG
10KG
15KG
20KG
25KG
30KG
35KG
40KG
45KG
50KG
55KG
60KG

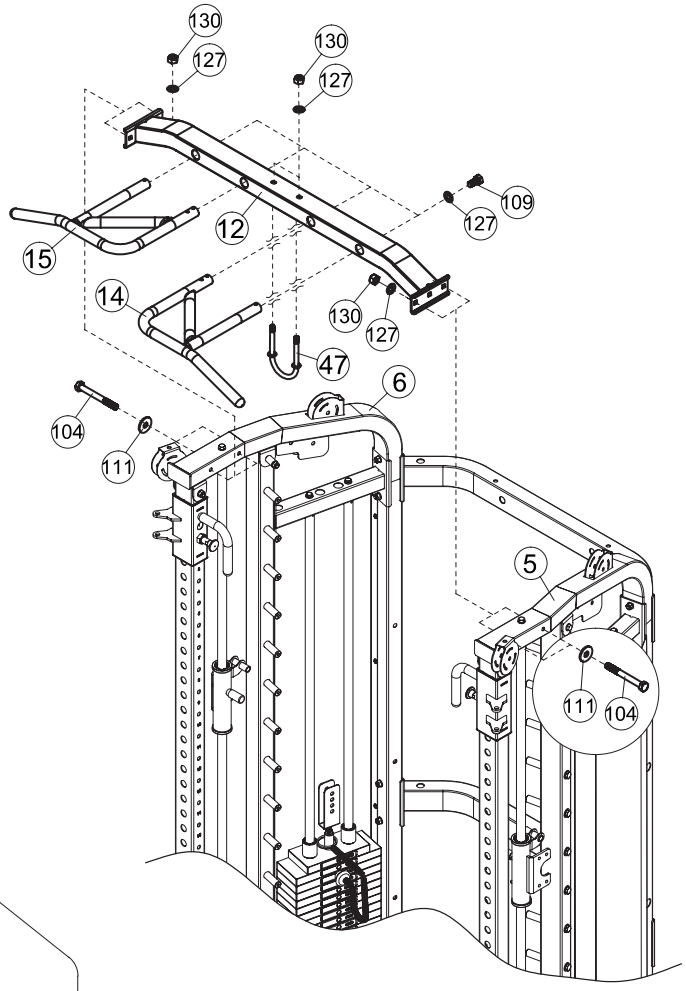
SCHRITT 6

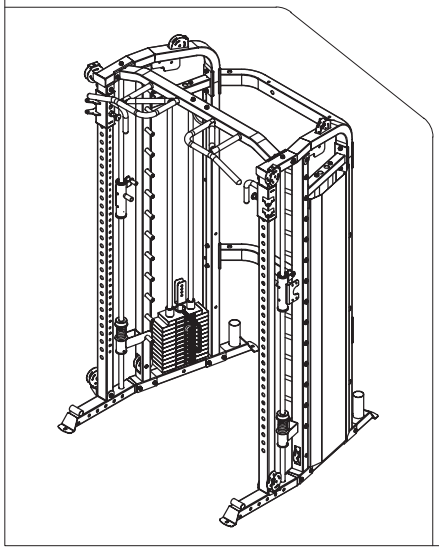

102 ×2 M10×125
123 ×4 M10×20
105 ×4 M10×75
127 ×26 Φ10
107 ×6 M10×65
130 ×8 M10
103 ×2 M10×95
70 ×2 φ20×φ10.2×32
A
Φ26mm
6

SCHRITT 7

104	×4	M10×90	127	×10	Φ10
109	×4	M10×25	130	×6	M10
111	×4	Φ30×Φ10.5×2.5			



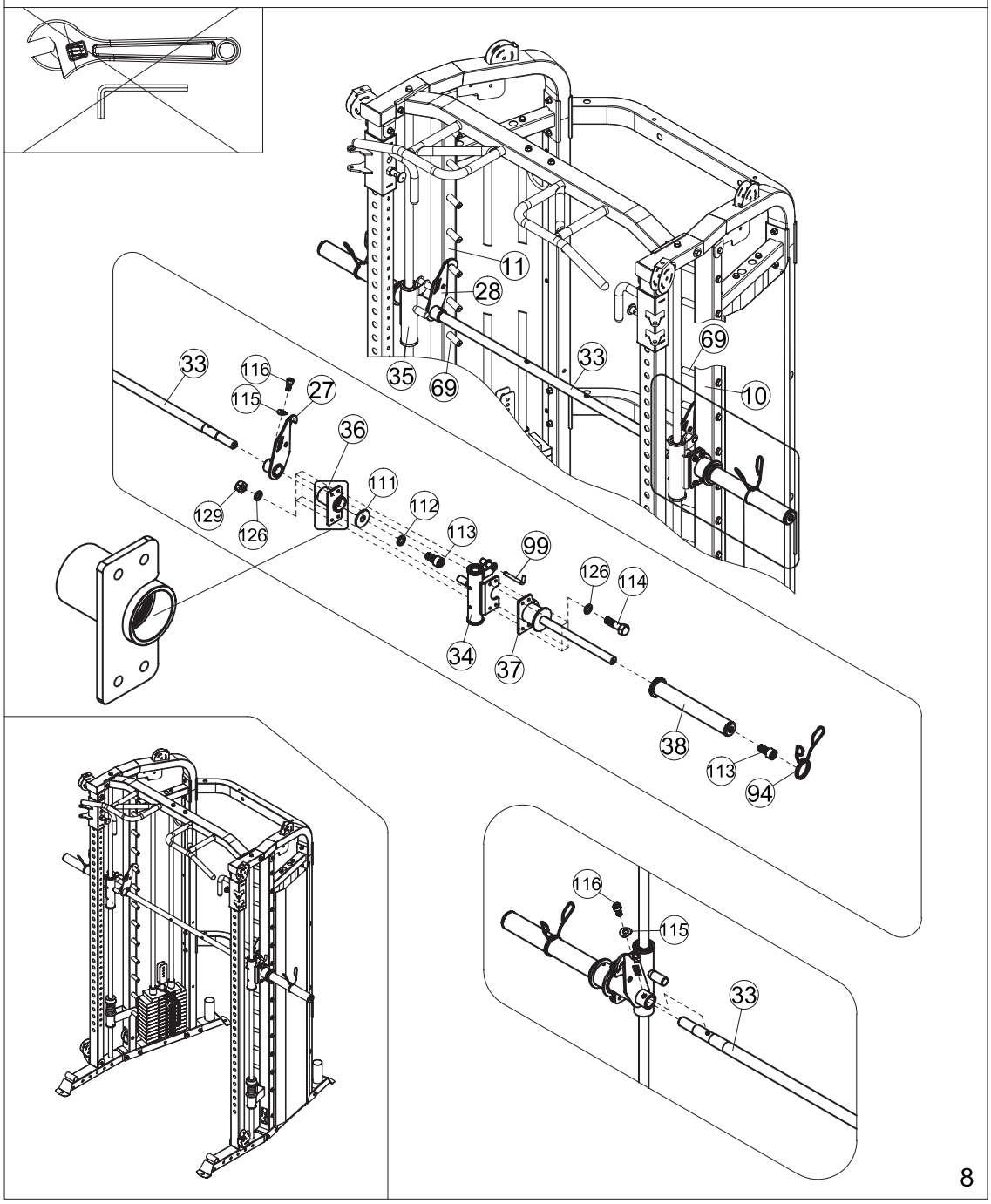




7

SCHRITT 8

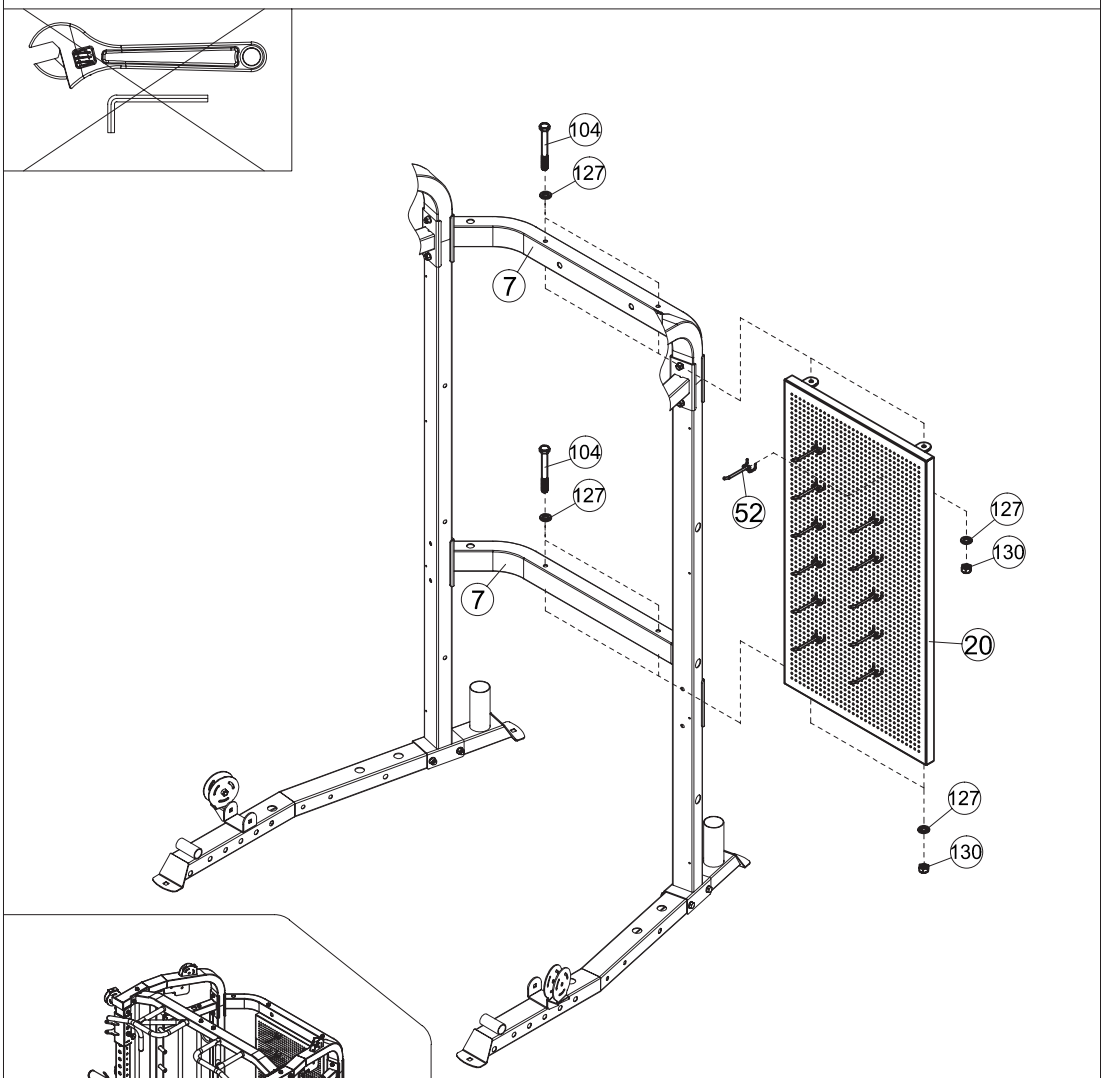
116	×2	M8×16	115	×2	20×R20×Φ9
114	×8	M8×30	126	×16	Φ8
113	×4	M10×20	129	×8	M8
111	×2	Φ30×Φ10.5×2.5	112	×2	Φ10

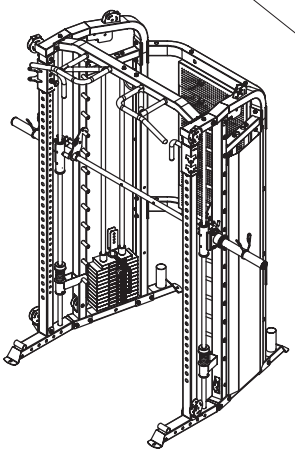


8

SCHRITT 9

104		×4	M10×90	127		×8	Φ10
130		×4	M10				

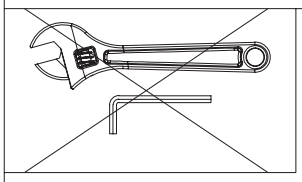


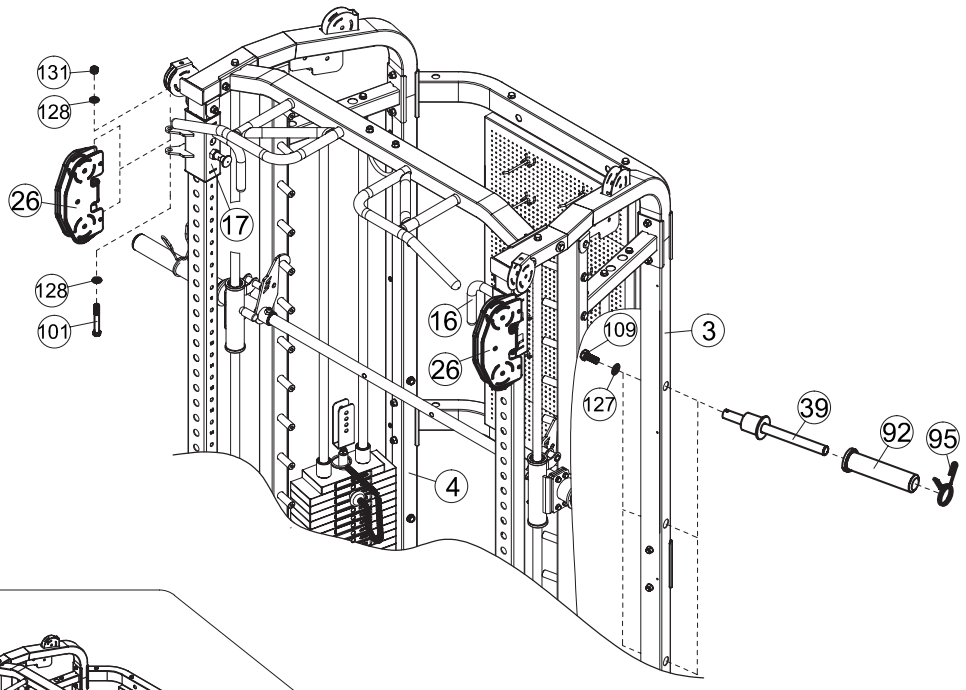


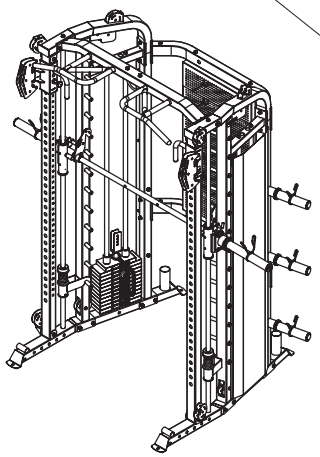
9

SCHRITT 10

101		×2	M12×90	128		×4	Φ12
109		×6	M10×25	131		×2	M12
127		×6	Φ10				

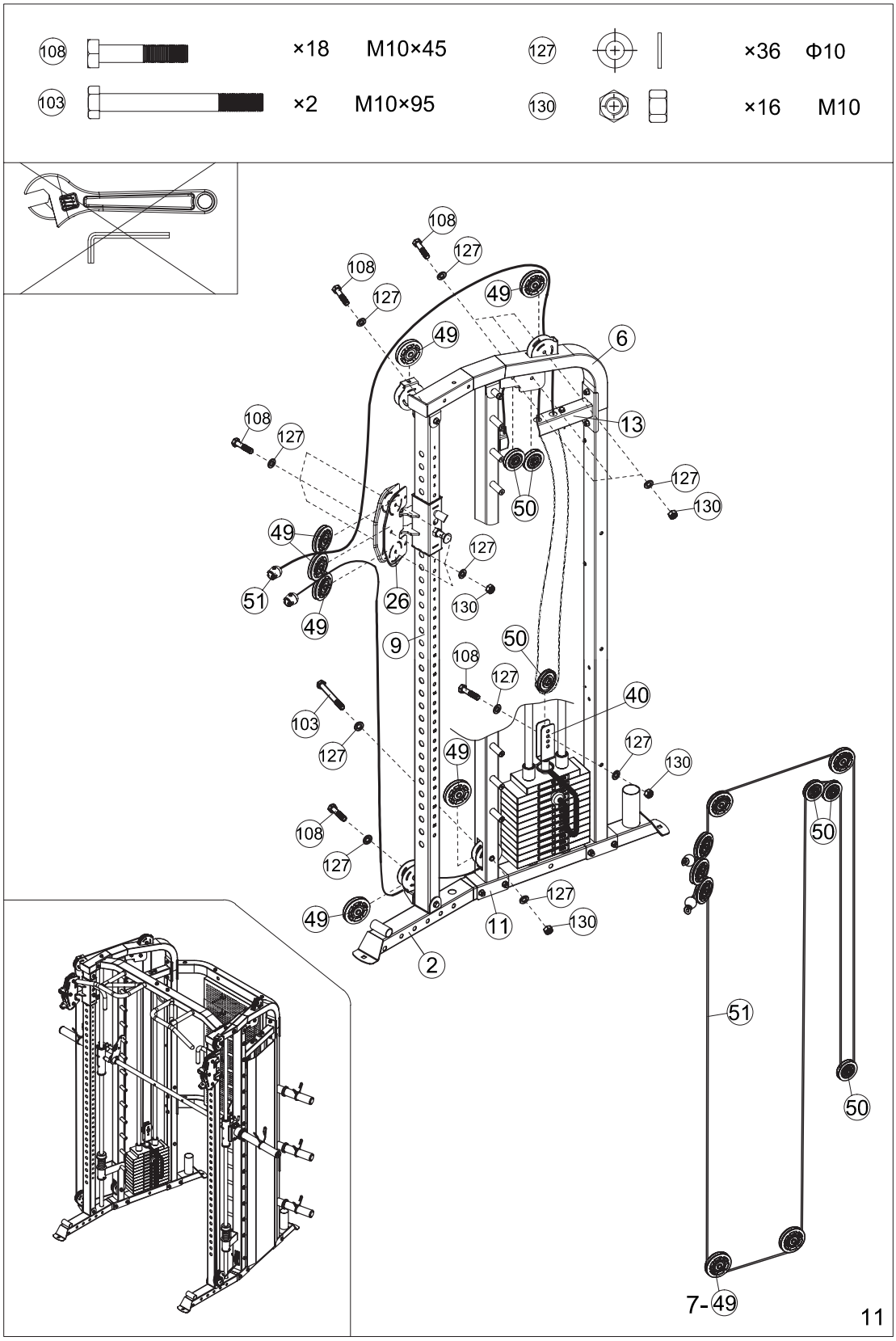






10

SCHRITT 11

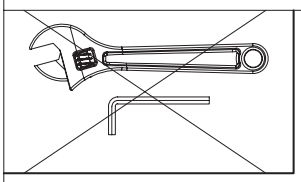

108 ×18 M10×45
127 ×36 Φ10
103 ×2 M10×95
130 ×16 M10
108
127
49
6
13
50
130
26
51
9
40
103
11
2
7-49
11

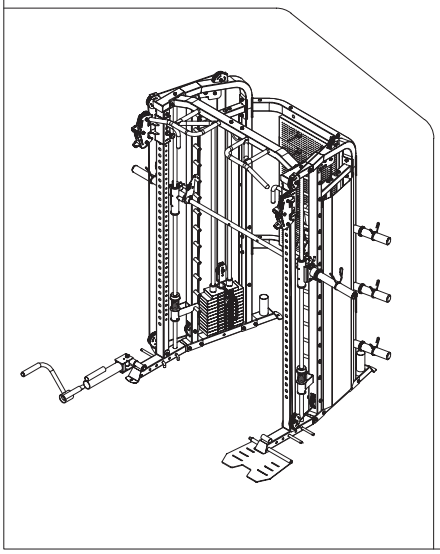
SCHRITT 12

101 ×1 M12×90

131 ×1 M12

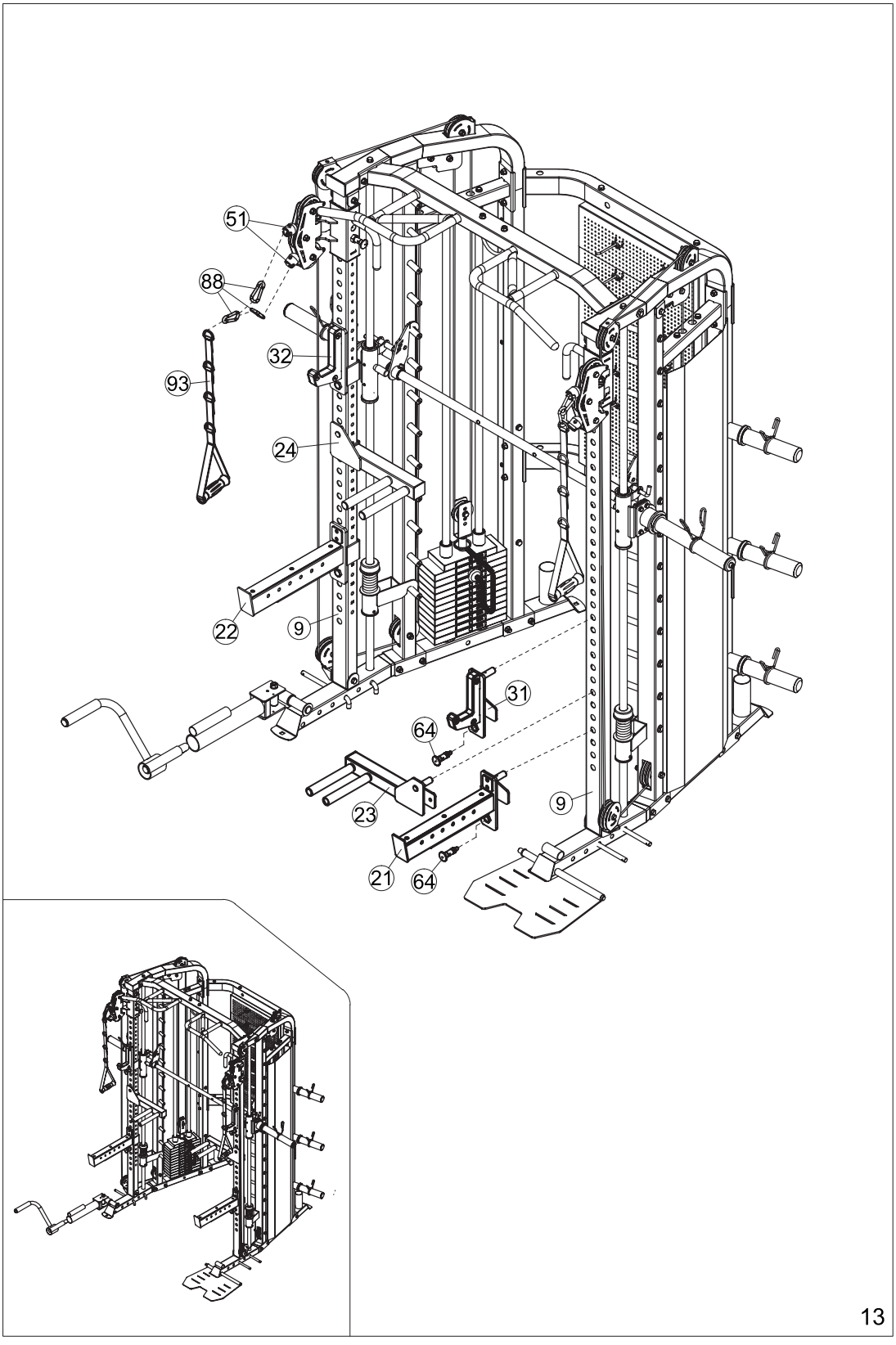
128 ×2 Φ12





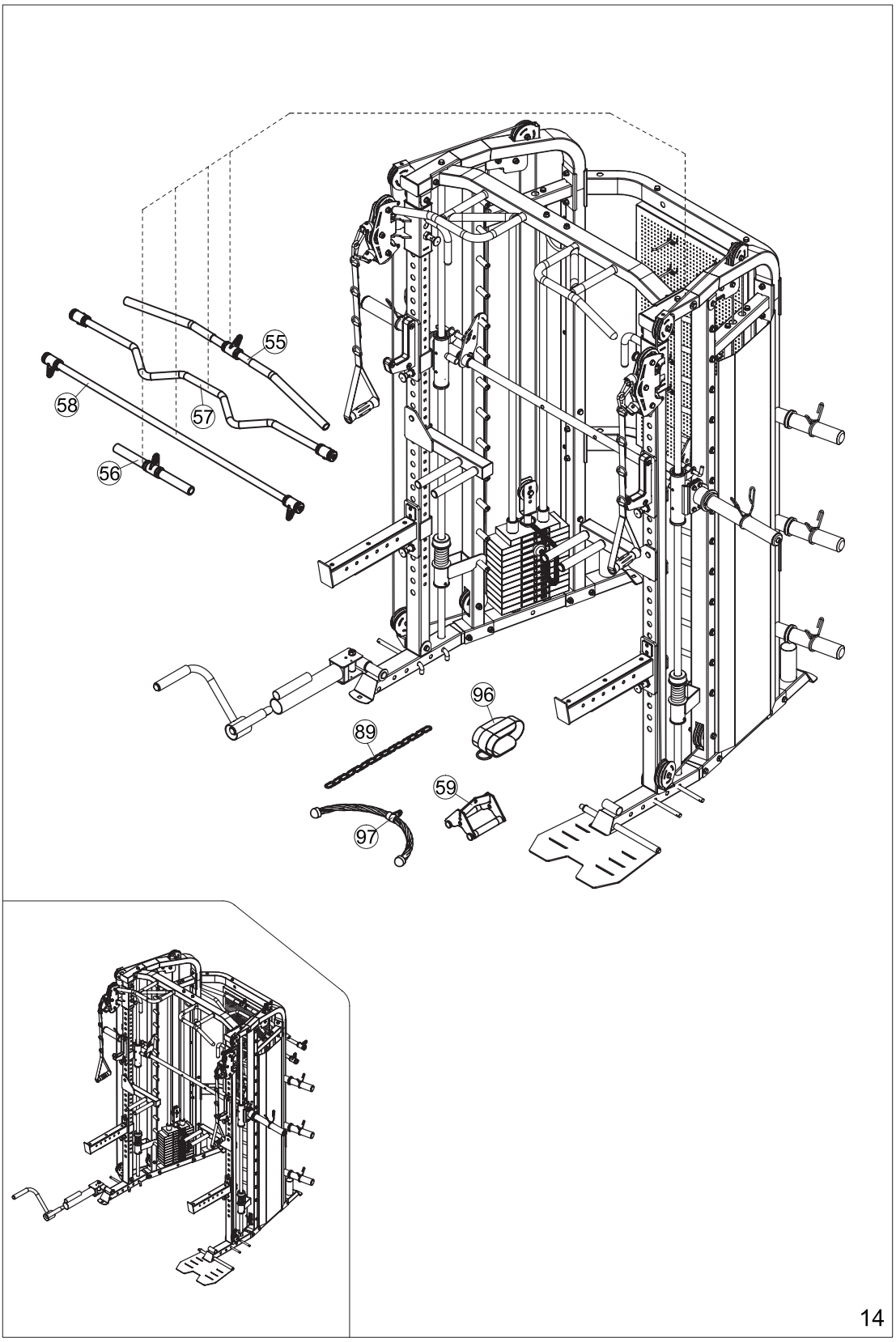
12

SCHRITT 13



13

SCHRITT 14



14

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



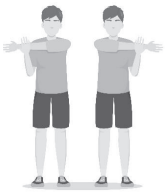
Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

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.

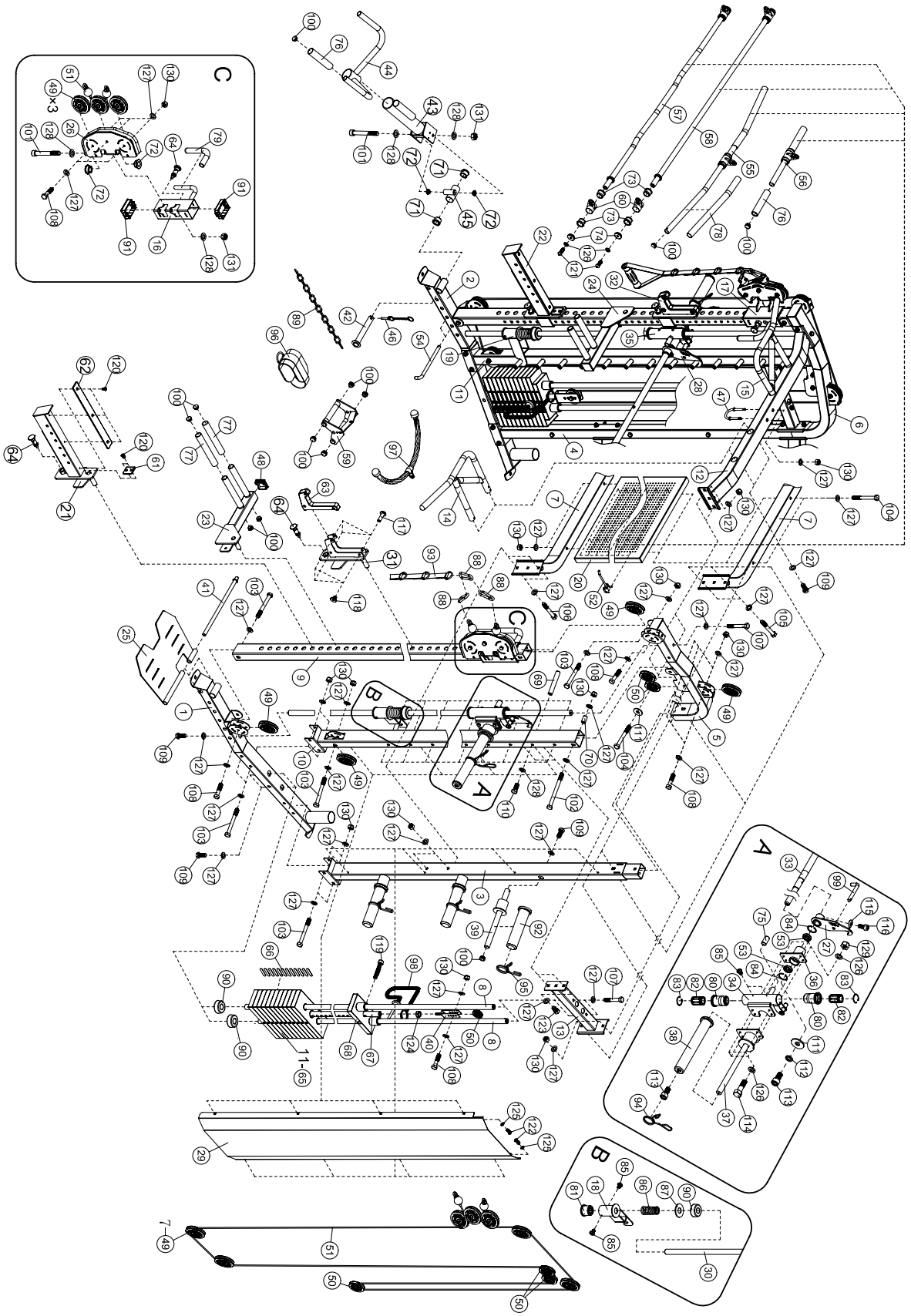
Oberkörper



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 L	1
2	Basisrahmen R	1
3	Hinterpfosten L	1
4	Hinterpfosten R	1
5	Oberrahmen L	1
6	Oberrahmen R	1
7	Verbindungsrahmen hinten	2
8	Führungsstange hinten φ25×1782	4
9	Führungswelle □50×70×2.5×1970	2
10	ZwischenständerL	1
11	ZwischenständerR	1
12	Horizontale Stange	1
13	Verbindungsrahmen	2
14	Linke Klimmzugstange	1
15	Rechte Klimmzugstange	1
16	Schiebeframe L	1
17	Schiebeframe R	1
18	Sicherheitsbügel L	1
19	Sicherheitsbügel R	1
20	Stecktafel	1
21	Langes Sicherheitsgestell L	1
22	Langes Sicherheitsgestell R	1
23	Dip-Stange L	1
24	Dip-Stange R	1
25	Fußpedal-Set	1
26	Umlenkrolle-Gehäuse	2
27	Aufhängestange L	1
28	Aufhängestange R	1
29	Schutz 1678×370×58×1	2
30	Führungsstange φ25×2025×M10	2
31	Kurzes Sicherheitsgestell L	1
32	Kurzes Sicherheitsgestell R	1
33	Gewichtsstange φ30×1215×M10×M8	1
34	Mobiles Gestell L	1
35	Mobiles Gestell R	1
36	Wellenrahmen	2
37	Ablagestange für Gewichte	2
38	Langer Abstandshalter	2
39	Ablagestange für Gewichte	6
40	Umlenkrolle-Gehäuse	2
41	Drehwelle	1
42	Drehwelle	1

GORILLA SPORTS

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
43	Drehrahmen	1
44	Griff	1
45	Abstandshalter	1
46	Steckstift	1
47	Verbindung	1
48	Rechteckige Abdeckkappe □50	2
49	Rolle mit Kugellager φ95	14
50	Rolle mit Kugellager φ75	6
51	Doppelzugseil φ5	2
52	Verbindung φ6×φ4×32×110	12
53	Rillenkugellager 61905-ZZ	4
54	Elastikseil-Halter 210×40×φ14	4
55	Lat-Stange	1
56	Kleiner Griffrahmen	1
57	Gebogene Stange	1
58	Gerade Stange	1
59	V-Griff	1
60	Nabe	4
61	Gestell-Innenlage 52×45×5	2
62	Gestell-Innenlage 415×45×5	2
63	Sicherheitsbügel 199×125×25	2
64	Beweglicher Sicherungsstift	6
65	Gewichtsscheibe 280×100×25.4 (5KG)	22
66	Gewichtsplatten-Aufkleber 119×17.5	2
67	Auswahlstange φ25×360	2
68	Obere Gewichtsscheibe 205×100×72	2
69	Aufhängestift φ20×115	26
70	Abstandshalter φ20×φ10.2×32	2
71	Buchse φ38×φ34×φ25×22	2
72	Buchse φ25×φ20×φ12.2×10	6
73	Buchse φ38×φ34×φ27×26	8
74	Unterlegscheibe φ38×φ9×8	4
75	Rohrendkappe φ19×42	2
76	Dip-Griff Φ23×150	4
77	Dip-Griff φ23×200	4
78	Dip-Griff φ23×440	2
79	Dip-Griff φ24×φ18×227	2
80	Führung für Schiebestange φ55×φ46×φ40×73	4
81	Führungen für Sicherheitsbügel φ55×φ46×φ27×41	2
82	Linearführungslager LB254058	4
83	Drehwelle d0=40	4
84	Sicherungsring 42	4

Nr.	Beschreibung	Menge
85	Schraube ST4.0×9	8
86	Feder φ43×φ27×φ8×80	2
87	Halter φ65×φ27×4	2
88	Haken φ8	6
89	15-Glieder-Kette	1
90	Gummistopper φ62×φ24.5×25	6
91	Führungsschiene □60×80×2.0×□50×70	4
92	Olympiahülse für Gewichtsstange φ50×210	6
93	Nylonriemen Iso-Griff L=624	2
94	Federclip φ47	2
95	Federclip φ49	6
96	Fußmanschette	1
97	Seil	1
98	Gewichtsauswahl-Stift	2
99	L-Federstifte φ12×101×40	2
100	Rechteckige Abdeckkappe φ25	24
101	Sechskantschraube M12×90	3
102	Sechskantschraube M10×125	2
103	Sechskantschraube M10×95	14
104	Sechskantschraube M10×90	8
105	Sechskantschraube M10×75	4
106	Sechskantschraube M10×70	4
107	Sechskantschraube M10×65	6
108	Sechskantschraube M10×45	18
109	Sechskantschraube M10×25	16
110	Sechskantschraube M12×25	26
111	Unterlegscheibe φ30×φ10.5×2.5	6
112	Unterlegscheibe 10	2
113	Innensechskantschrauben mit Linsenkopf M10×20	4
114	Sechskantschraube M8×30	8
115	Unterlegscheibe 20×R20×φ9	2
116	Innensechskantschrauben mit Linsenkopf M8×16	2
117	Innensechskantschraube φ20×φ10×M8×32	6
118	Innensechskantschraube φ20×M8×12	6
119	Innensechskantschrauben mit Linsenkopf M10×55	2
120	Innensechskantschrauben mit Linsenkopf M6×12	10
121	Innensechskantschraube M8×25	4
122	Schraube M6×16	16
123	Sechskantschraube M10×20	4
124	SechskantmutternM12	2
125	Unterlegscheibe 6	16
126	Unterlegscheibe 8	20

Nr.	Beschreibung	Menge
127	Unterlegscheibe 10	118
128	Unterlegscheibe 12	32
129	Mutter M8	8
130	Mutter M10	46
131	Mutter M12	3
132	Innensechskantschlüssel 3#	1
133	Innensechskantschlüssel 4#	1
134	Innensechskantschlüssel 5#	1
135	Innensechskantschlüssel 6#	1
136	Innensechskantschlüssel 8#	1

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!

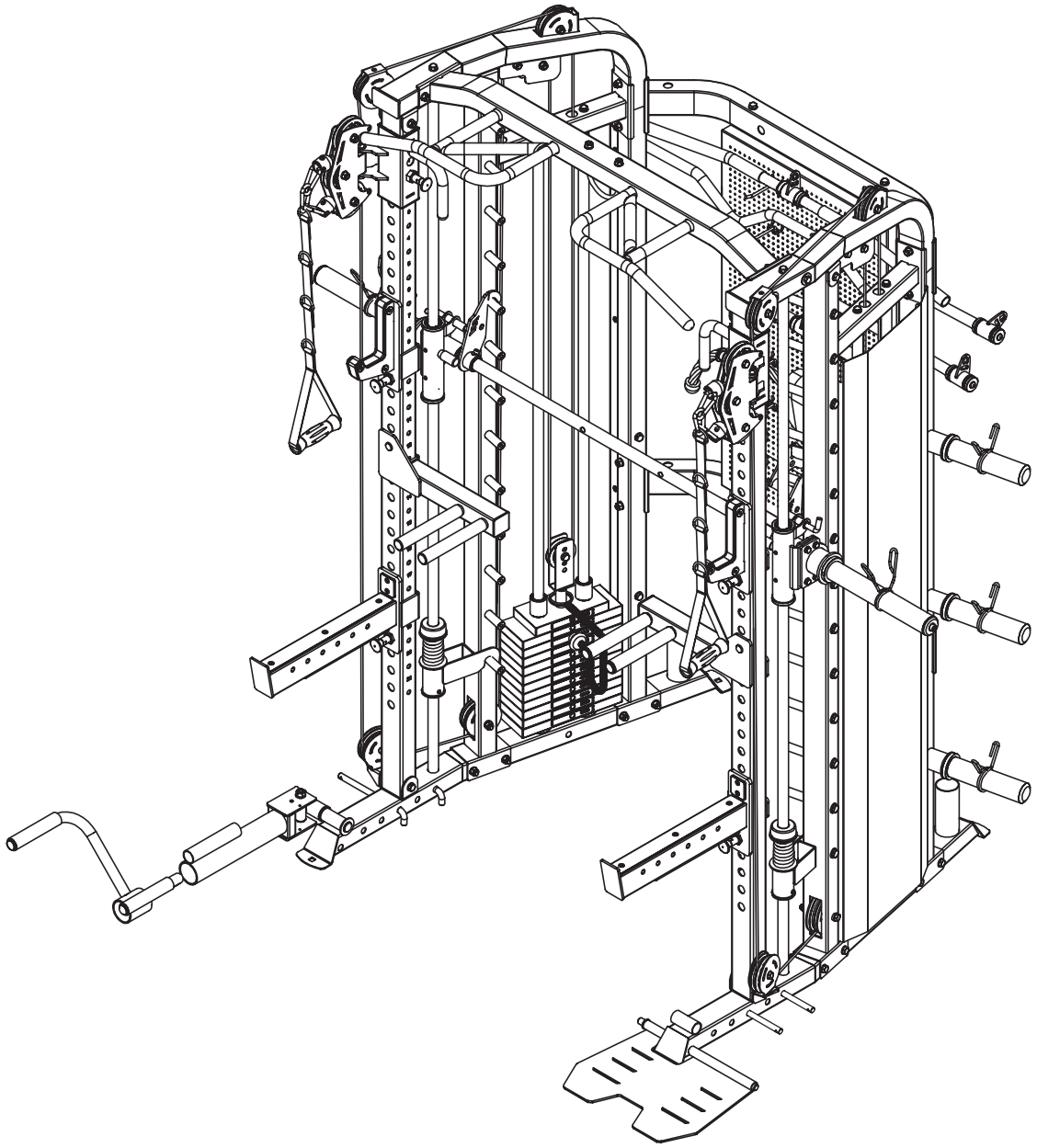


GORILLA SPORTS GMBH
Nordring 80, 64521 Gross-Gerau
Germany

WWW.GORILLASPORTS.EU

GORILLA SPORTS

SMITH MACHINE X5



101335-00019-0001

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

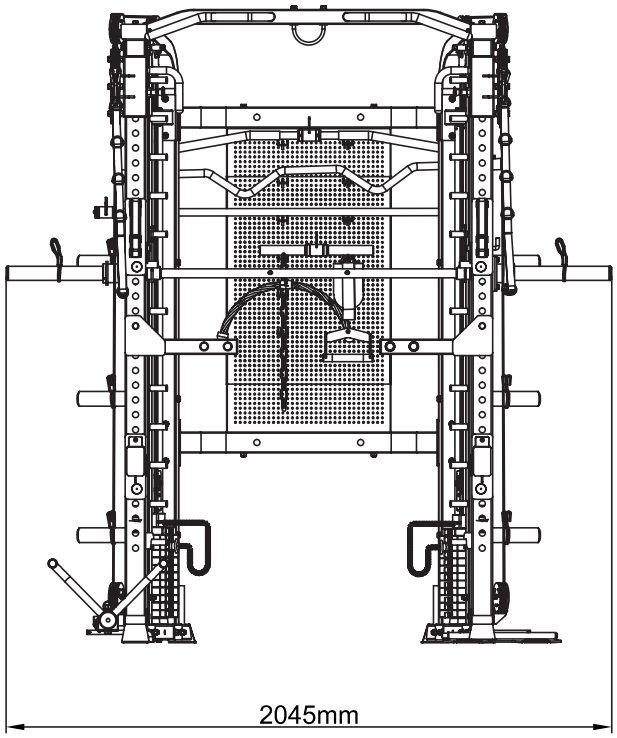
Set up the device on a flat, stable, and dry surface. If available, use adjustable parts of the device to compensate for uneven surfaces. To protect sensitive surfaces from pressure marks and dirt, place a floor protection mat underneath. Remove all objects within the required training radius before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

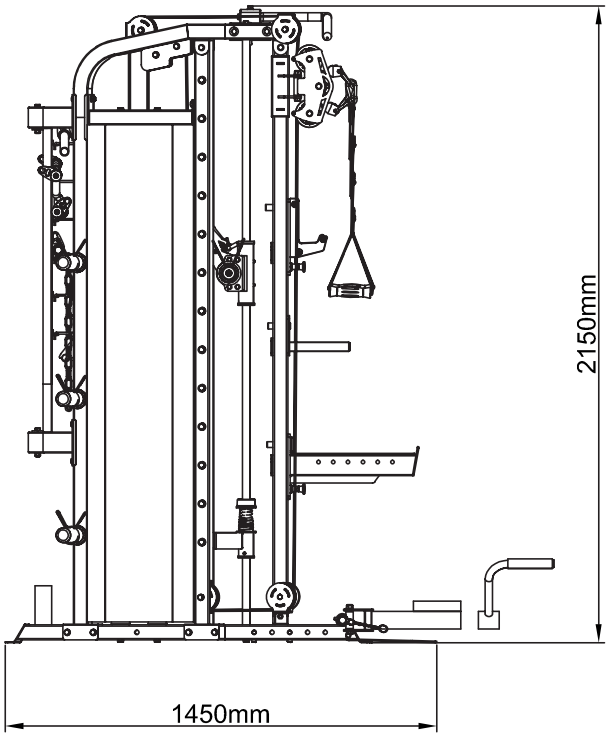
Training Clothes

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.

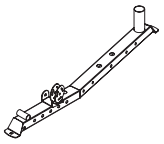
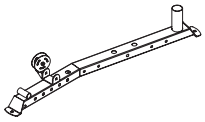
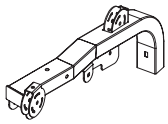
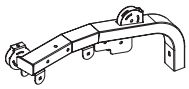
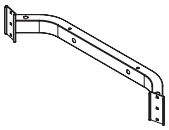
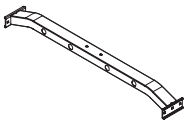
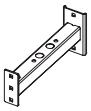
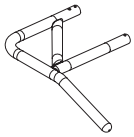
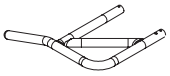
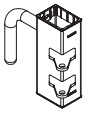
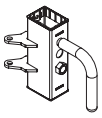
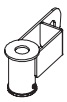
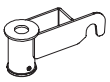
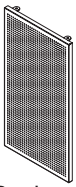
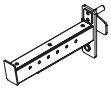
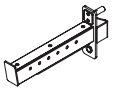
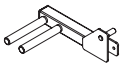
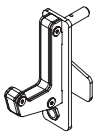
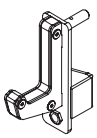
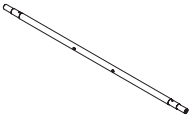
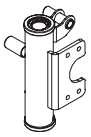
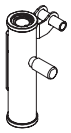




Dimensions: 204.5 x 145 x 215 cm

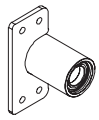
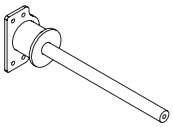
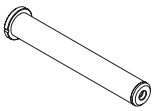
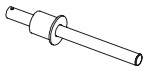
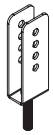
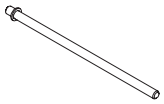
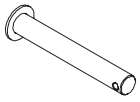
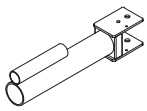
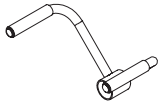
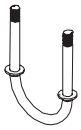
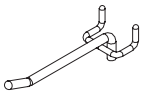
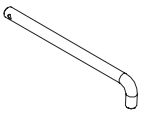
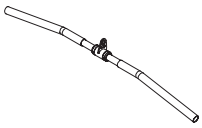
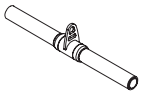
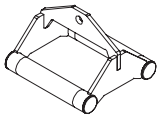
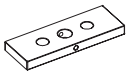
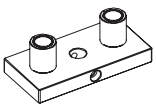
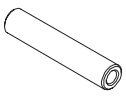
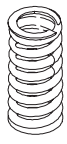
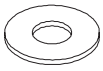
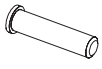
GORILLA SPORTS

SCOPE OF DELIVERY

1 x1  Base frame L	2 x1  Base frame R	3 x1  Rear post L	4 x1  Rear post R	5 x1  Top frame L
6 x1  Top frame R	7 x2  Connecting frame rear	8 x4 Guide rod rear φ25×1782	9 x2  Guide shaft 50×70×2.5×1970	10 x1  Intermediate stand L
11 x1  Intermediate stand R	12 x1  Horizontal bar	13 x2  Connecting frame	14 x1  Left chin-up bar	15 x1  Right chin-up bar
16 x1  Sliding frame L	17 x1  Sliding frame R	18 x1  Safety hook bracket L	19 x1  Safety hook bracket R	20 x1  Pegboard
21 x1  Long safety rack L	22 x1  Long safety rack R	23 x1  Dip bar L	24 x1  Dip bar R	25 x1  Foot pedal set
26 x2  Pulley case	27 x1  Hanging bar L	28 x1  Hanging bar R	29 x2  Shield 1678×370×58×1	30 x2 Guide rod φ25×2025×M10
31 x1  Short safety rack L	32 x1  Short safety rack R	33 x1  Weight rod φ30×1215×M10×M8	34 x1  Mobile rack L	35 x1  Mobile rack R

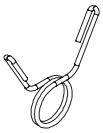
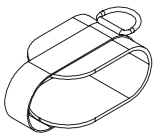
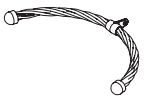
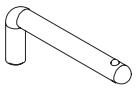
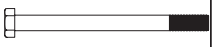
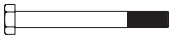
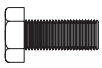
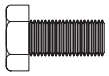
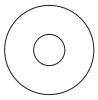
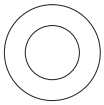
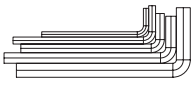
GORILLA SPORTS

SCOPE OF DELIVERY

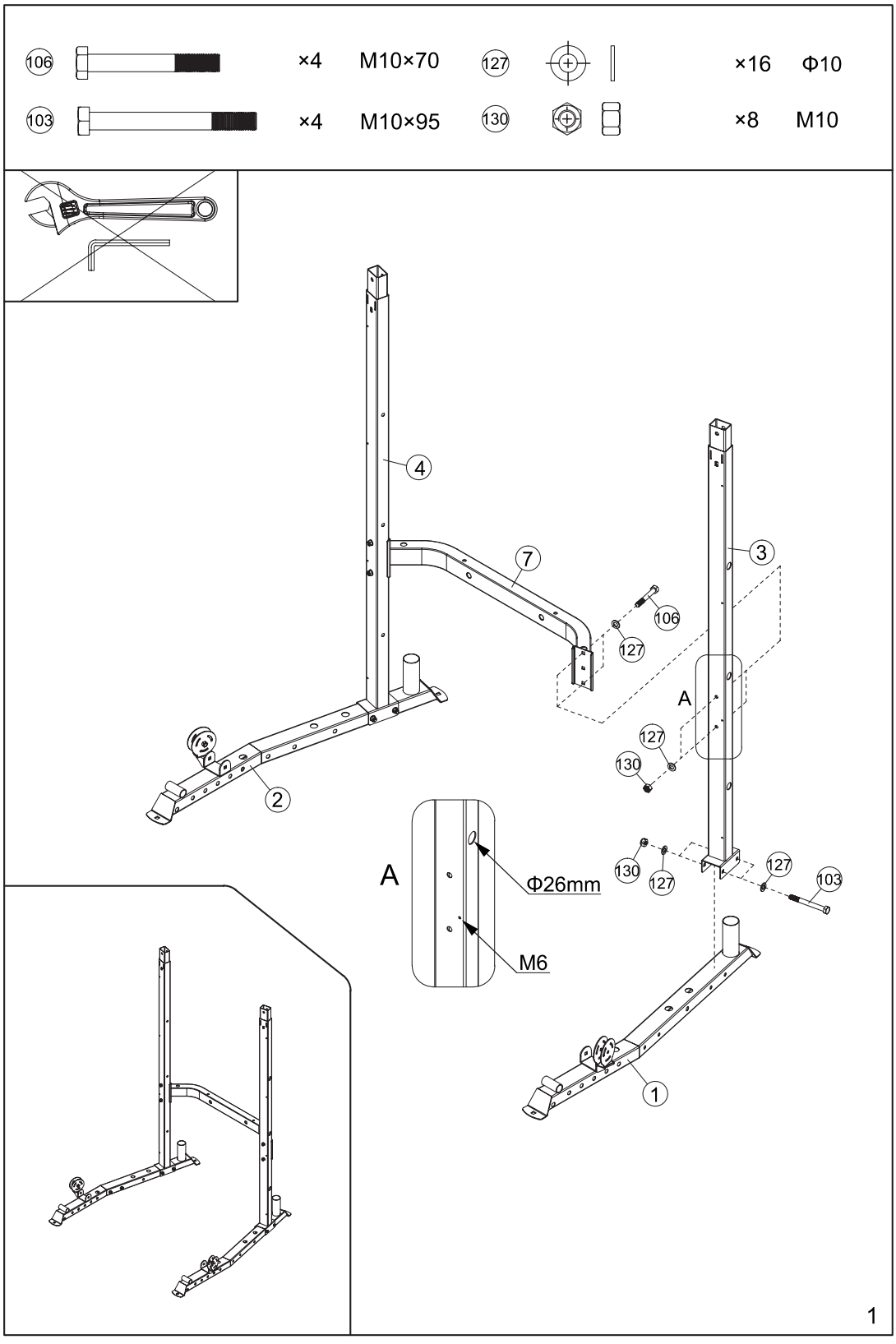
36 x2  Shaft frame	37 x2  Weights stow rod	38 x2  Long spacer	39 x6  Weights stow rod	40 x2  Pulley case
41 x1  Rotating shaft	42 x1  Rotating shaft	43 x1  Rotating frame	44 x1  Handle	45 x1  Spacer
46 x1  Pop pin	47 x1  Link up	49 x14  Pulley with bearings φ95	50 x6  Pulley with bearings φ75	51 x2  Double pull cable φ5
52 x12  Link up φ6×φ4×32×110	54 x4  Elastic rope rack 210×40×φ14	55 x1  Lat bar	56 x1  Small grip frame	57 x1  Cambered bar
58 x1  Straight bar	59 x1  V-type handle	64 x6  Moving lock pin	65 x22  Weight plate 280×100×25.4 5 kg	66 x2  Weight plate sticker 119×17.5
67 x2  Selector rod φ25×360	68 x2  Top weight plate 205×100×72	69 x26  Hanging post φ20×115	70 x2  Spacer φ20×φ10.2×32	86 x2  Spring φ43×φ27×φ8×80
87 x2  Bracket φ65×φ27×4	88 x6  Hook φ8	89 x1  15-joint chain	90 x6  Rubber stopper φ62×φ24.5×25	92 x6  Weight post olympic sleeve φ50×210

GORILLA SPORTS

SCOPE OF DELIVERY

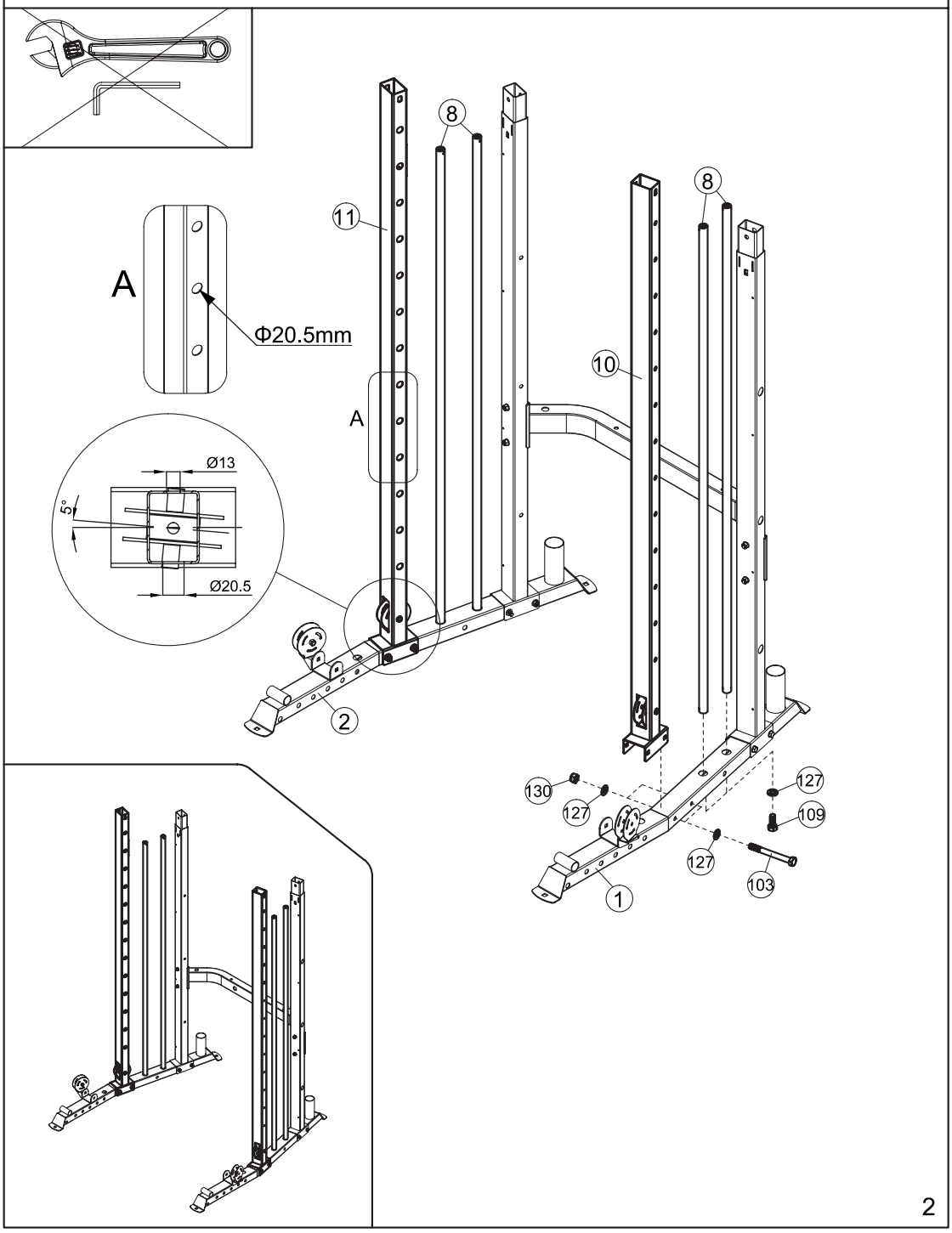
93 x2  Nylon strap iso-handle L=624	94 x2  Spring clip φ47	95 x6  Spring clip φ49	96 x1  Ankle strap	97 x1  Rope
98 x1  Weight selector pin	99 x2  L spring pin φ12×101×40	101 x3  Hex bolt M12×90	102 x2  Hex bolt M10×125	103 x14  Hex bolt M10×95
104 x8  Hex bolt M10×90	105 x4  Hex bolt M10×75	106 x4  Hex bolt M10×70	107 x6  Hex bolt M10×65	108 x18  Hex bolt M10×45
109 x16  Hex bolt M10x25	110 x26  Hex bolt M12×25	111 x6  Washer φ30×φ10.5×2.5	112 x2  Washer φ10	113 x4  Hexagon socket button head screw M10×20
114 x8  Hex bolt M8×30	115 x2  Washer 20×R20×φ9	116 x2  Hexagon socket button head screw M8×16	119 x2  Hexagon socket button head screw M10×55	122 x16  Screw M6×16
123 x4  Hex bolt M10×20	124 x2  Hex nut M12	125 x16  Washer φ6	126 x16  Washer φ8	127 x118  Washer φ10
128 x32  Washer φ12	129 x8  Nut M8	130 x46  Nut M10	131 x3  Nut M12	3# 4# 5# 6# 8# x1  Set of allen wrenches

STEP 1


106
×4
M10×70
127
×16
Φ10
103
×4
M10×95
130
×8
M10
4
7
3
106
127
A
127
130
2
A
Φ26mm
M6
130
127
127
103
1
1

STEP 2

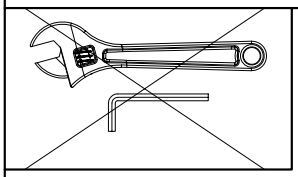
109		×4	M10×25	127		×12	Φ10
103		×4	M10×95	130		×4	M10

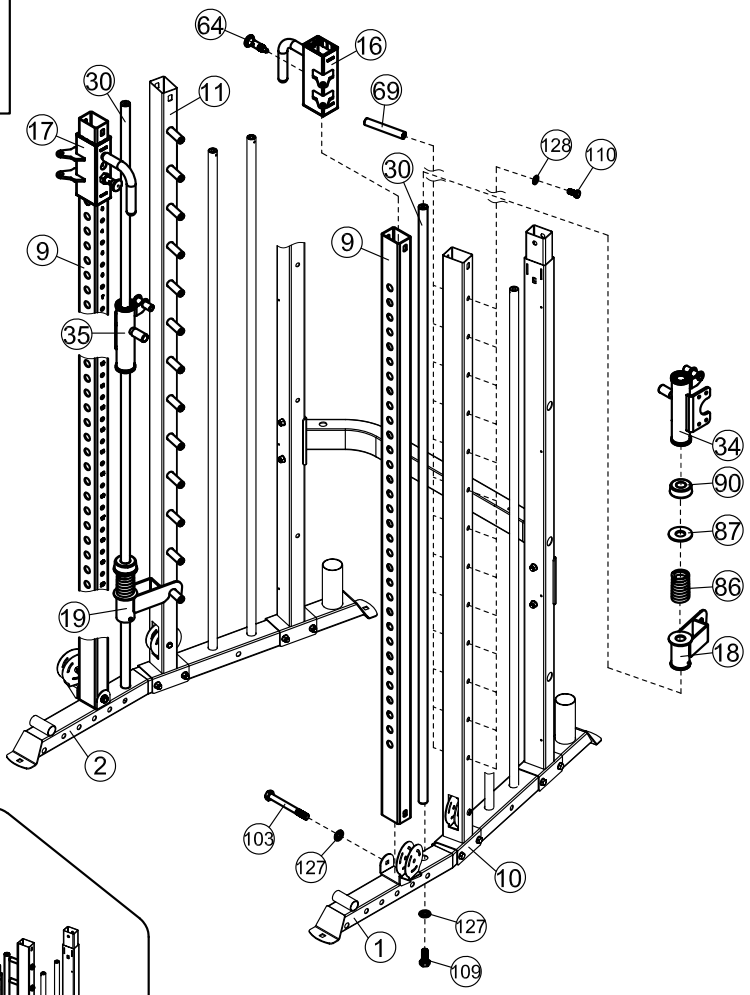


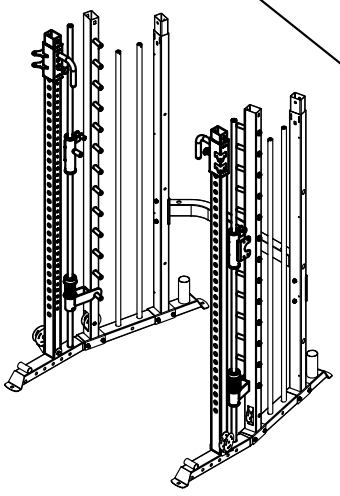
2

STEP 3

103	×2	M10×95	128	×26	Φ12
109	×2	M10×25	127	×4	Φ10
110	×26	M12×25			



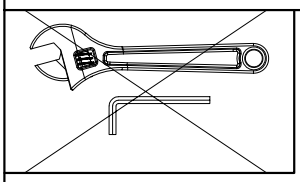


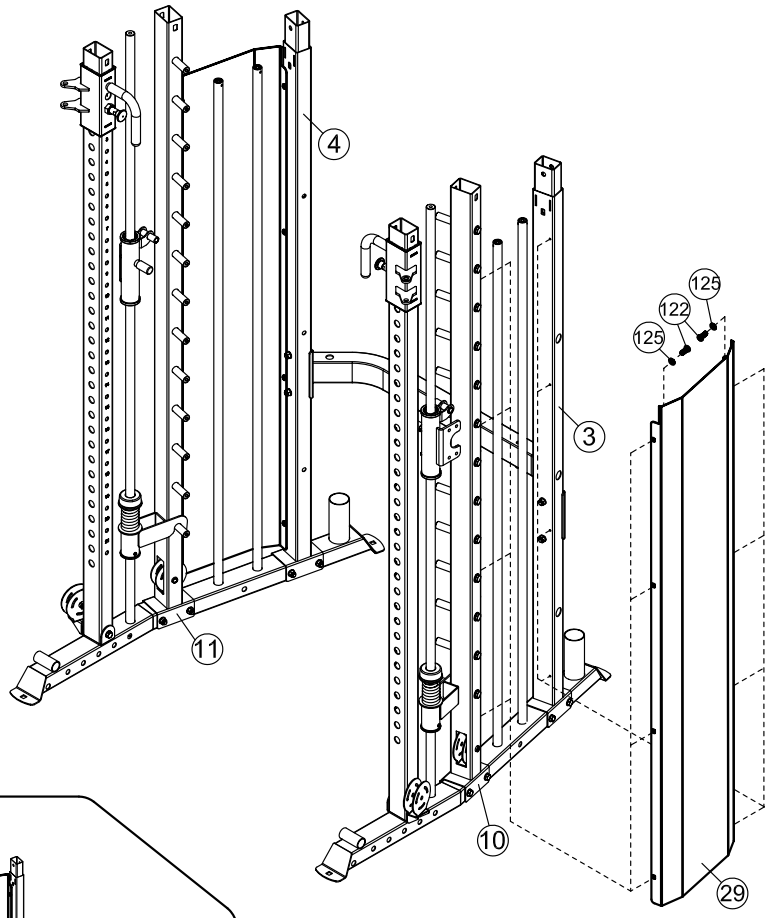


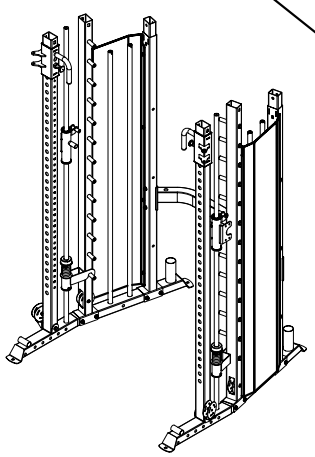
3

STEP 4

122 ×16 M6×16 125 ×16 Φ6

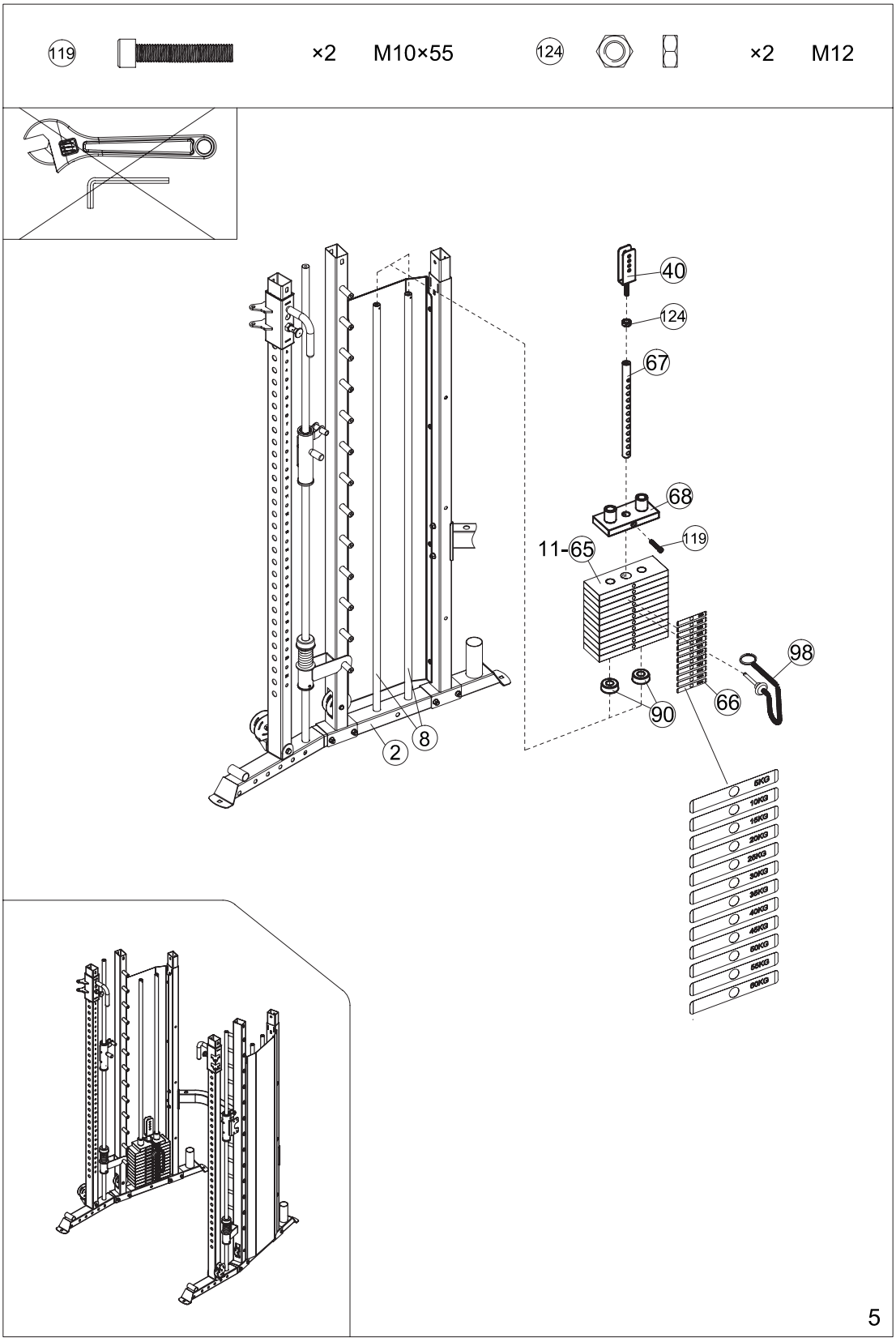






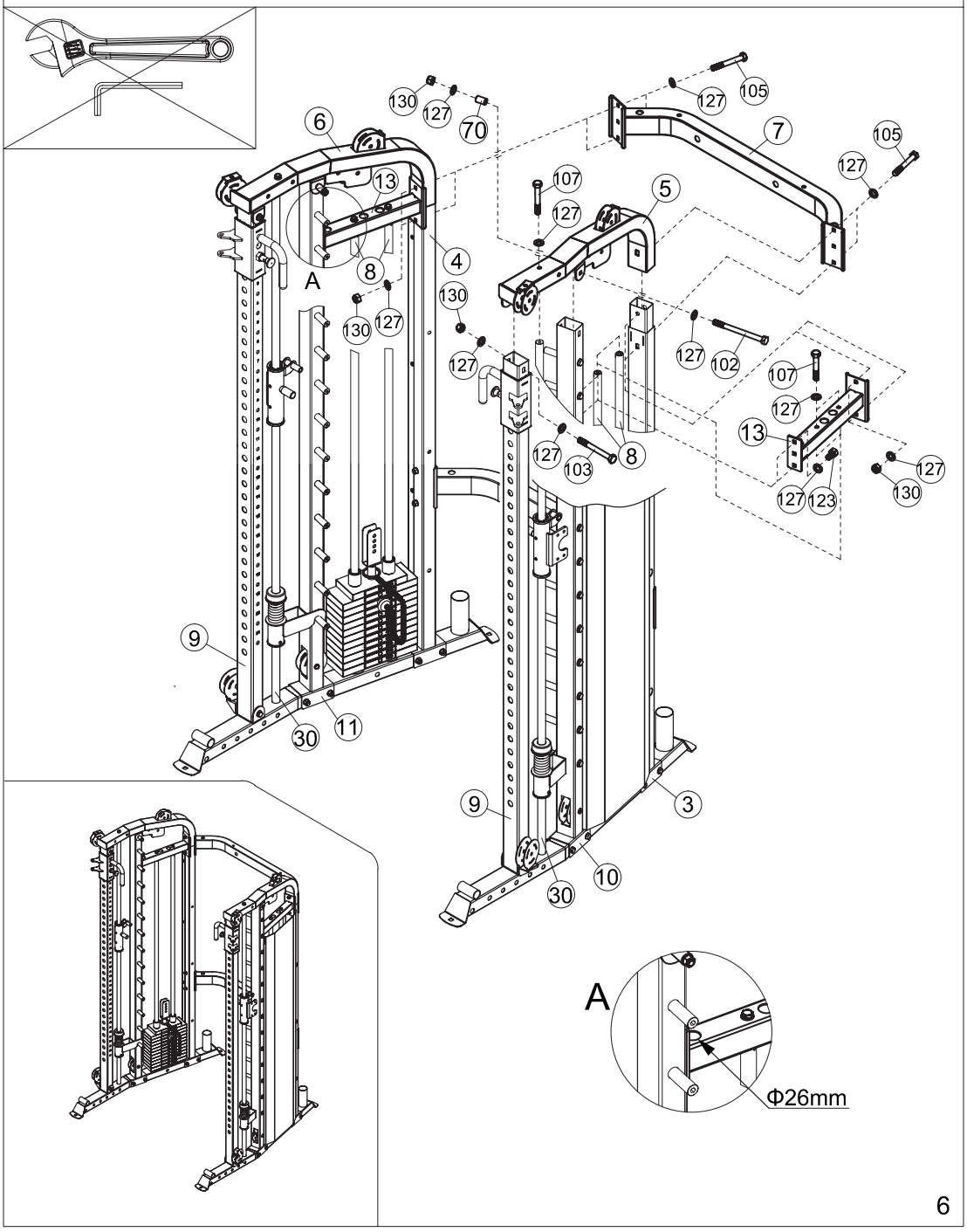
4

STEP 5


119
×2
M10×55
124
×2
M12
40
124
67
68
119
11-65
98
66
90
2
8
5KG
10KG
15KG
20KG
25KG
30KG
35KG
40KG
45KG
50KG
55KG
60KG

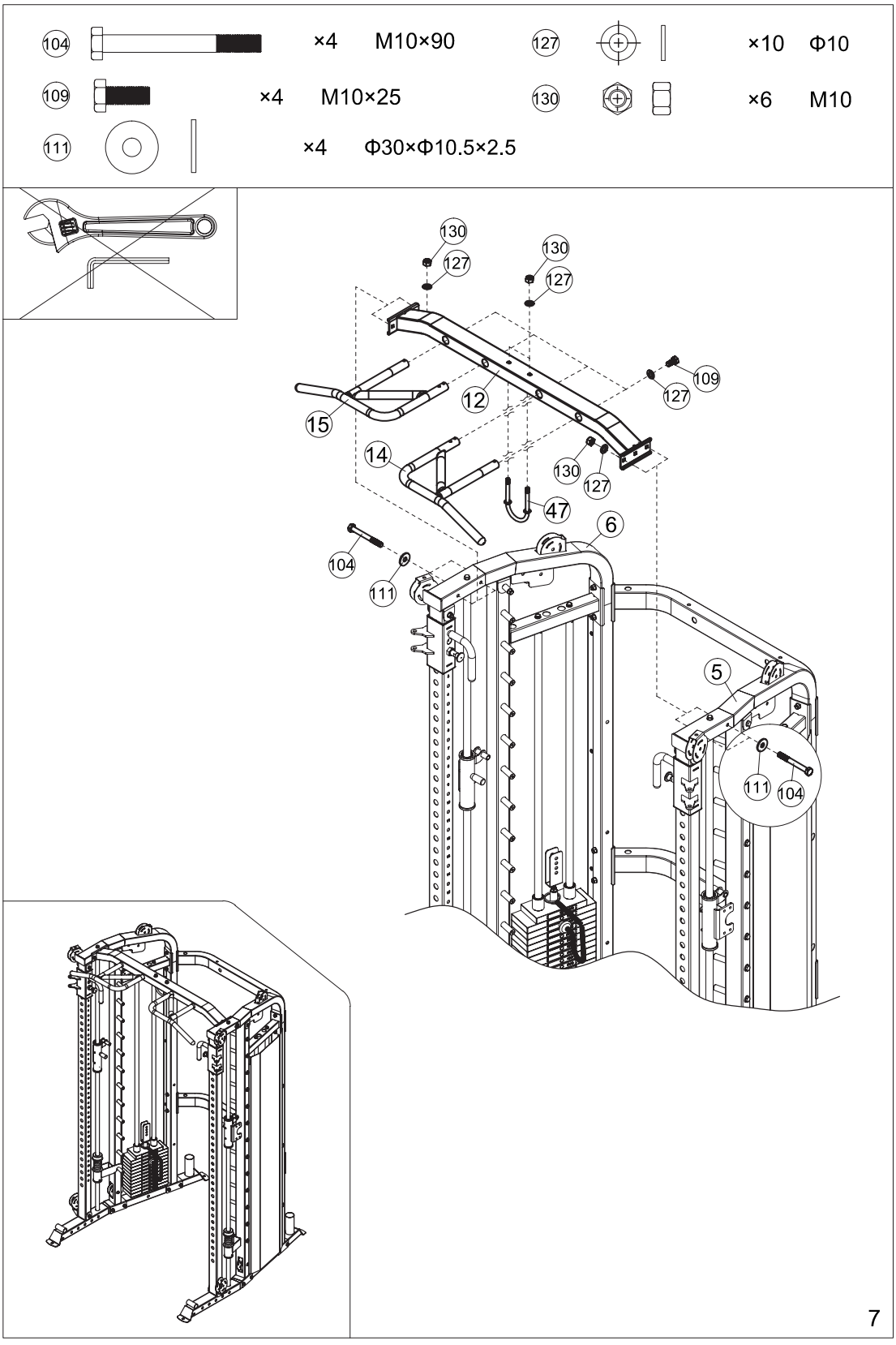
STEP 6

102	×2	M10×125	123	×4	M10×20
105	×4	M10×75	127	×26	Φ10
107	×6	M10×65	130	×8	M10
103	×2	M10×95	70	×2	φ20×φ10.2×32



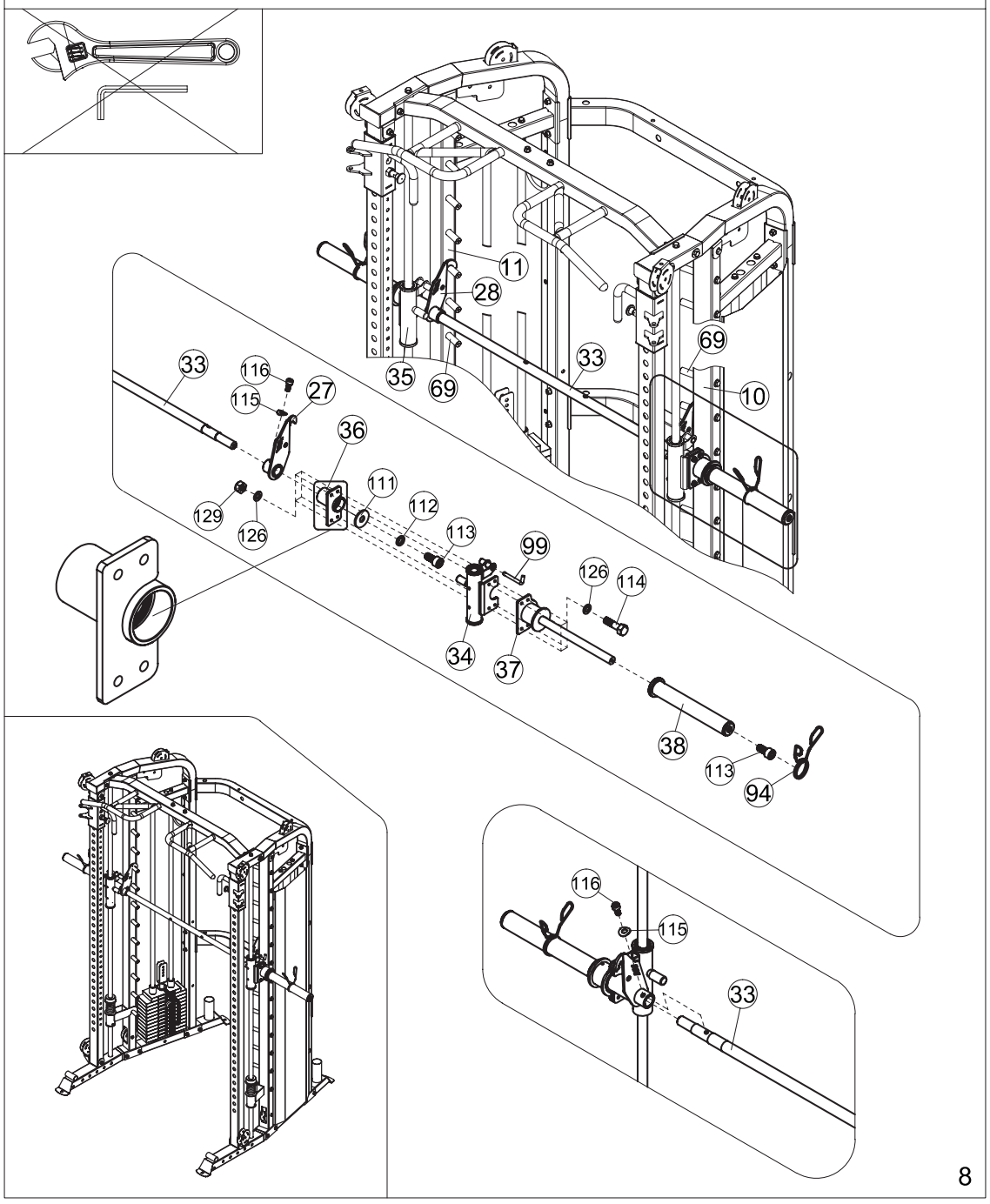
6

STEP 7


104 ×4 M10×90
127 ×10 Φ10
109 ×4 M10×25
130 ×6 M10
111 ×4 Φ30×Φ10.5×2.5
130
127
130
127
109
127
12
15
14
130
127
47
6
104
111
5
111
104

STEP 8

116		×2	M8×16	115		×2	20×R20×Φ9
114		×8	M8×30	126		×16	Φ8
113		×4	M10×20	129		×8	M8
111		×2	Φ30×Φ10.5×2.5	112		×2	Φ10

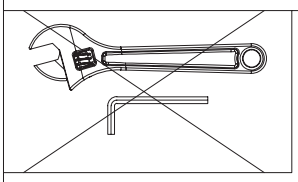


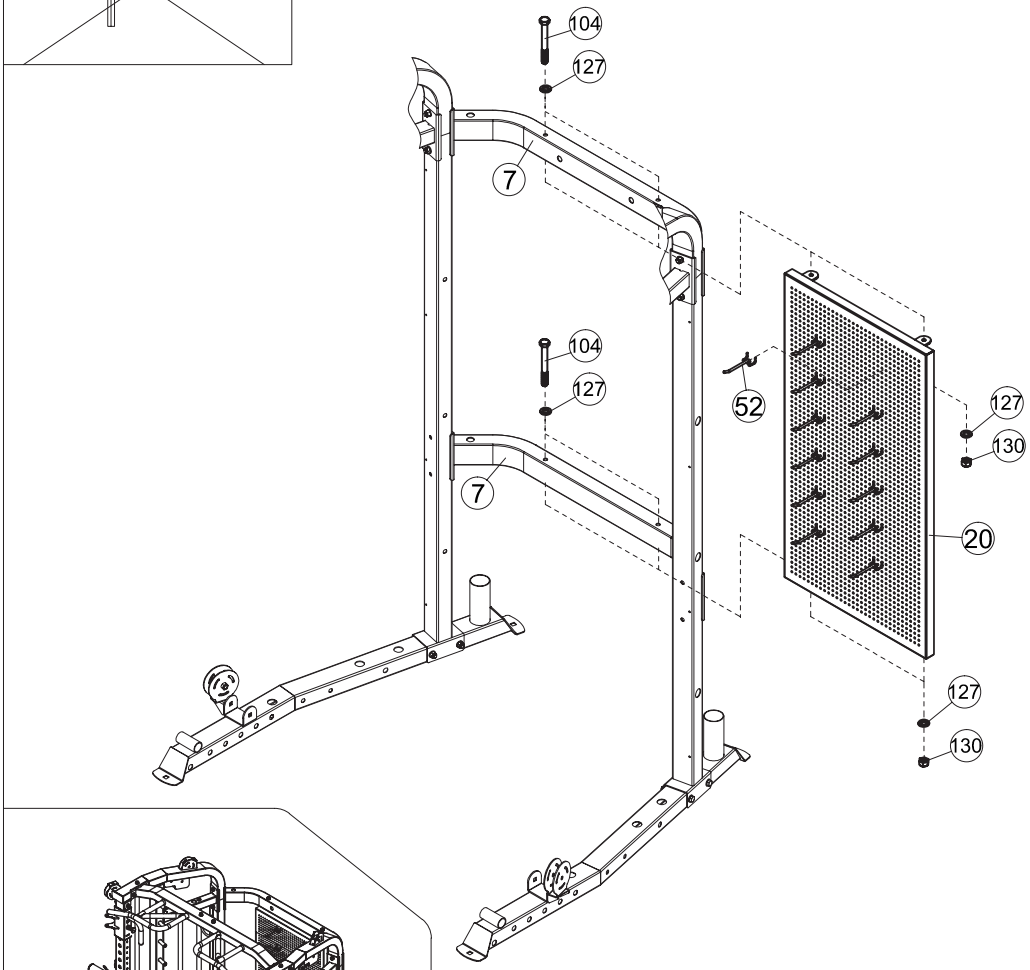
STEP 9

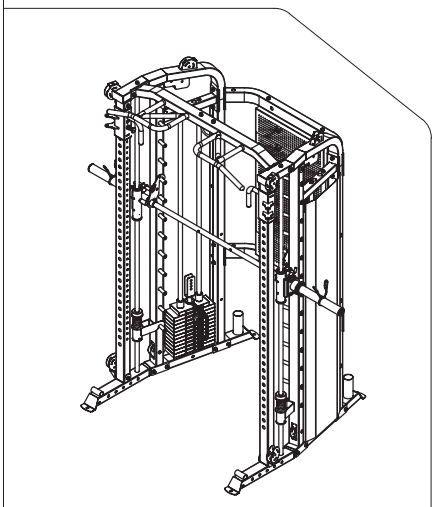
104 ×4 M10×90

127 ×8 Φ10

130 ×4 M10



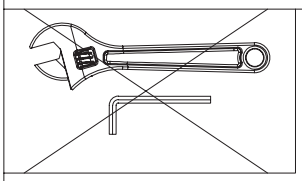


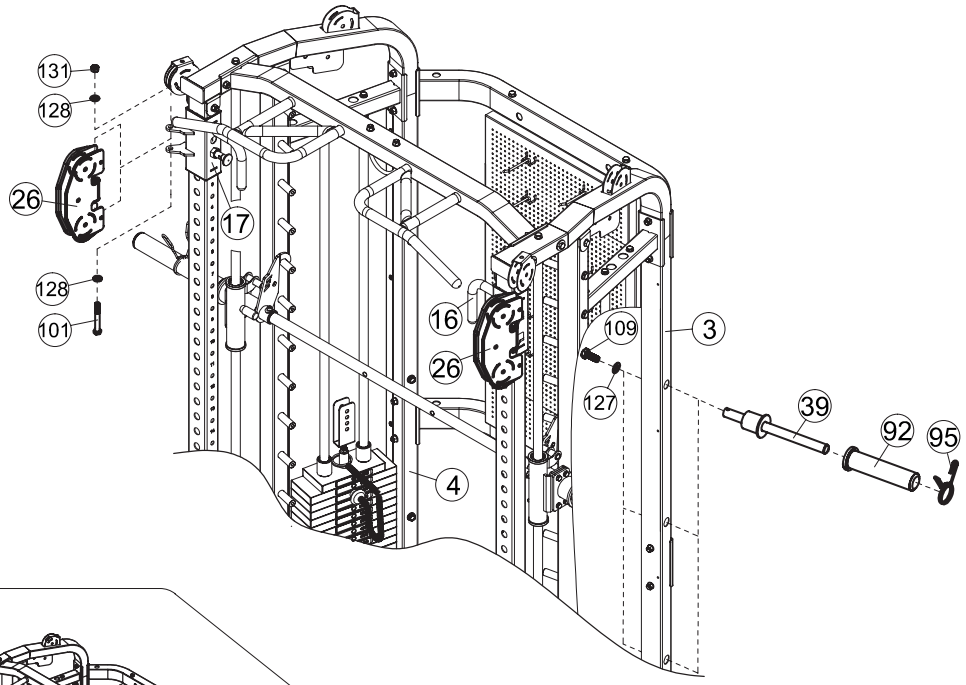


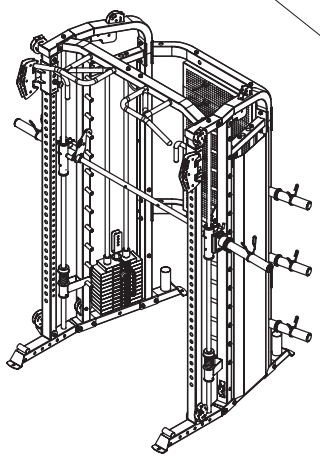
9

STEP 10

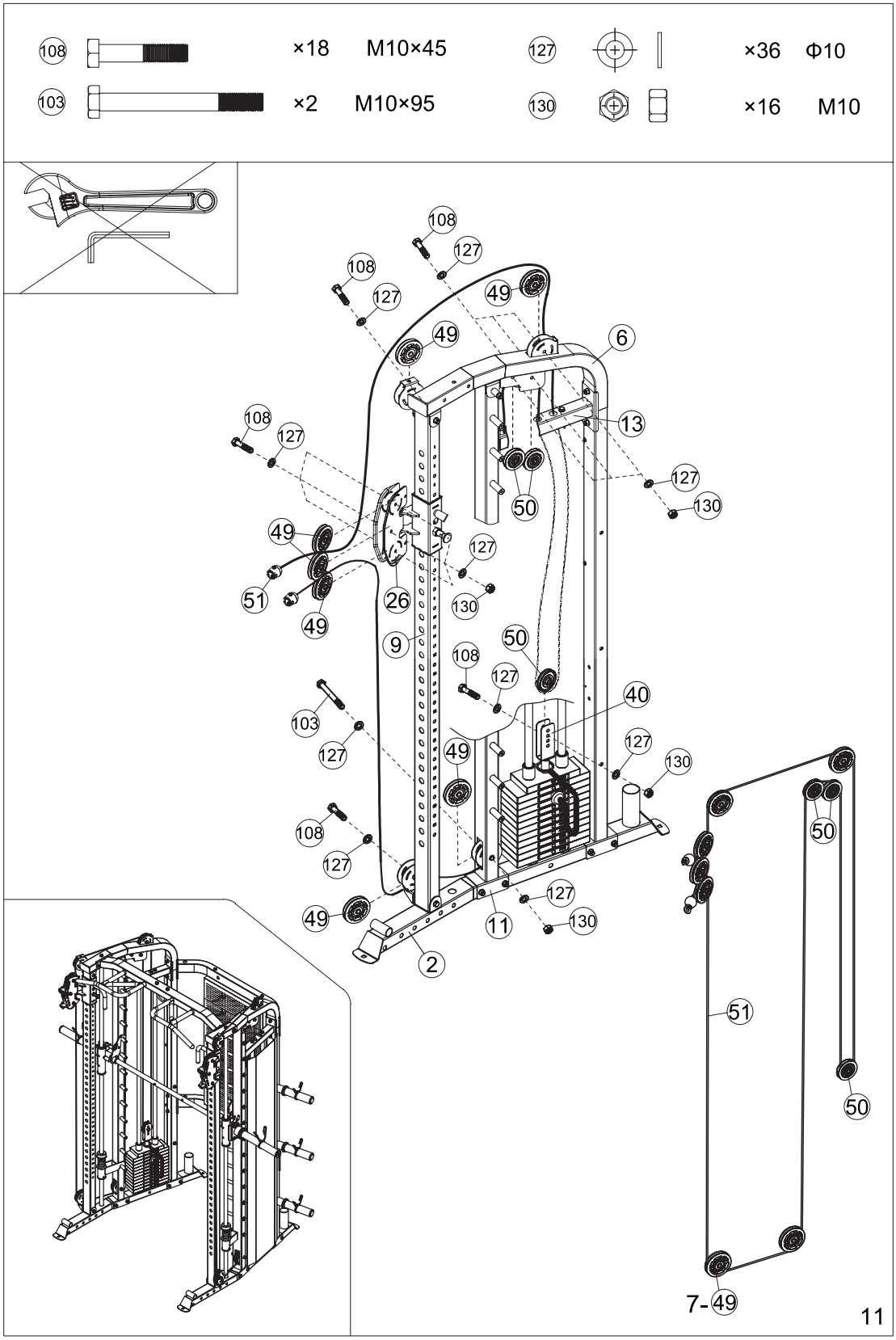
101	×2	M12×90	128	×4	Φ12
109	×6	M10×25	131	×2	M12
127	×6	Φ10			







STEP 11

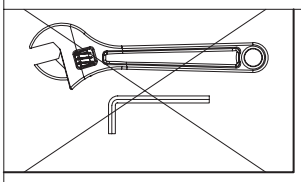

108 ×18 M10×45
127 ×36 Φ10
103 ×2 M10×95
130 ×16 M10
108
127
49
6
13
50
130
51
26
9
40
103
2
11
7-49
11

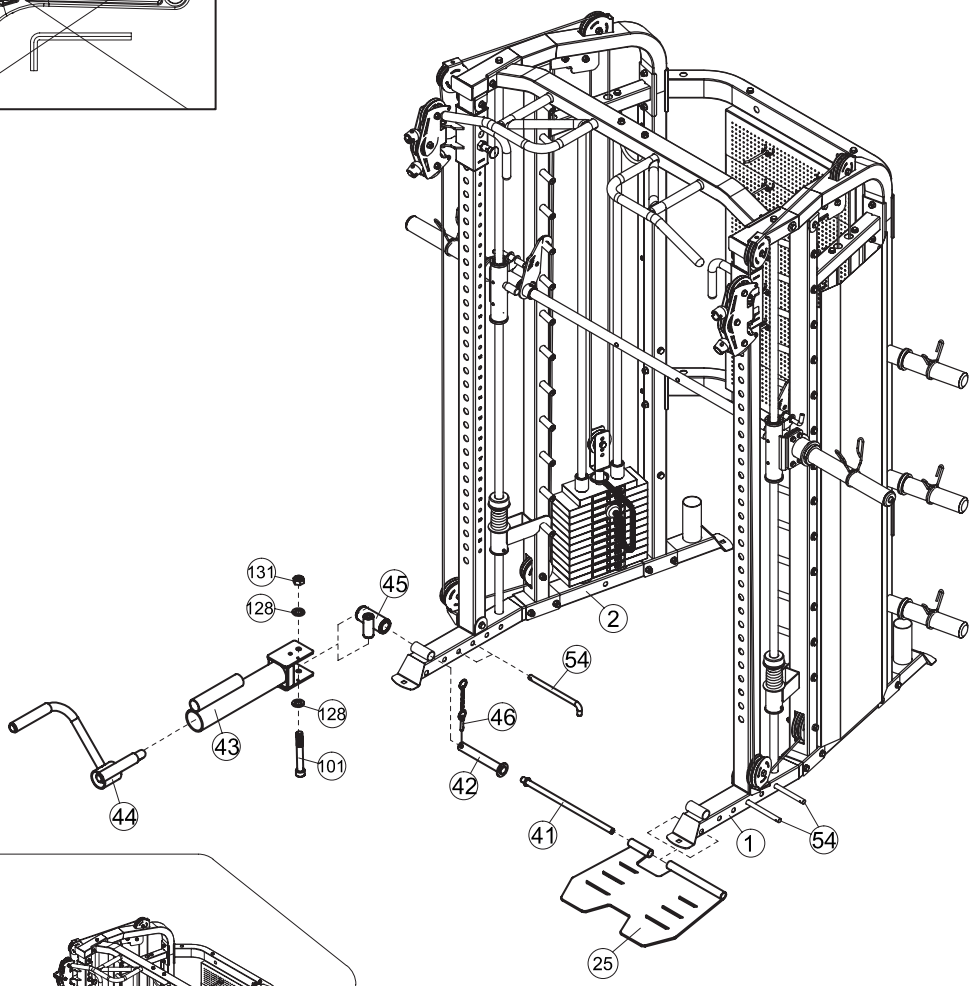
STEP 12

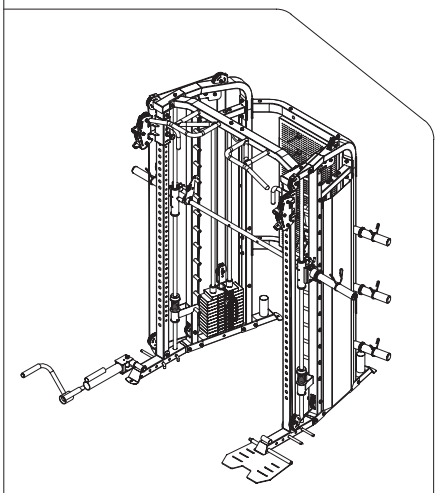
101 ×1 M12×90

131 ×1 M12

128 ×2 Φ12

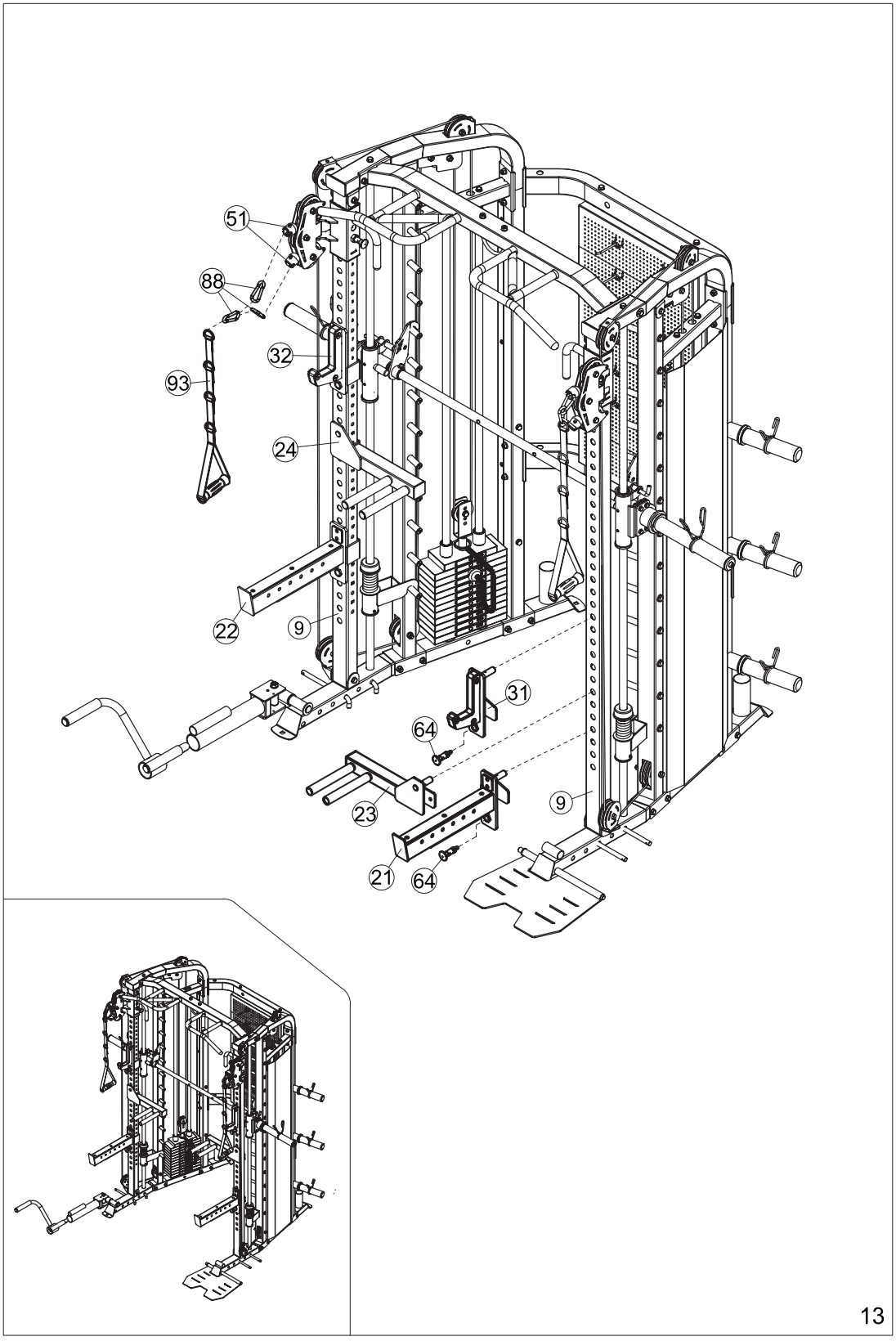




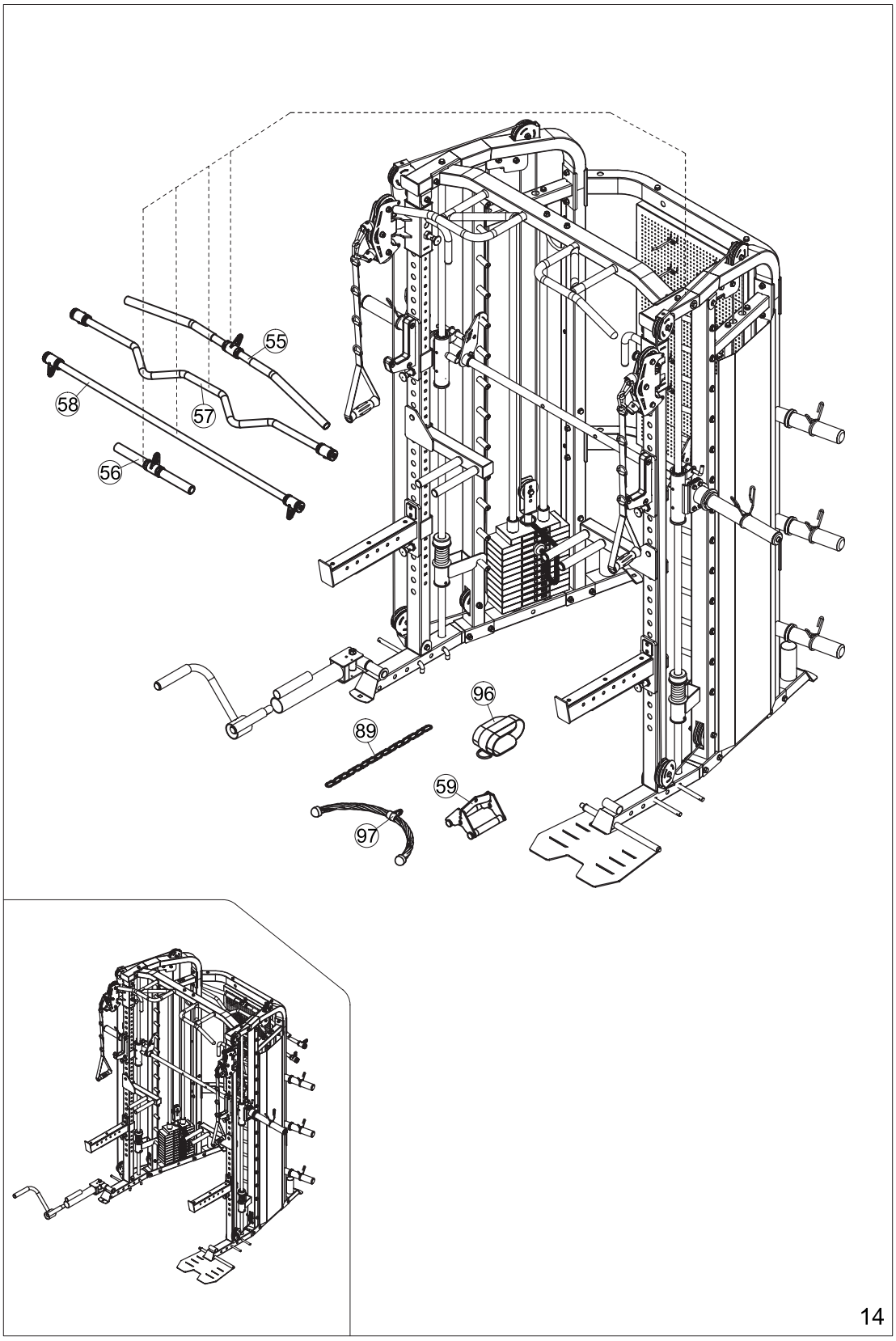


12

STEP 13



STEP 14



14

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.

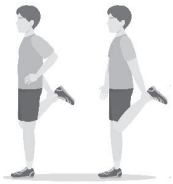
Warm-Up

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



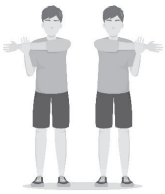
Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

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.

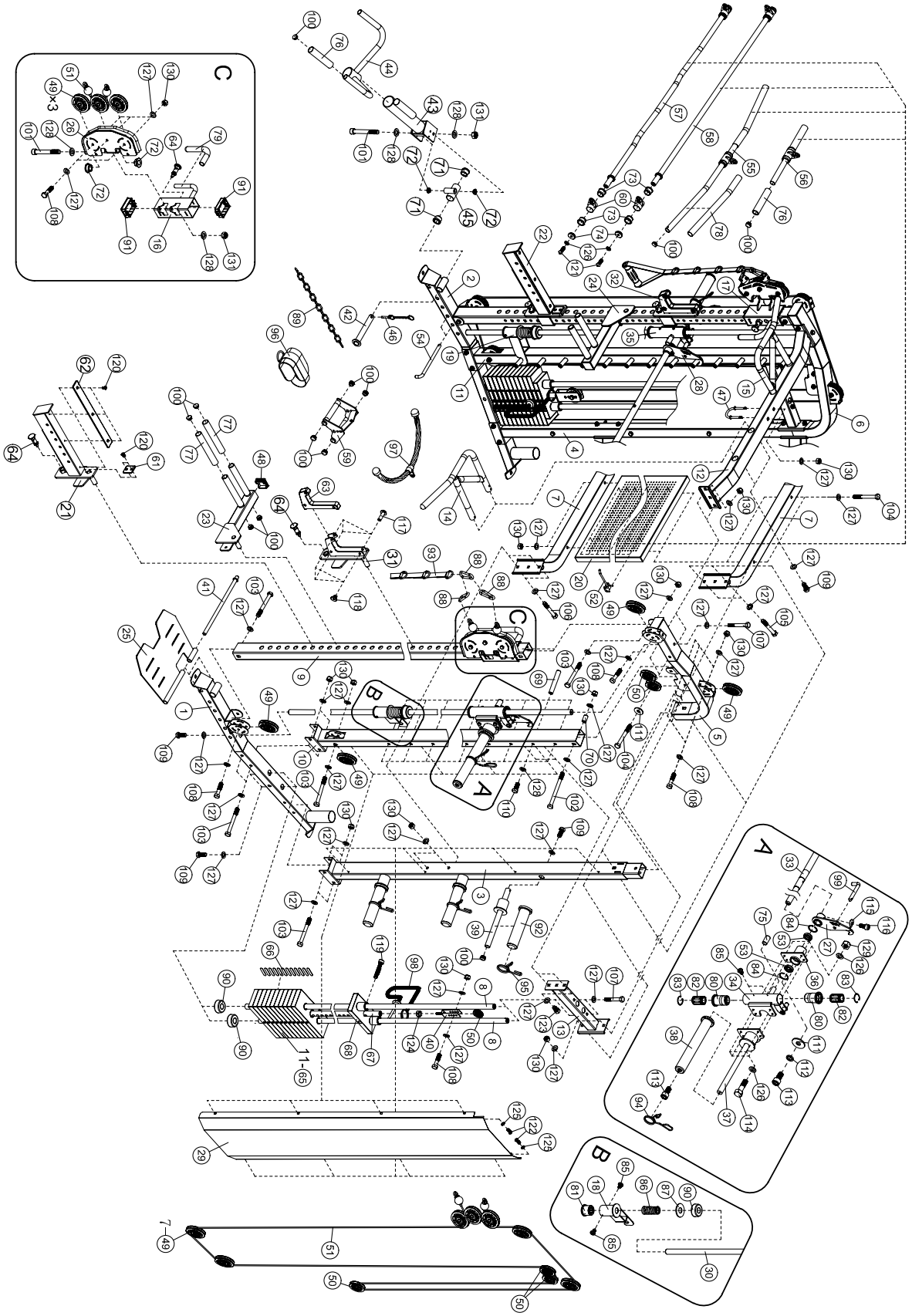
Upper Body



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 L	1
2	Base Frame R	1
3	Rear Post L	1
4	Rear Post R	1
5	Top Frame L	1
6	Top Frame R	1
7	Connecting Frame Rear	2
8	Guide Rod Rear φ25×1782	4
9	Guide Shaft □50×70×2.5×1970	2
10	Intermediate Stand L	1
11	Intermediate Stand R	1
12	Horizontal bar	1
13	Connecting frame	2
14	Left Chin-up Bar	1
15	Right Chin-up Bar	1
16	Sliding frame L	1
17	Sliding frame R	1
18	Safety hook Bracket L	1
19	Safety hook Bracket R	1
20	Pegboard	1
21	Long Safety Rack L	1
22	Long Safety Rack R	1
23	Dip Bar L	1
24	Dip Bar R	1
25	Foot Pedal Set	1
26	Pulley Case	2
27	Hanging Bar L	1
28	Hanging Bar R	1
29	Shield 1678×370×58×1	2
30	Guide rod φ25×2025×M10	2
31	Short Safety Rack L	1
32	Short Safety Rack R	1
33	Weight Rod φ30×1215×M10×M8	1
34	Mobile rack L	1
35	Mobile rack R	1
36	Shaft frame	2
37	Weights Stow Rod	2
38	Long Spacer	2
39	Weights Stow Rod	6
40	Pulley Case	2
41	Rotating Shaft	1
42	Rotating Shaft	1

GORILLA SPORTS

PARTS LIST

No.	PART DESCRIPTION	Qty
43	Rotating Frame	1
44	Handle	1
45	Spacer	1
46	Pop pin	1
47	Link Up	1
48	Rectangular End Cap □50	2
49	Pulley with Bearings φ95	14
50	Pulley with Bearings φ75	6
51	Double pull cable φ5	2
52	Link Up φ6×φ4×32×110	12
53	Deep groove ball bearing 61905-ZZ	4
54	Elastic rope rack 210×40×φ14	4
55	Lat Bar	1
56	Small grip frame	1
57	Cambered Bar	1
58	Straight Bar	1
59	V-type handle	1
60	Hub	4
61	Rack Liner 52×45×5	2
62	Rack Liner 415×45×5	2
63	Safety Hook 199×125×25	2
64	Moving Lock Pin	6
65	Weight Plate 280×100×25.4 (5KG)	22
66	Weight Plate Sticker 119×17.5	2
67	Selector Rod φ25×360	2
68	Top Weight Plate 205×100×72	2
69	Hanging post φ20×115	26
70	Spacer φ20×φ10.2×32	2
71	Bushing φ38×φ34×φ25×22	2
72	Bushing φ25×φ20×φ12.2×10	6
73	Bushing φ38×φ34×φ27×26	8
74	Washer φ38×φ9×8	4
75	Tube End Cap φ19×42	2
76	Dips Handle Φ23×150	4
77	Dips Handle φ23×200	4
78	Dips Handle φ23×440	2
79	Dips Handle φ24×φ18×227	2
80	Sliding Rod Guide φ55×φ46×φ40×73	4
81	Safety hook Bracket Guides φ55×φ46×φ27×41	2
82	Linear Motion Bearing LB254058	4
83	Hole circlip d0=40	4
84	Hole circlip 42	4

GORILLA SPORTS

PARTS LIST

No.	PART DESCRIPTION	Qty
85	Screw ST4.0×9	8
86	Spring φ43×φ27×φ8×80	2
87	Bracket φ65×φ27×4	2
88	Hook φ8	6
89	15-Joint Chain	1
90	Rubber Stopper φ62×φ24.5×25	6
91	Slide Guide □60×80×2.0×□50×70	4
92	Weight Post Olympic Sleeve φ50×210	6
93	Nylon Strap Iso-Handle L=624	2
94	Spring Clip φ47	2
95	Spring Clip φ49	6
96	Ankle Strap	1
97	Rope	1
98	Weight Selector Pin	2
99	L spring pins φ12×101×40	2
100	Rectangular End Cap φ25	24
101	Hex Bolt M12×90	3
102	Hex Bolt M10×125	2
103	Hex Bolt M10×95	14
104	Hex Bolt M10×90	8
105	Hex Bolte M10×75	4
106	Hex Bolt M10×70	4
107	Hex Bolt M10×65	6
108	Hex Bolt M10×45	18
109	Hex Bolt M10×25	16
110	Hex Bolt M12×25	26
111	Washer φ30×φ10.5×2.5	6
112	Washer 10	2
113	Hexagon socket button head screws M10×20	4
114	Hex Bolt M8×30	8
115	Washer 20×R20×φ9	2
116	Hexagon socket button head screws M8×16	2
117	Allen Bolt φ20×φ10×M8×32	6
118	Allen Bolt φ20×M8×12	6
119	Hexagon socket button head screws M10×55	2
120	Hexagon socket countersunk head screws M6×12	10
121	Allen Bolt M8×25	4
122	Screw M6×16	16
123	Hex Bolt M10×20	4
124	Hex nuts M12	2
125	Washer 6	16
126	Washer 8	20

No.	PART DESCRIPTION	Qty
127	Washer 10	118
128	Washer 12	32
129	Nut M8	8
130	Nut M10	46
131	Nut M12	3
132	Allen wrench 3#	1
133	Allen wrench 4#	1
134	Allen wrench 5#	1
135	Allen wrench 6#	1
136	Allen wrench 8#	1

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