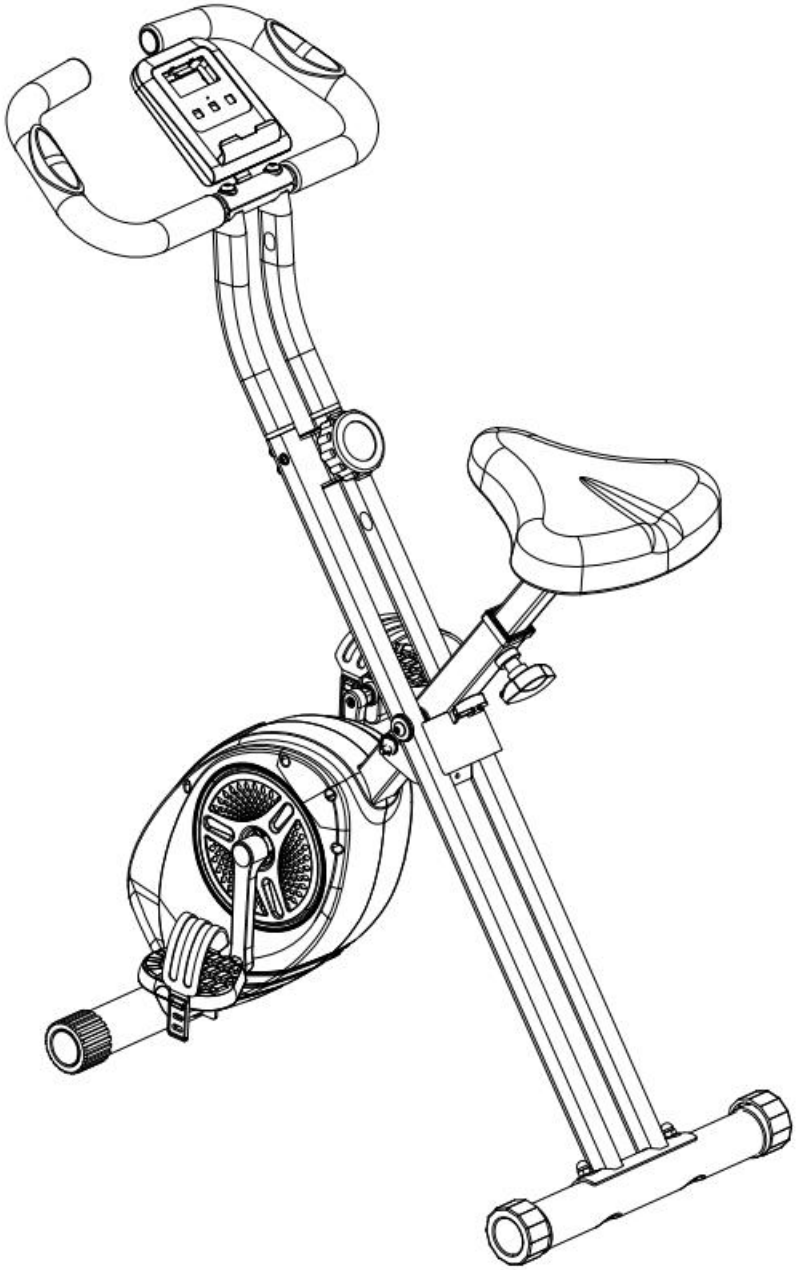
GORILLA SPORTS

X-BIKE



100940-00049-0001

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.

Stromanschluss

- Für den Betrieb des Displays werden zwei Kohle-Zink-Batterien (1,5V AAA) benötigt.
- Diese Batterien sind im Lieferumfang enthalten und müssen in das Display eingelegt werden.
- Geräte wie Mobiltelefone, PCs, Fernseher (LCD, Plasma, Röhre), Spielkonsolen und ähnliche Geräte emittieren während des Betriebs oder im Standby-Modus elektromagnetische Strahlung. Halte diese Geräte von deinem Trainingsgerät fern, um Fehlfunktionen, Störungen oder ungenaue Herzfrequenzmessungen zu vermeiden.

Trainingsumgebung

Stelle das Gerät auf einer ebenen, stabilen und trockenen Fläche auf. Nutze, falls vorhanden, die verstellbaren Teile des Geräts, um Unebenheiten auszugleichen. Zum Schutz empfindlicher Oberflächen vor Druckstellen und Schmutz lege eine Bodenschutzmatte darunter. Entferne alle Gegenstände im erforderlichen Trainingsbereich, bevor du beginnst. Stelle sicher, dass sich in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät keine Gegenstände befinden. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Einsatz in Innenräumen bestimmt!

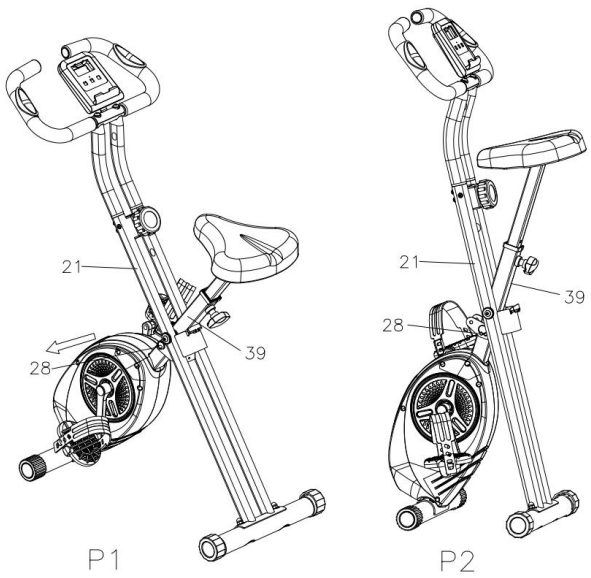
Trainingskleidung

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.

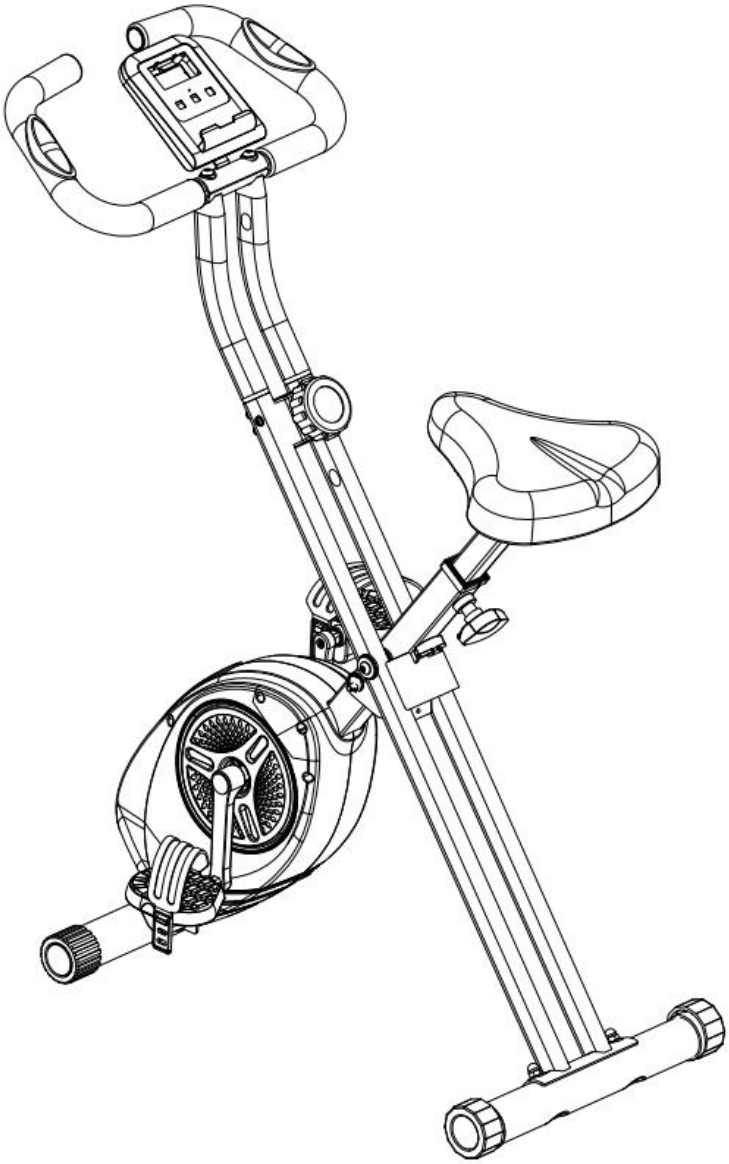
Standort und Lagerung

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.

Wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist, ziehe zunächst den Arretierbolzen (28) heraus, wie in Abbildung P1 dargestellt. Klappe anschließend die Schweißhalterung (21) und den Hauptrahmen (39) zusammen und richte die Löcher am unteren Teil des U-förmigen Abschnitts des Hauptrahmens (39) mit denen der Schweißhalterung (21) aus. Setze abschließend den Arretierbolzen (28) wieder ein, um die Baugruppe zu sichern, wie in Abbildung P2 dargestellt.

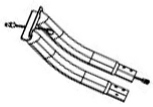
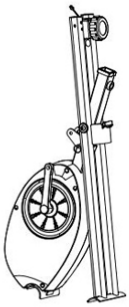


P1 P2

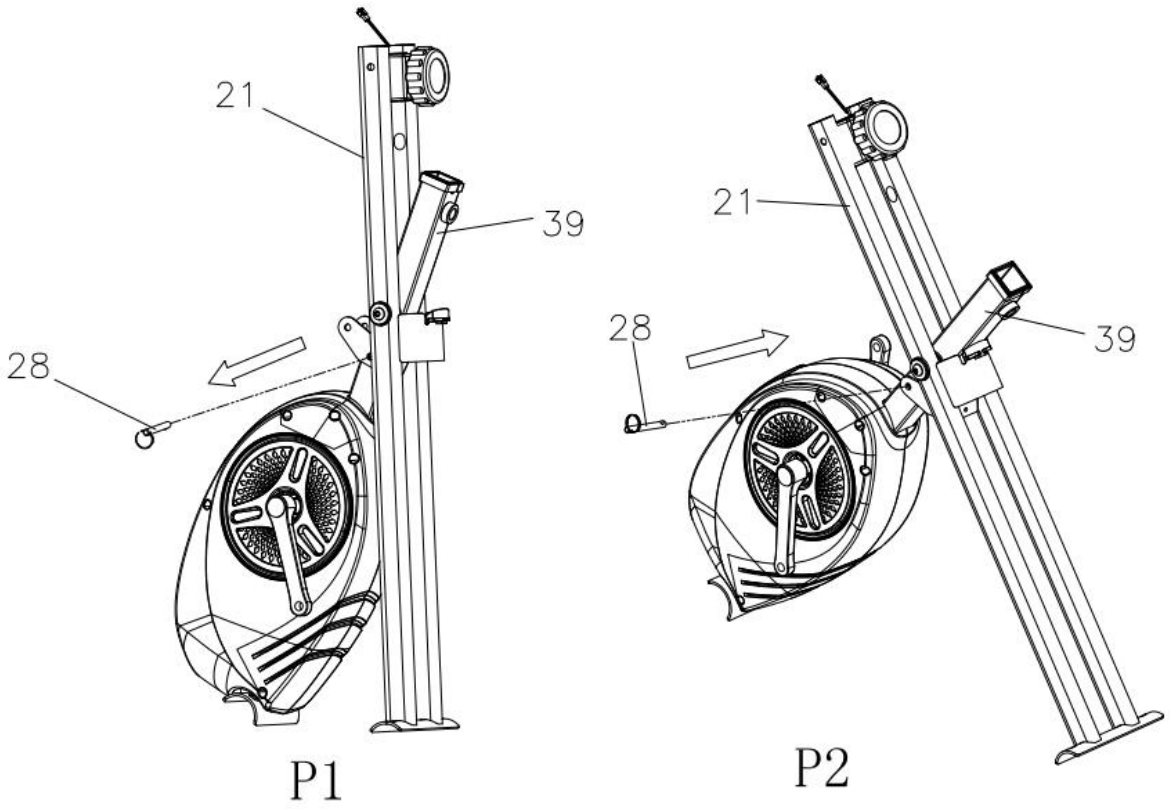


Max. Belastbarkeit: 100 kg

LIEFERUMFANG

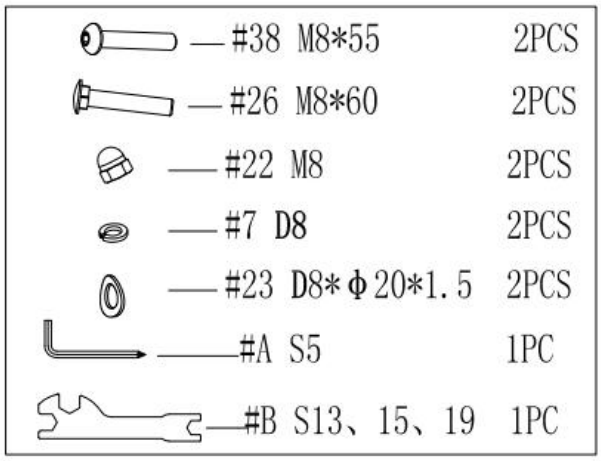
 1 – Monitor (1 Stück)	 3 – Lenker (1 Stück)	 5 – Monitorhalterung (1 Stück)	 6 – Schraube M8×40×20 (2 Stück)
 7 – Federring D8 (4 Stück)	 8 – Kugelscheibe D8 ×φ20 x 1,5 (2 Stück)	 10 – Lenkerhalterung geschweißt (1 Stück)	 13 – Schraube M6×12 (6 Stück)
 14 – Unterlegscheibe D6 x φ16 x 1,5 (2 Stück)	 22 – Hutmutter M8 (2 Stück)	 23 – Gebogene Unterlegscheibe D8 × φ20 x 1,5 (2 Stück)	 24 – Hinteres Unterrohr (1 Stück)
 26 – Bolzen M8 *60 (2 Stück)	 27 – Pedale (2 Stück)	 29 – Herzförmiger Knopf M16 (1 Stück)	 32 – Bogenförmige Dichtung D6 × φ16 x 1,5 (4 Stück)
 34 – Sattelrohr geschweißt (1 Stück)	 35 – Sattel (1 Stück)	 36 – Vorderes Unterrohr (1 Stück)	 38 – Schraube M8*55*20 (2 Stück)
 39 – Hauptrahmen (1 Stück)	 A – Innensechskantschlüssel S5 (1 Stück)	 B – Gabelschlüssel S13, 15, 19 (1 Stück)	 C – Innensechskantschlüssel S4 (1 Stück)
	 D – 1,5V AAA Batterie (2 Stück)		

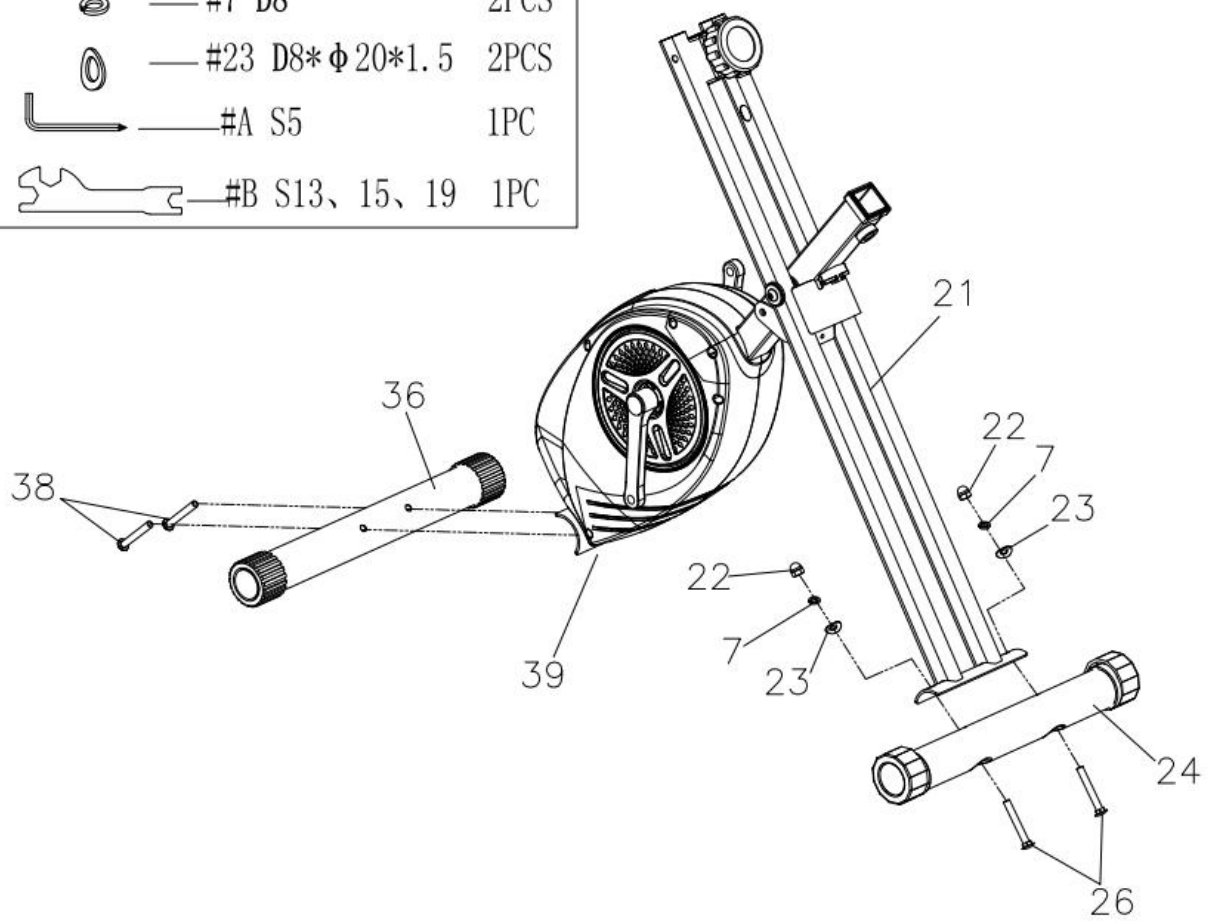
Schritt 1



Ziehe den Arretierbolzen (28) in Pfeilrichtung heraus (Abbildung P1). Öffne den Hauptrahmen (39) und richte ihn mit dem obersten Loch des U-förmigen Teils der Schweißhalterung (21) aus. Setze anschließend den Arretierbolzen (28) wieder ein, um die Schweißhalterung (21) und den Hauptrahmen (39) zu sichern, wie in Abbildung P2 dargestellt.

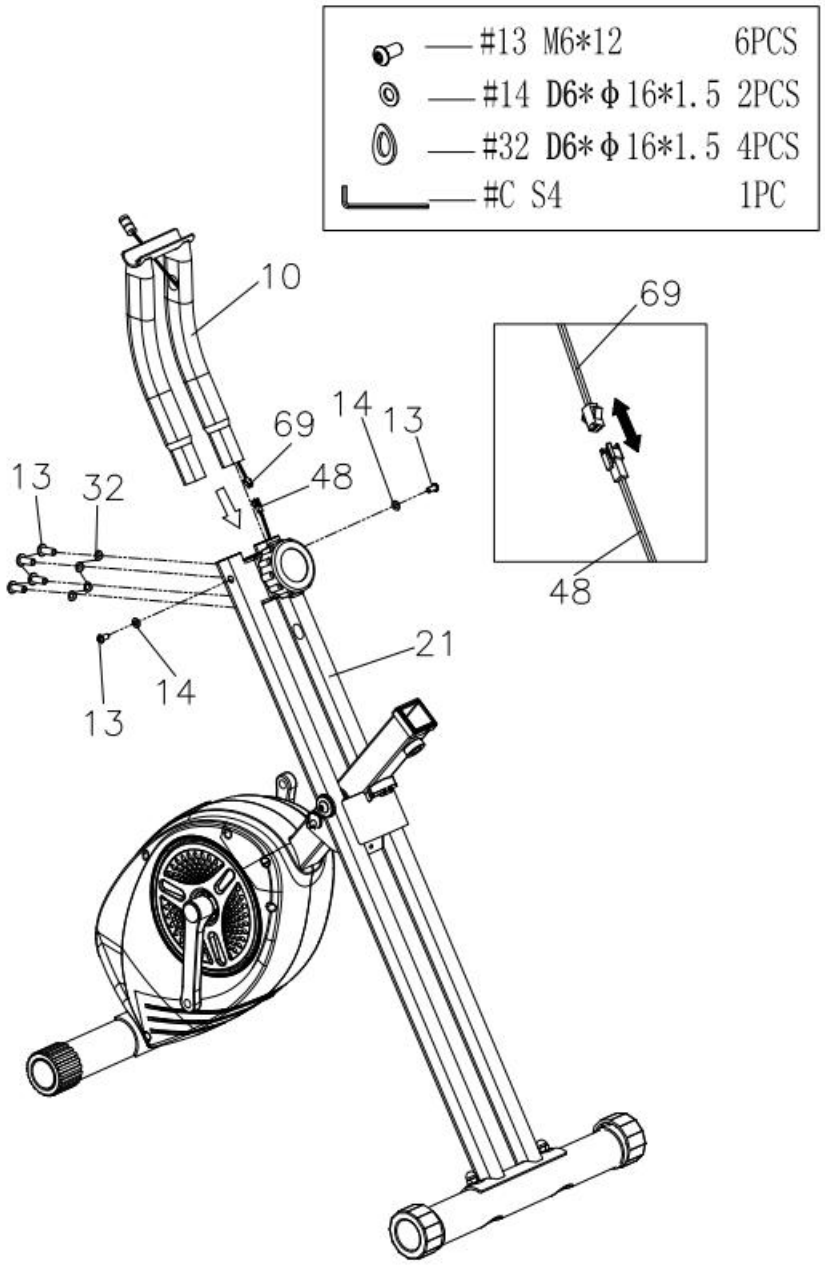
Schritt 2





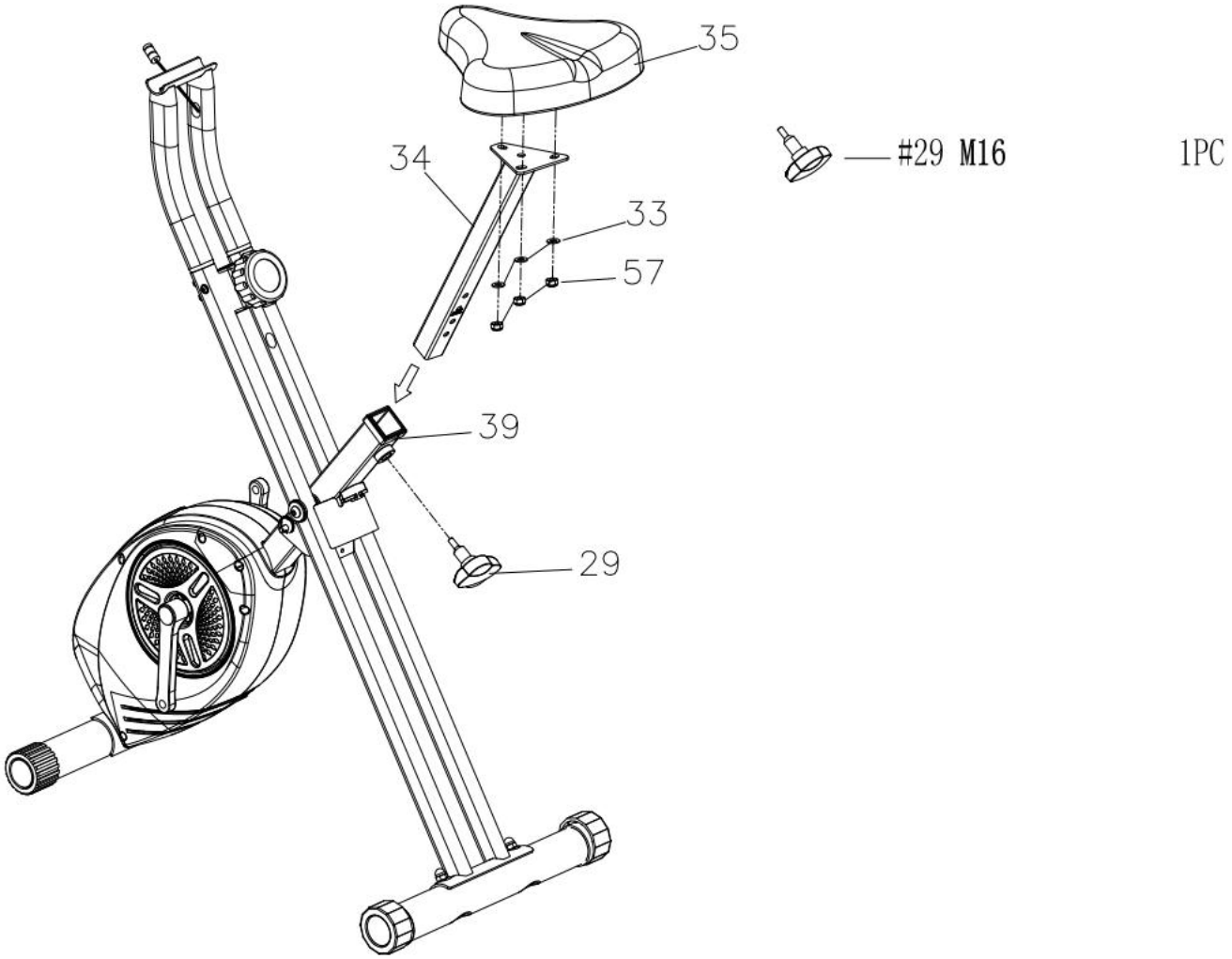
Verwende den Schraubenschlüssel (A), um das vordere Unterrohr (36) mit der Schraube (38) am Hauptrahmen (39) zu befestigen. Verwende anschließend den Gabelschlüssel (B), um das hintere Unterrohr (24) mit dem Bolzen (26), der gebogenen Unterlegscheibe (23), dem Federring (7) und der Hutmutter (22) an der Schweißhalterung (21) zu befestigen.

Schritt 3



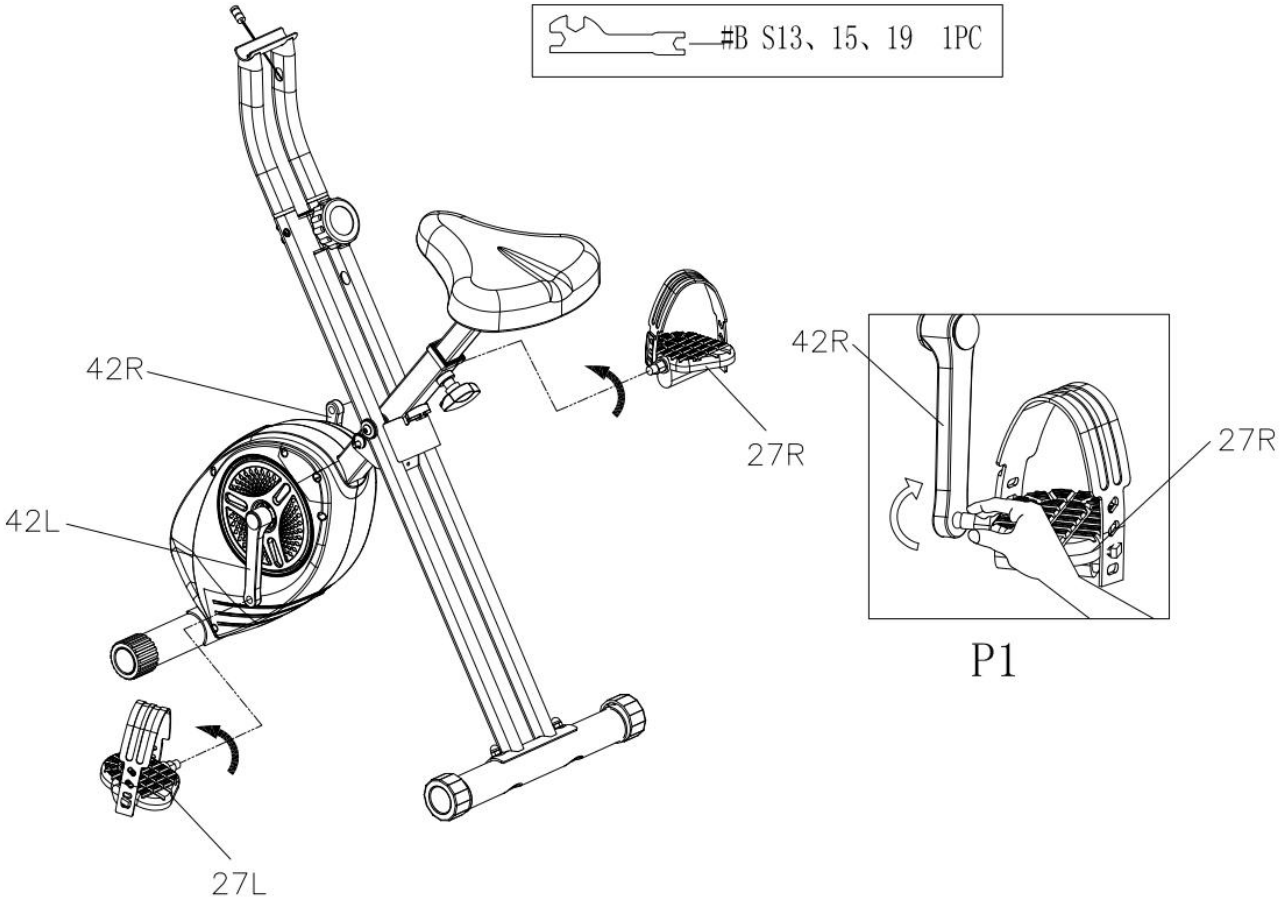
Verbinde das mittlere Kabel (69) und die Nadelsensorleitung (48), stecke dann das Lenkerrohr (10) in die Schweißhalterung (21) und verwende den Sechskantschlüssel (C), um das Lenkerrohr (10) mit der Schraube (13), der bogenförmigen Dichtung (32) und der Unterlegscheibe (14) an der Schweißhalterung (21) zu befestigen.

Schritt 4



Verwende den Gabelschlüssel (B), um zunächst die Unterlegscheibe (33) und die Nylonmutter (57) vom Sattel (35) zu entfernen. Befestige anschließend den Sattel (35) mit der Unterlegscheibe (33) und der Nylonmutter (57) am Sattelrohr (34). Fixiere abschließend das Sattelrohr (34) mit dem herzförmigen Knopf (29) am Hauptrahmen (39).

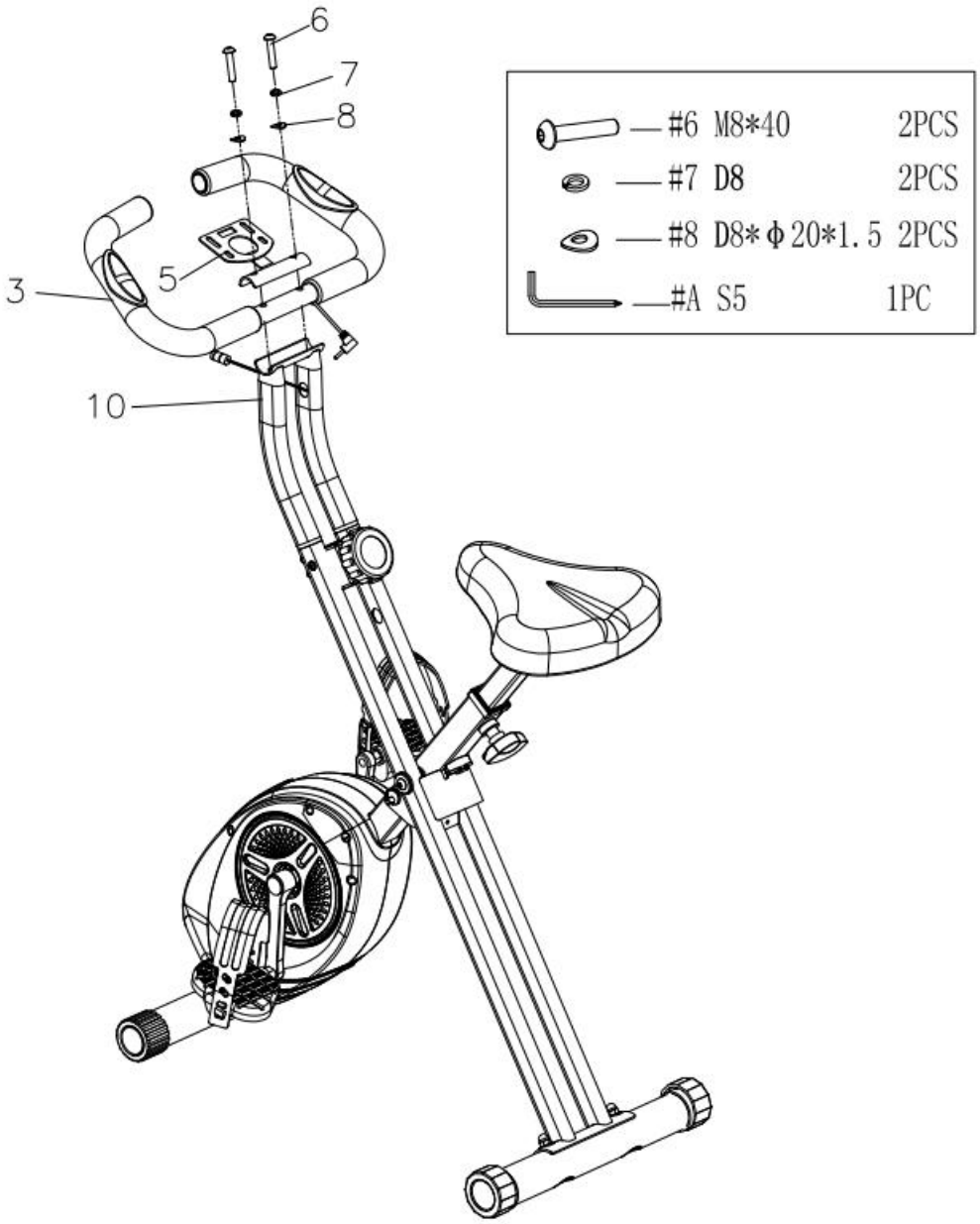
Schritt 5



Verwende den Gabelschlüssel (B), um das linke und rechte Pedal (27L) und (27R) an der linken und rechten Kurbel (42L) und (42R) zu befestigen.

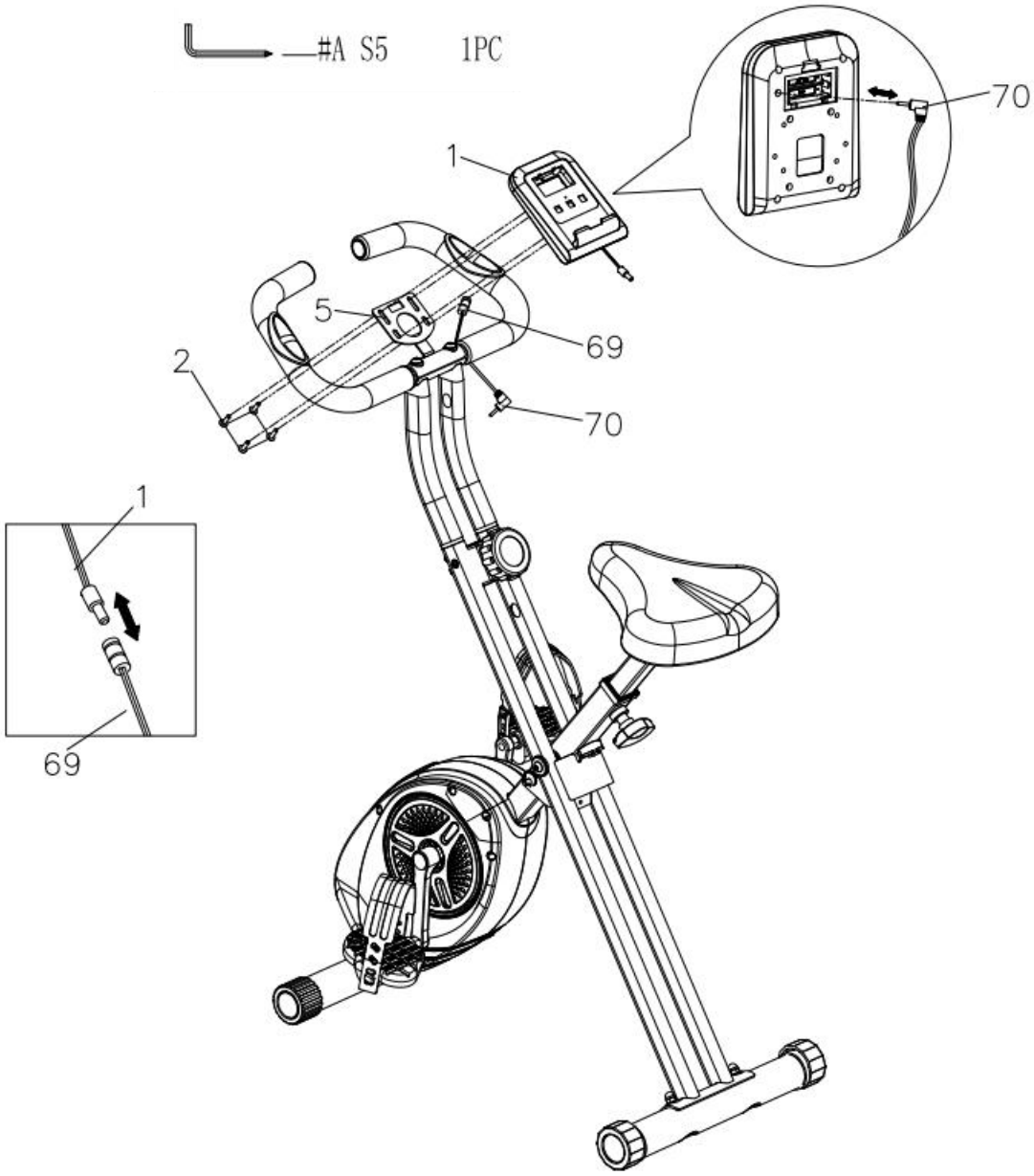
Hinweis: Wie in Abbildung P1 dargestellt, drehe das rechte Pedal (27R) zunächst drei Gewindegänge im Uhrzeigersinn von Hand auf die rechte Kurbel (42R), und ziehe es anschließend mit dem Gabelschlüssel (B) vollständig im Uhrzeigersinn fest. Drehe das linke Pedal (27L) entsprechend drei Gewindegänge gegen den Uhrzeigersinn von Hand auf die linke Kurbel (42L), und ziehe es anschließend mit dem Gabelschlüssel (B) vollständig gegen den Uhrzeigersinn fest. Stelle während des Betriebs sicher, dass beide Pedale (27L) und (27R) fest angezogen bleiben.

Schritt 6



Stecke den Lenker (3) in das bogenförmige Teil des Lenkerrohrs (10), lege anschließend die Monitorhalterung (5) oben auf und richte die Löcher aus. Verwende dann die Kugelscheibe (8), den Federring (7) und die Schraube (6), um den Lenker (3) und die Monitorhalterung (5) mit dem Innensechskantschlüssel (A) am Lenkerrohr (10) zu befestigen.

Schritt 7



Entferne zunächst die Schraube (2) mit dem Innensechskantschlüssel (A) vom Monitor (1). Befestige anschließend den Monitor (1) mit der Schraube (2) und dem Innensechskantschlüssel (A) an der Monitorhalterung (5). Verbinde das Monitorkabel (1) mit dem mittleren Kabel (69). Führe abschließend das Kabel (70) in die Rückseite des Monitors ein und schließe die Abdeckung.



Für den Betrieb des Displays werden zwei 1,5V AAA Batterien benötigt. Diese Batterien sind im Lieferumfang enthalten und müssen in das Display eingelegt werden.

FUNKTIONSTASTEN:

MODE
- Funktionen auswählen. Gedrückt halten zum Zurücksetzen von Zeit, Distanz und Kalorien.

SET
- Zeit, Distanz, Kalorien und Puls einstellen (außerhalb des SCAN-Modus).

RESET
- Gedrückt halten zum Zurücksetzen aller Werte.

BEDIENUNGSANLEITUNG
1.SCAN
Drücke die „MODE”-Taste, bis „SCAN” erscheint. Der Monitor durchläuft alle 6 Funktionen: Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, ODO, Kalorien, Puls. Jede Anzeige wird 5 Sekunden lang gehalten.

2.ZEIT
(1) Zählt die Gesamtzeit vom Start bis zum Ende der Trainingseinheit.

(2) Drücke die „MODE”-Taste, bis „TIME” erscheint, dann drücke die „SET”-Taste, um die Trainingszeit einzustellen. Wenn der „SET”-Wert null ist, stoppt der Computer 1 Sekunde nach dem Start der Zeitmessung.

3.GESCHWINDIGKEIT
Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

4.DISTANZ
(1) Zählt die zurückgelegte Distanz vom Start bis zum Ende der Trainingseinheit.
(2) Drücke die „MODE”-Taste, bis „DIST” erscheint, dann drücke die „SET”-Taste, um die Trainingsdistanz einzustellen.
Wenn der „SET”-Wert null ist, stoppt der Computer ca. 1 Sekunde nach dem Start der Zeitmessung.

5.KALORIEN
(1) Zählt die Gesamtkalorien vom Start bis zum Ende der Trainingseinheit.
(2) Drücke die „MODE”-Taste, bis „CAL” erscheint, dann drücke die „SET”-Taste, um die Trainingskalorien einzustellen. Wenn der „SET”-Wert null ist, stoppt der Computer ca. 1 Sekunde nach dem Start der Zeitmessung.

6.KILOMETERZÄHLER
Zeigt die gesamte aufgezeichnete Distanz des Geräts seit dem Einlegen der Batterien an.

7.PULS
(1) Drücke die „MODE”-Taste, bis „PULSE” erscheint. Lege vor der Pulsmessung beide Handflächen auf die Kontaktflächen. Der Monitor zeigt nach 6–7 Sekunden die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) auf dem LCD an.

Hinweis: Während der Pulsmessung kann der gemessene Wert aufgrund von Kontaktinterferenzen in den ersten 2–3 Sekunden höher als die tatsächliche Herzfrequenz sein und kehrt danach auf einen normalen Wert zurück. Der Messwert darf nicht als Grundlage für medizinische Behandlungen verwendet werden.

(2) Drücke die „MODE”-Taste, bis „PULSE” erscheint, dann drücke die „SET”-Taste, um die Trainingskalorien einzustellen. Wenn der „SET”-Wert null ist, stoppt der Computer ca. 1 Sekunde nach dem Start der Zeitmessung.

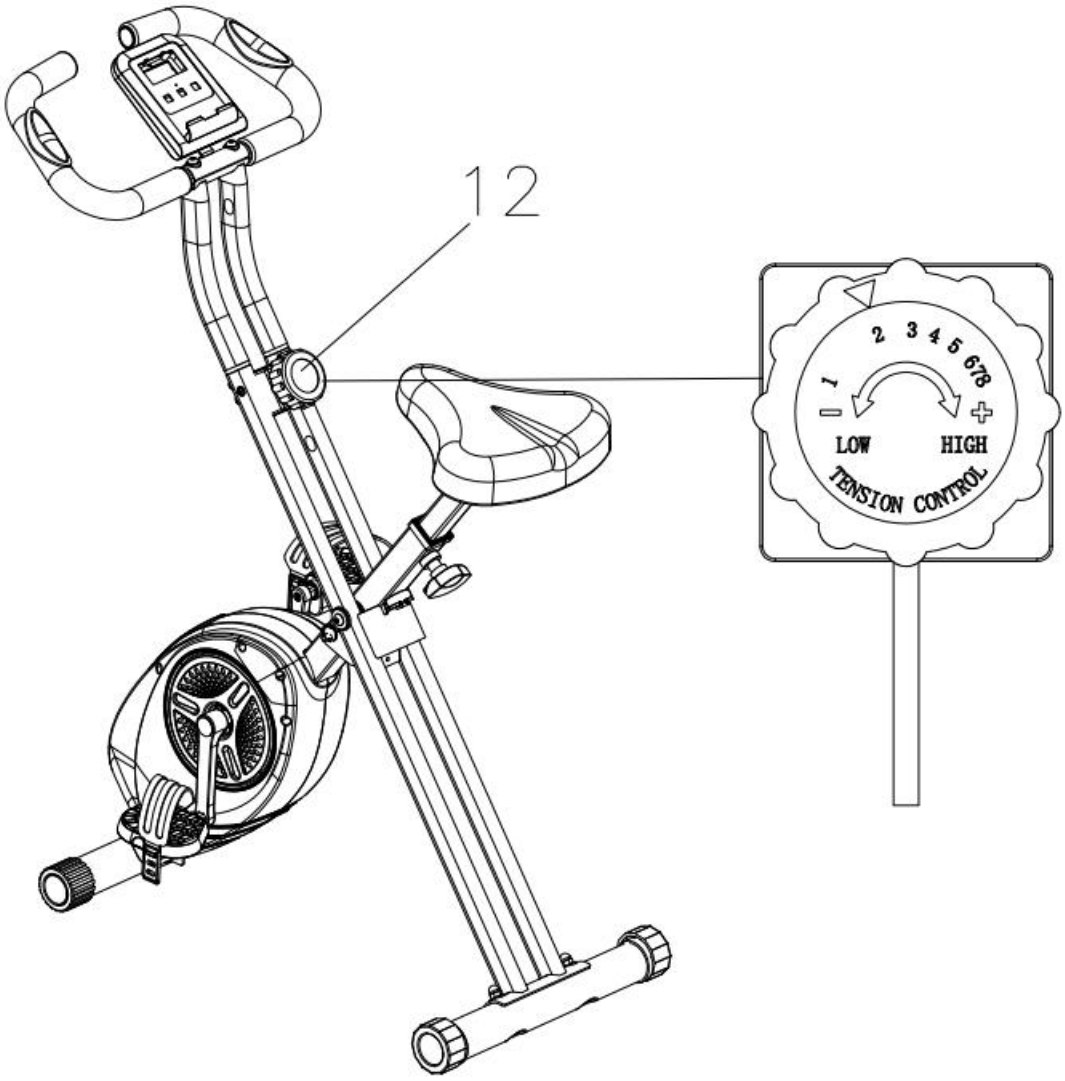
DISPLAYFUNKTIONEN

FUNCTION	SCAN	Every 5 seconds
	TIME	00:00’~99:59’
	SPEED	The maximum signal can be pickup is 99.99(ML)KM/H
	DIST	0.00~99.99(ML)KM
	CAL	0.0~999.9kCAL
	ODO	0.0~999.9((ML)KM
	PULSE (IF HAVE)	40~240BPM
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE –AAA or UM –4
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C

HINWEIS:

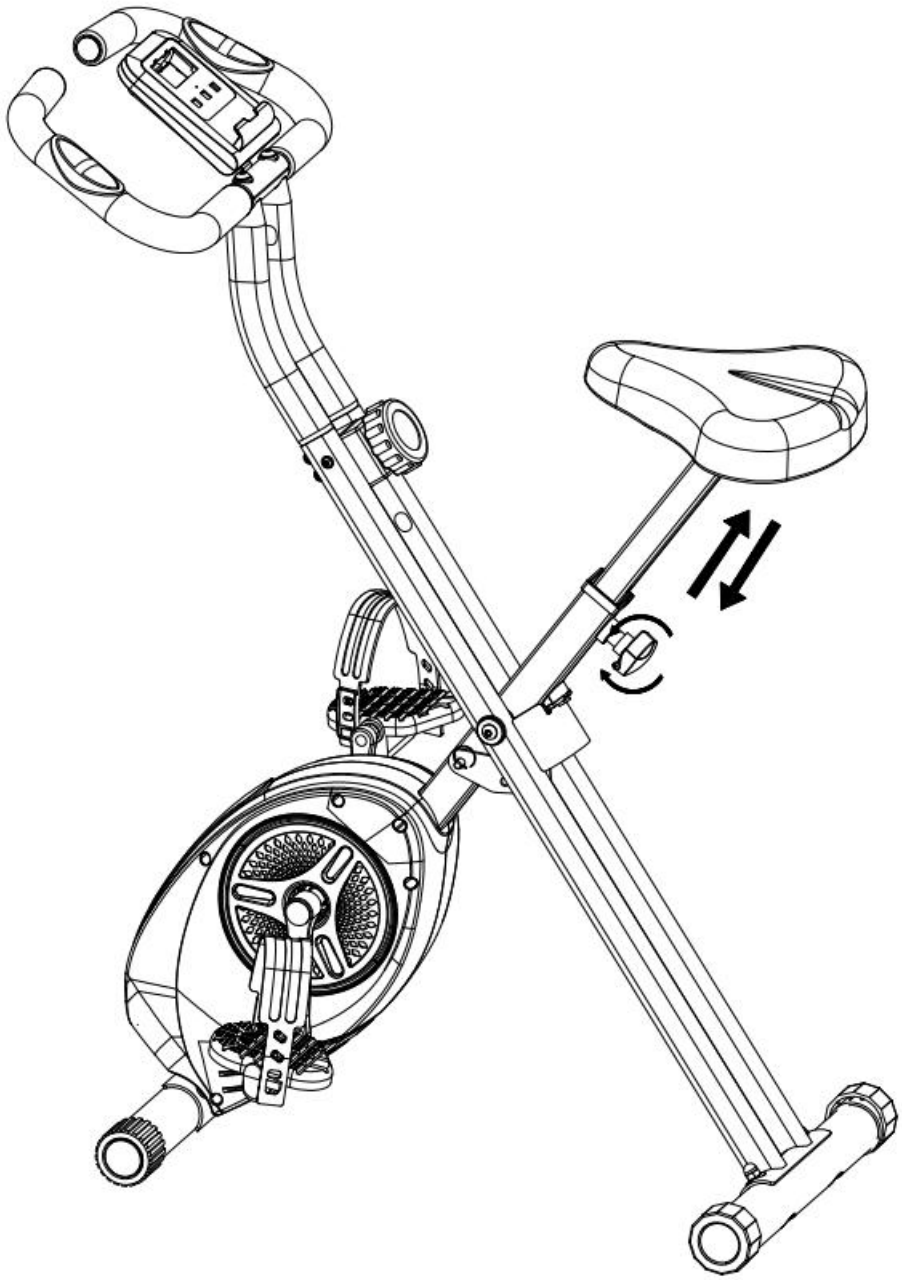
1. Wenn die Anzeige schwach ist oder keine Zahlen anzeigt, tausche die Batterien aus.
2. Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn 4 Minuten lang kein Signal empfangen wird.
3. Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn du mit dem Training beginnst oder eine beliebige Taste drückst.
4. Der Monitor beginnt automatisch mit der Berechnung, wenn das Training startet, und stoppt die Berechnung, wenn 4 Sekunden lang keine Bewegung erkannt wird.

Widerstandseinstellung



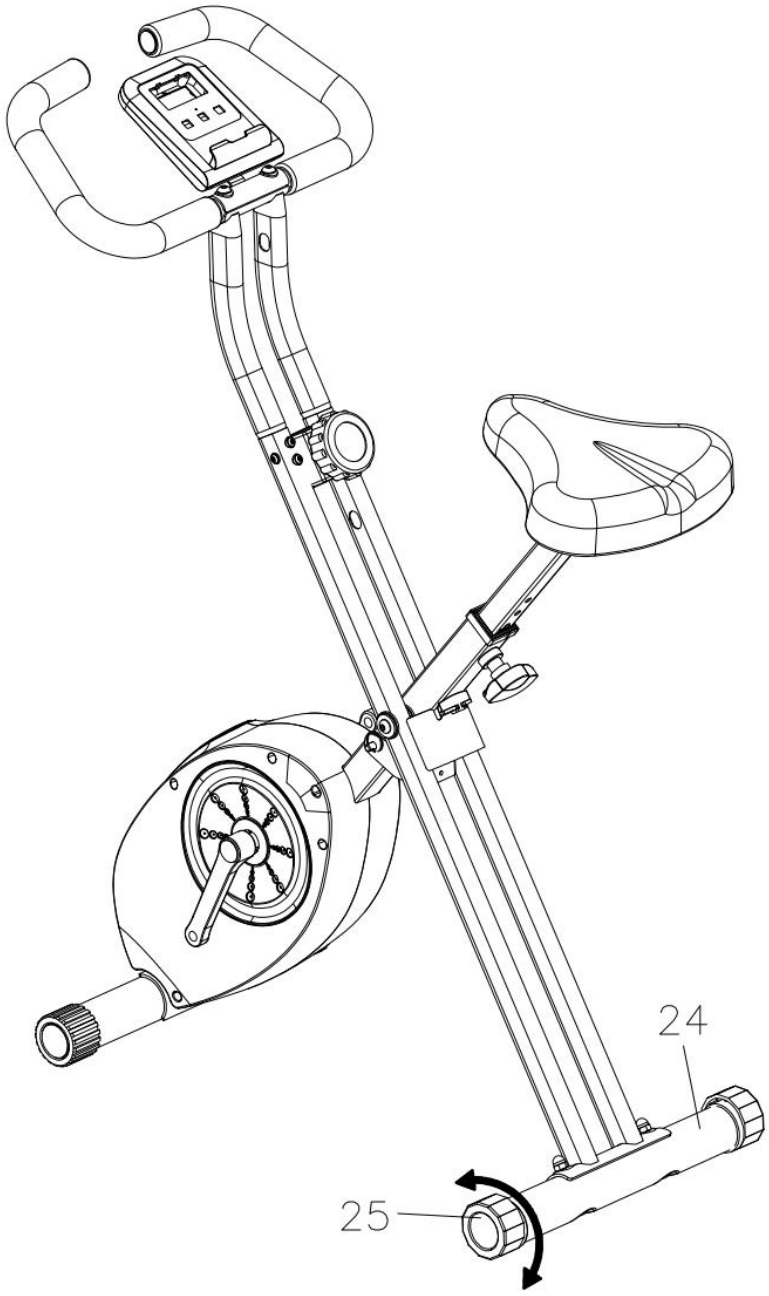
Drehe den 8-stufigen Widerstandsknopf (12), bis der Pfeil auf die gewünschte Stufe zeigt, wie in der Abbildung dargestellt. Drehe im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu senken. Stufe 8 bietet den höchsten Widerstand, Stufe 1 den niedrigsten.

Satteleinstellung



Drehe den Knopf gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu lösen und das Sattelrohr nach oben oder unten zu verschieben. Stelle das Sattelrohr auf die gewünschte Position ein und ziehe den Knopf anschließend im Uhrzeigersinn fest.

Einstellung des hinteren Unterrohrs



Der hintere Standfuß (25) am hinteren Unterrohr (24) kann bei Bedarf angepasst werden, um sicherzustellen, dass das Bike stabil steht und nicht wackelt.

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



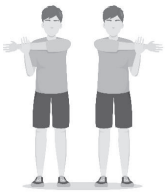
Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

Trizeps und Schulter

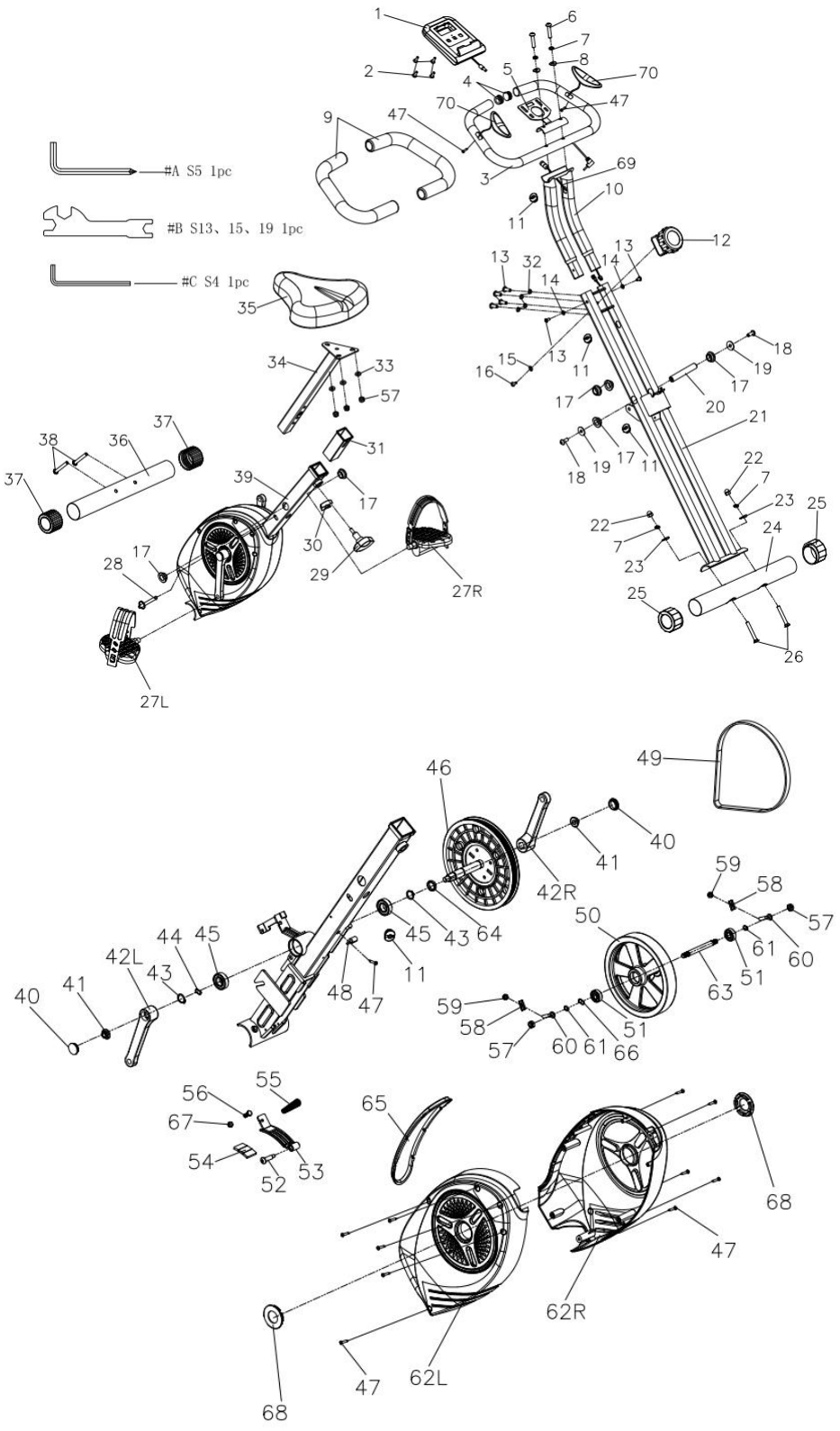


Führe Deine linke Hand hinter Deinen Kopf zur rechten Schulter. Greife mit der rechten Hand Deinen linken Ellbogen und ziehe vorsichtig, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Halte die Position 15-20 Sekunden, dann wiederhole den Vorgang mit der rechten Hand.

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.


#A S5 1pc
#B S13、15、19 1pc
#C S4 1pc

GORILLA SPORTS

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Monitor	1
2	Schraube M5×10	4
3	Lenker	1
4	Rundstopfen	2
5	Monitorhalterung	1
6	Schraube M8×40×20	2
7	Federring D8	4
8	Kugelscheibe D8×φ20×1,5	2
9	Reißfester Lenkerüberzug	2
10	Lenkerhalterung geschweißt	1
11	Kabeldurchführung	4
12	8-stufige Spannungseinheit	1
13	Schraube M6×12 ×S4	6
14	Unterlegscheibe φ6×φ16×1,5	2
15	Unterlegscheibe φ18×φ5×1,5	1
16	Linsenschraube M5×20	1
17	Spindelbuchse	6
18	Schraube M8×20 ×S5	2
19	Unterlegscheibe φ8,5×φ25×2,0	2
20	Spindel	1
21	Halterung geschweißt	1
22	Hutmutter M8xS13	2
23	Gebogene Unterlegscheibe D8×φ20×1,5	2
24	Hinteres Unterrohr	1
25	Rohrkappe	2
26	Bolzen M8×60	2
27	Pedale	2
28	Arretierbolzen	1
29	Herzförmiger Knopf	1
30	Pufferpolster	1
31	Sattelrohrbuchse	1
32	Bogenförmige Dichtung D6×φ16×1,5	4
33	Unterlegscheibe D8	3
34	Sattelrohr geschweißt	1
35	Sattel	1
36	Vorderes Unterrohr	1
37	Gestreifter Fußschutz	2
38	Schraube M8×55×20	2
39	Hauptrahmen	1
40	Kurbelabdeckung	2
41	Mutter M10×1,25×H7,5xS14	2
42	L/R Kurbeln	2
43	Sicherungsring für Welle	2

Nr.	Beschreibung	Menge
44	Wellenscheibe	1
45	Lager	2
46	Kurbelachse + Riemenscheibe	1
47	Schraube ST4,2×18	1
48	Nadelsensor	1
49	Riemen	1
50	Magnetisches Bremsrad	1
51	Lager	2
52	Schraube M6×20	1
53	Magnetsteuerung Befestigungsset	1
54	Magnet	1
55	Druckfeder	1
56	Schraube M8	1
57	Nylonmutter M8	5
58	U-förmige Führung	2
59	Nylonmutter M6	2
60	Bolzen	2
61	Sicherungsring für Welle	2
62	L/R Abdeckung	2
63	Achse des magnetischen Bremsrads	1
64	Zentralwellen-Abstandshülse	1
65	Dekorabdeckung	1
66	Wellenscheibe	1
67	Mutter M6	1
68	Kurbelwellendichtung	2
69	Verbindungskabel	1
70	Pulssensor	2
A	Innensechskantschlüssel S5	1
B	Gabelschlüssel S13, 15, 19	1
C	Innensechskantschlüssel S4	1
D	1,5V AAA Batterie	2

Europäische Entsorgungsvorschriften 2012/19/EU

Bitte entsorge das Gerät, sein Zubehör und die Verpackung umweltfreundlich und nicht über den Hausmüll. In der EU weist dieses Symbol darauf hin, dass das Produkt nicht als normaler Hausmüll entsorgt werden darf. Es enthält wertvolle, wiederverwertbare Materialien, die über geeignete Recycling-Systeme verarbeitet werden sollten, um sowohl die Umwelt als auch die menschliche Gesundheit zu schützen. Eine unsachgemäße Entsorgung könnte diese gefährden.

Um das Produkt korrekt zu entsorgen, nutze geeignete Sammelsysteme oder gib es an der Verkaufsstelle zurück, damit es recycelt werden kann. Alternativ kannst Du das Gerät an einer Sammelstelle abgeben, die den nationalen Abfall- und Recyclingvorschriften entspricht. Für Informationen zu öffentlichen Sammelstellen wende Dich bitte an Deine örtliche Behörde.

Batterien / Akkus

Batterien und Akkus dürfen niemals über den Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachte, dass Batterien giftige Stoffe enthalten können und dass alle Verbraucher gesetzlich verpflichtet sind, sie an geeigneten Sammelstellen, etwa bei der örtlichen Gemeindeverwaltung, dem Landratsamt oder im Einzelhandel, abzugeben. Wenn Du unsicher bist, wo Batterien ordnungsgemäß und umweltgerecht entsorgt werden können, wende Dich bitte an Deine Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung. Entsorge Batterien nur, wenn sie vollständig entladen sind.

Hinweis auf unsere WEEE-Registrierungsnummer:

Wir sind bei der Stiftung Elektro-Altgeräte Register (EAR), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg, als Hersteller und Vertreiber von elektrischen und/oder elektronischen Geräten unter der Registrierungsnummer (WEEE-Reg.-Nr. DE): DE 65774247.

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:

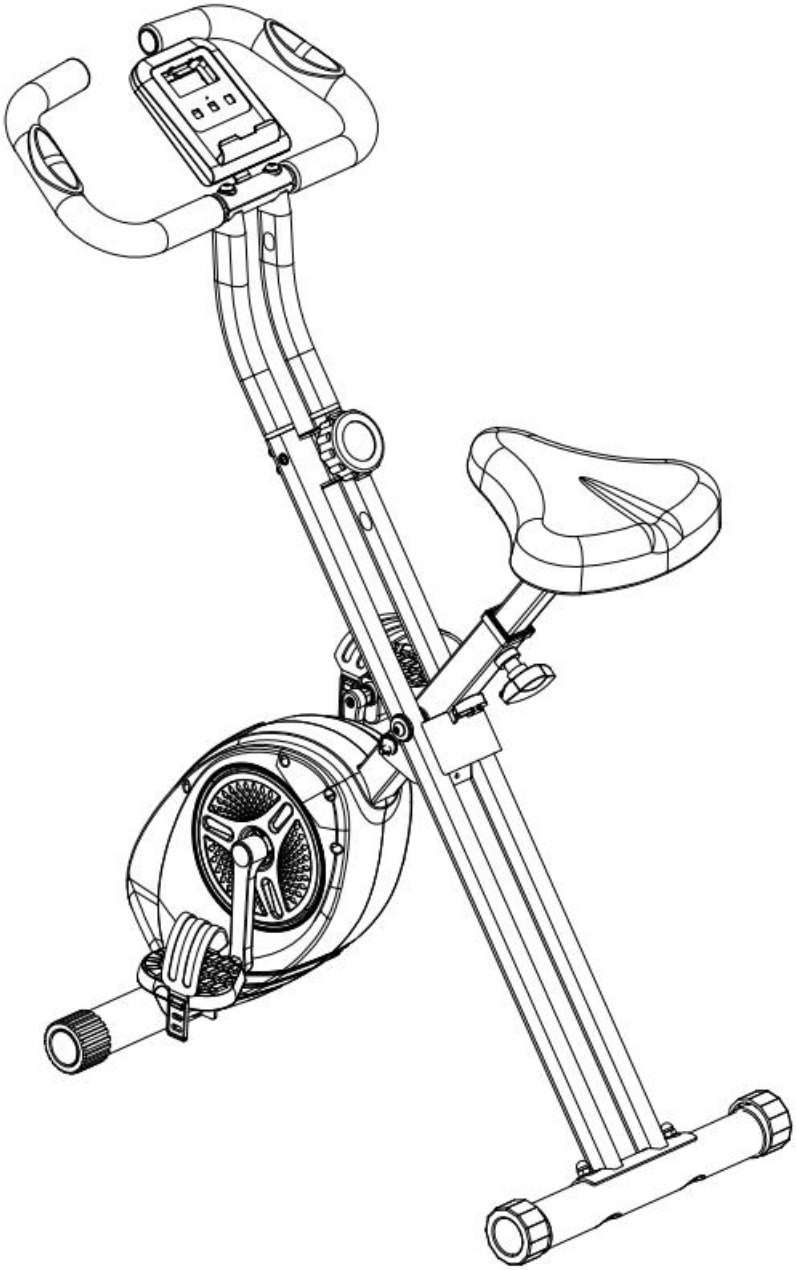
- Schäden durch unsachgemäße Nutzung, Fahrlässigkeit oder vorsätzliche Beschädigung
- Unterlassene Wartung oder Reinigung
- Normalen Verschleiß von Teilen wie Lagern, Riemen, Rollen usw.
- Schäden durch Flüssigkeiten, unautorisierte Reparaturen oder nicht originale Gorilla Sports Teile
- Probleme durch 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

X-BIKE



100940-00049-0001

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.

Power Connection

- The display requires two 1.5 V AAA carbon-zinc batteries for operation.
- The batteries are included in the package and must be inserted into the display before use.
- Electronic devices such as mobile phones, computers, televisions (LCD, plasma, or tube), game consoles, and similar equipment emit electromagnetic radiation during operation and even in stand-by mode.
- To prevent malfunctions, signal interference, or inaccurate heart rate readings, keep such devices at a safe distance from the training equipment.

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. To ensure safe use, keep a clear area of at least 2 meters around the equipment.
This equipment is intended for indoor use only.

Training Clothes

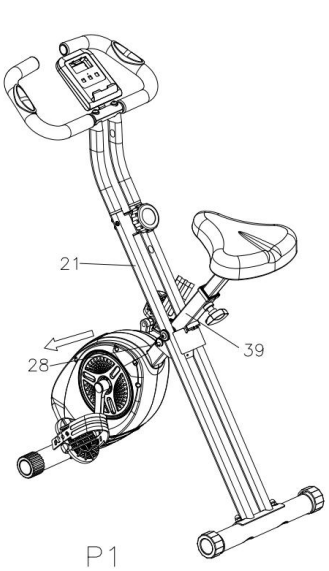
Always wear appropriate sports clothing and well-fitting athletic shoes during exercise. Clothing should be such that it cannot become entangled in the equipment during use. Training shoes should provide a firm grip and have non-slip soles.

Location and Storage

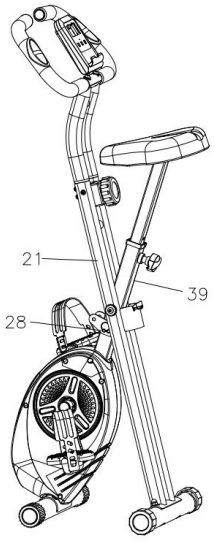
This exercise equipment is designed exclusively for use in dry, well-ventilated indoor areas. Usage or storage in damp or wet locations, such as saunas, swimming pools, or outdoor areas like balconies, terraces, gardens, or garages, is strictly prohibited. High humidity and low temperatures in such environments can lead to electronic defects, corrosion, and rust, which are not covered under warranty. Please select a dry, level, and well-ventilated location for training or storage. Ensure the training area is properly ventilated to provide optimal oxygenation. After a long period of inactivity, check that all fasteners are tight before using the device.

When not in use, pull out the hanging ring marble pin (28) as shown in Figure P1.

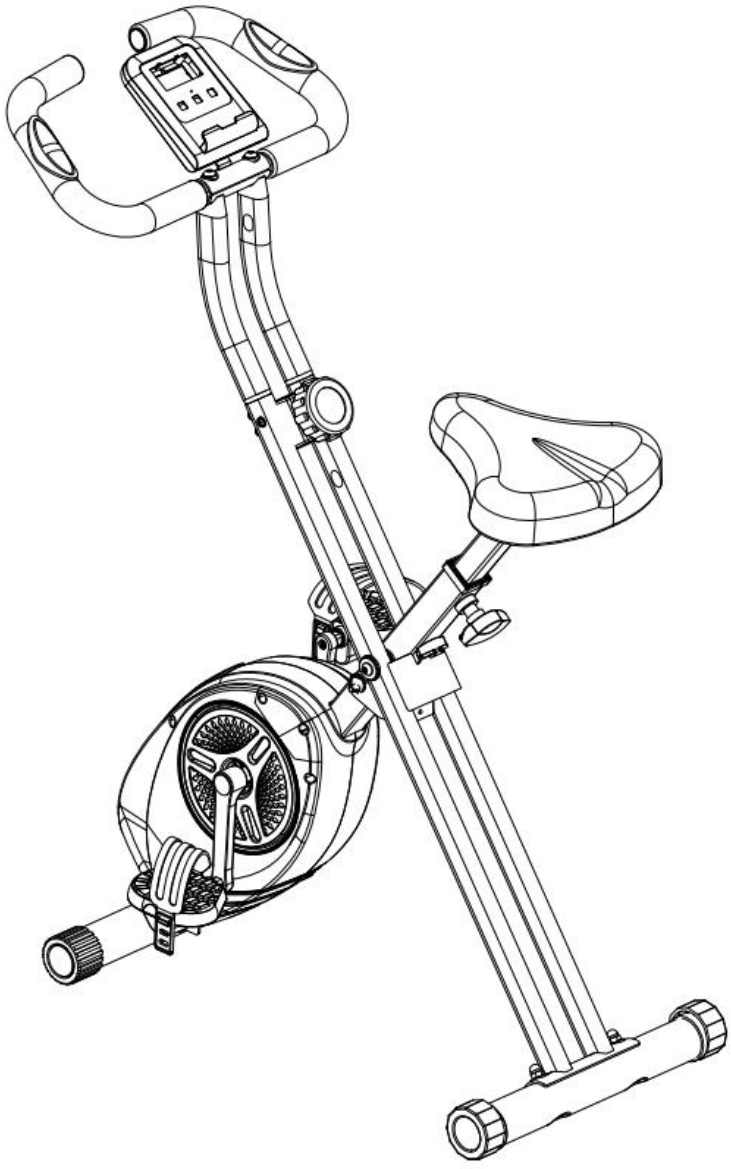
Fold the bracket weld (21) together with the main frame, then align the holes at the bottom of the U-shaped section of the main frame (39) with those of the bracket weld (21). Finally, reinsert the hanging ring marble pin (28) to securely lock the assembly in place, as shown in Figure P2.



P1



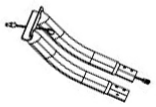
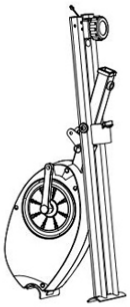
P2



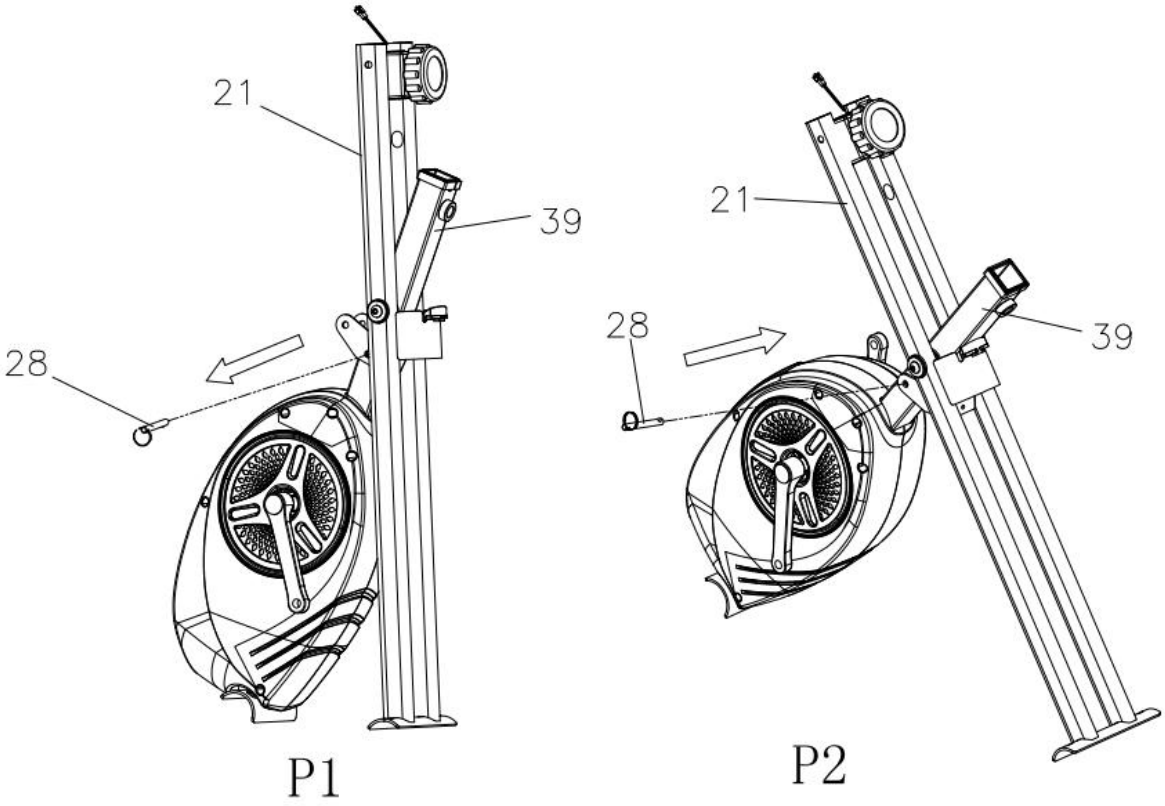
Max. Weight Capacity: 100 kg

GORILLA SPORTS

SCOPE OF DELIVERY

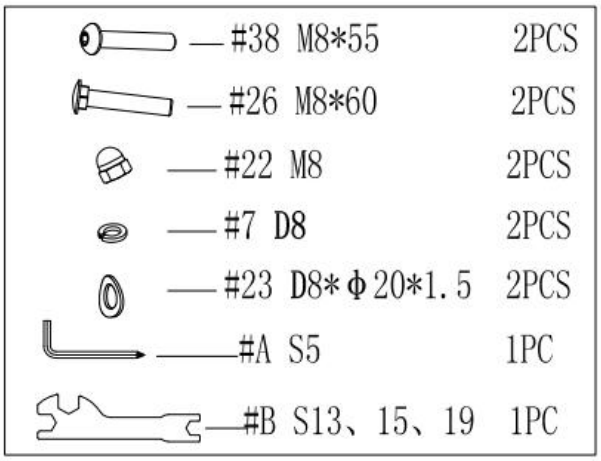
 1 - Monitor (1 piece)	 3 - Handlebar (1 piece)	 5 - Monitor support plate (1 piece)	 6 - Screw M8×40 (2 pieces)
 7 - Spring washer D8 (4 pieces)	 8 - Curved gasket D8 ×φ20 x 1.5 (2 pieces)	 10 - Handle support welded (1 piece)	 13 - Screw M6×12 (6 pieces)
 14 - Flat washer D6 x φ16 x 1.5 (2 pieces)	 22 - Cap Nut M8 (2 pieces)	 23 - Curved Washer D8 × φ20 x 1.5 (2 pieces)	 24 - Rear bottom tube (1 piece)
 26 - Bolt M8 *60 (2 pieces)	 27 – Pedal (2 pieces)	 29 - Heart-shaped knob M16 (1 piece)	 32 - Arc-shaped gasket D6 × φ16 x 1.5 (4 pieces)
 34 - Saddle tube welding (1 piece)	 35 - Saddle (1 piece)	 36 - Front bottom tube (1 piece)	 38 - Screw M8*55 (2 pieces)
 39 - Main frame (1 piece)	 A - Wrench S5 (1 piece)	 B - Spanner S13,15,19 (1 piece)	 C - Wrench S4 (1 piece)
	 D - 1.5 V AAA battery (2 pieces)		

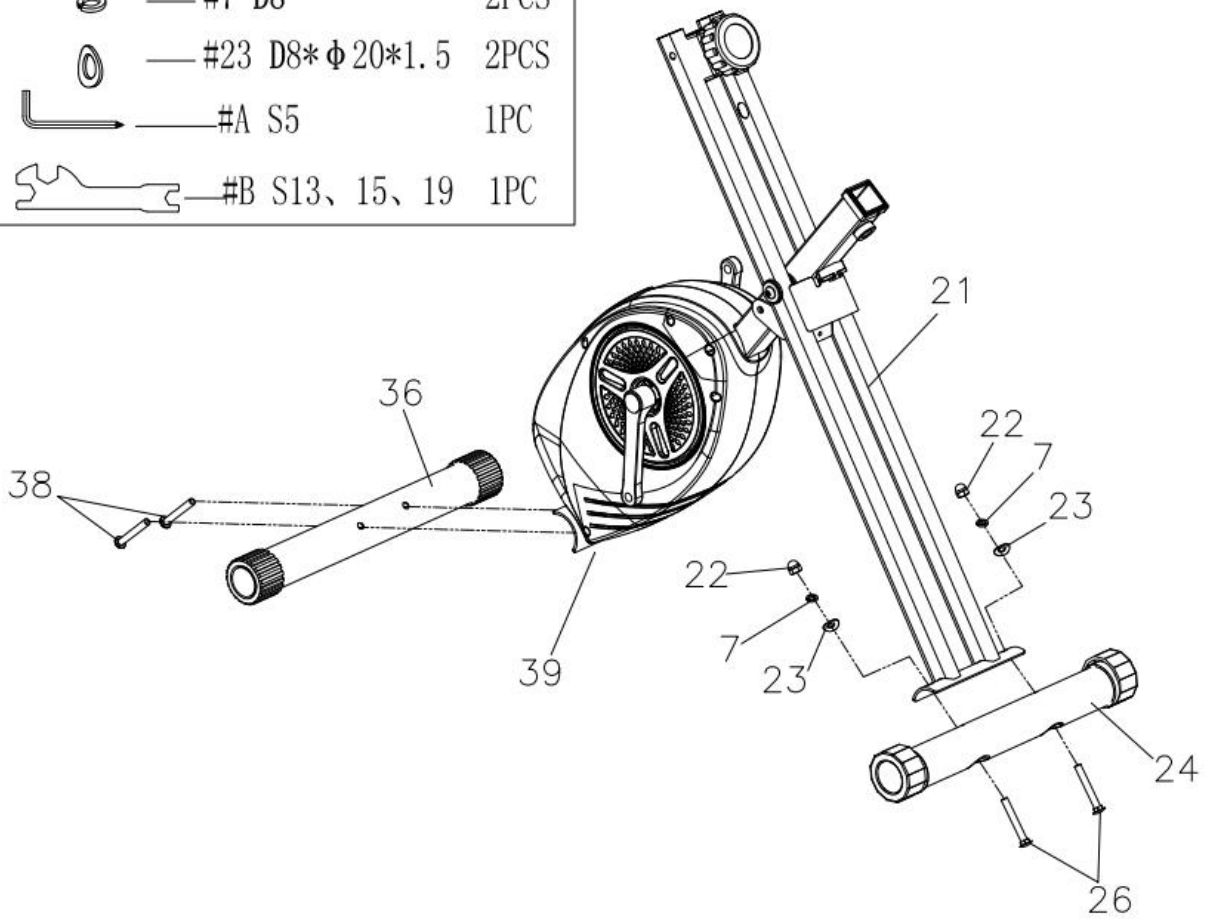
STEP 1



Pull out the hanging ring marble pin (28) in the direction of the arrow, as shown in Figure P1.
Open the main frame (39) and align it with the uppermost hole of the U-shaped section of the bracket weld (21).
Reinsert the hanging ring marble pin (28) to securely connect the bracket weld (21) and the main frame (39), as shown in Figure P2.

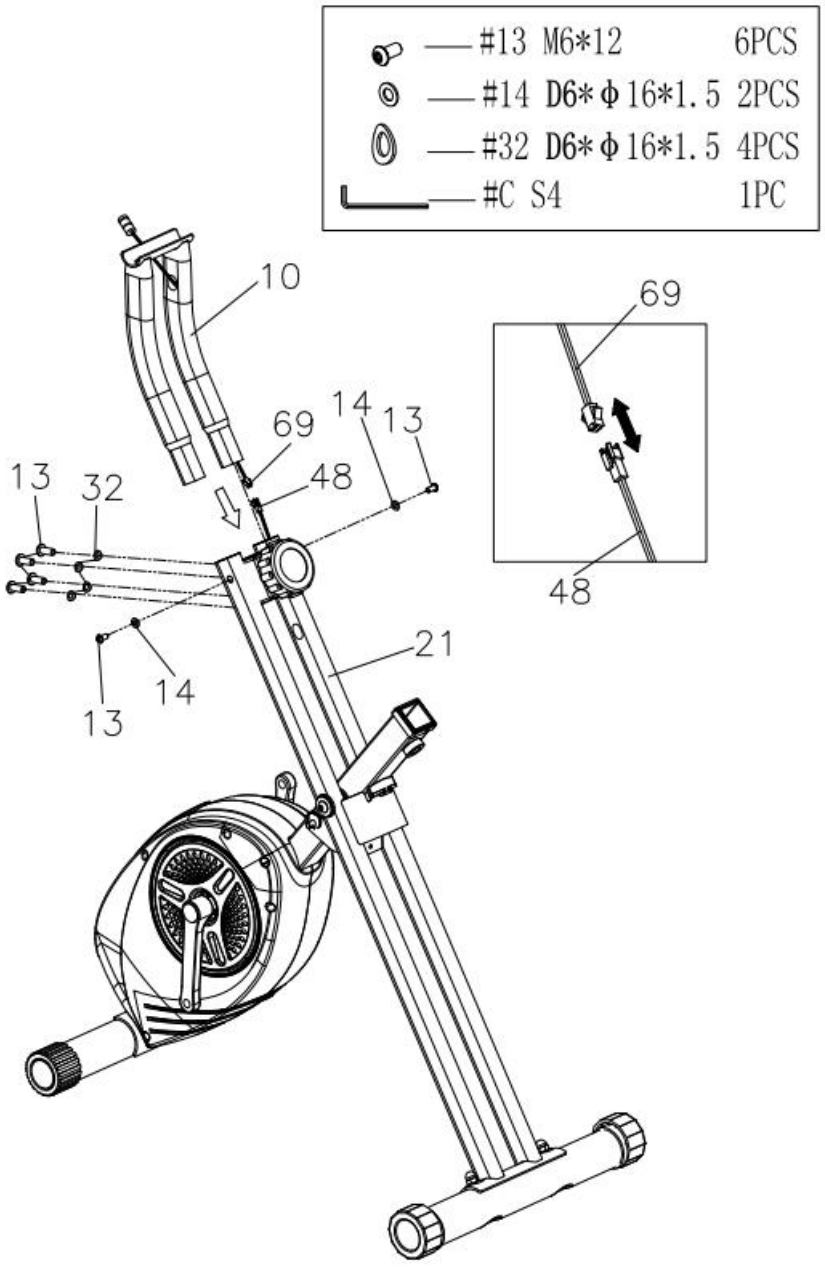
STEP 2





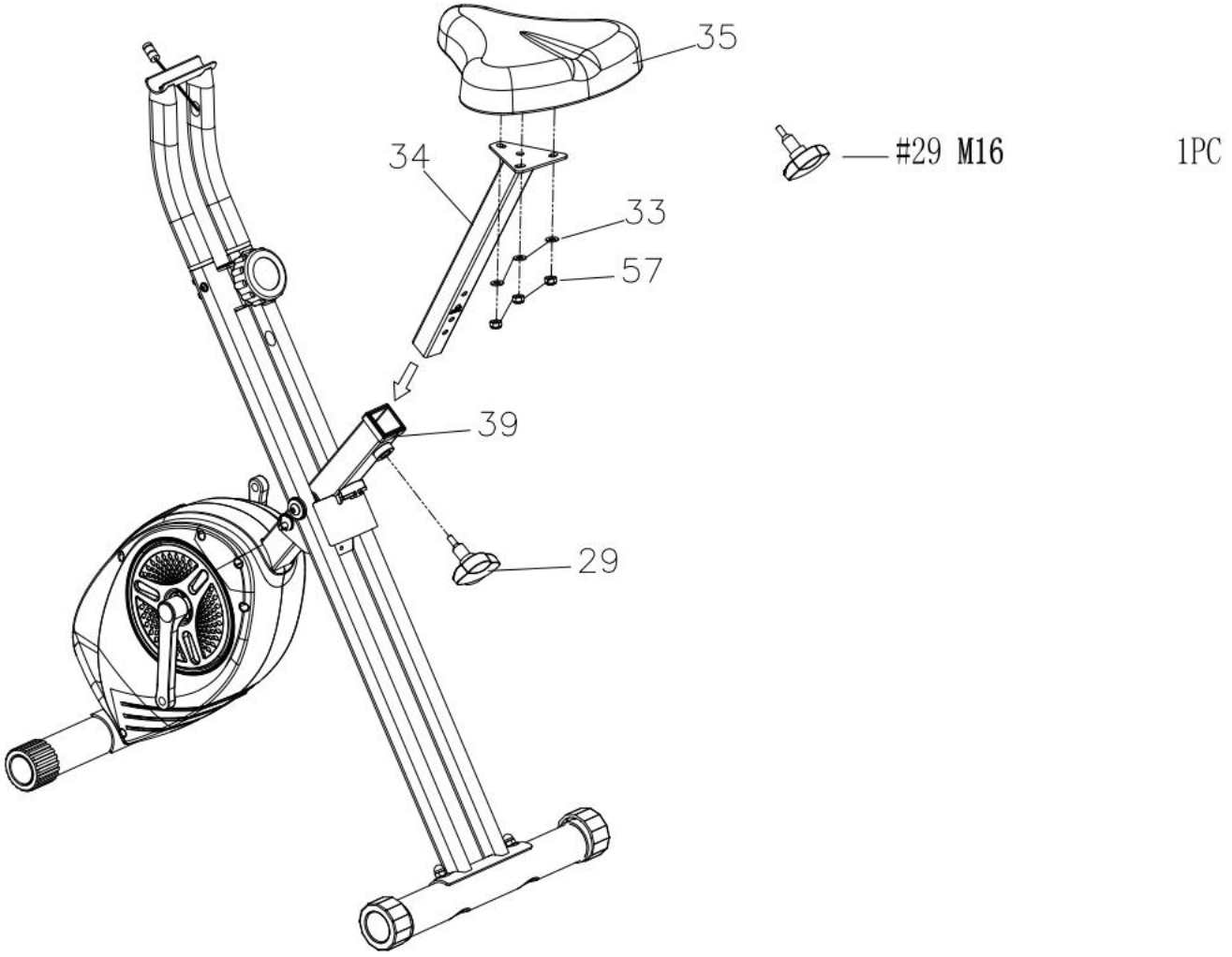
Use wrench (A) to attach the Front Bottom Tube (36) to the Main Frame (39) using the screw (38). Tighten securely.
Then use wrench (B) to attach the Rear Bottom Tube (24) to the bracket (21) using the bolt (26), curved washer (23), spring washer (7), and cap nut (22). Tighten securely.

STEP 3



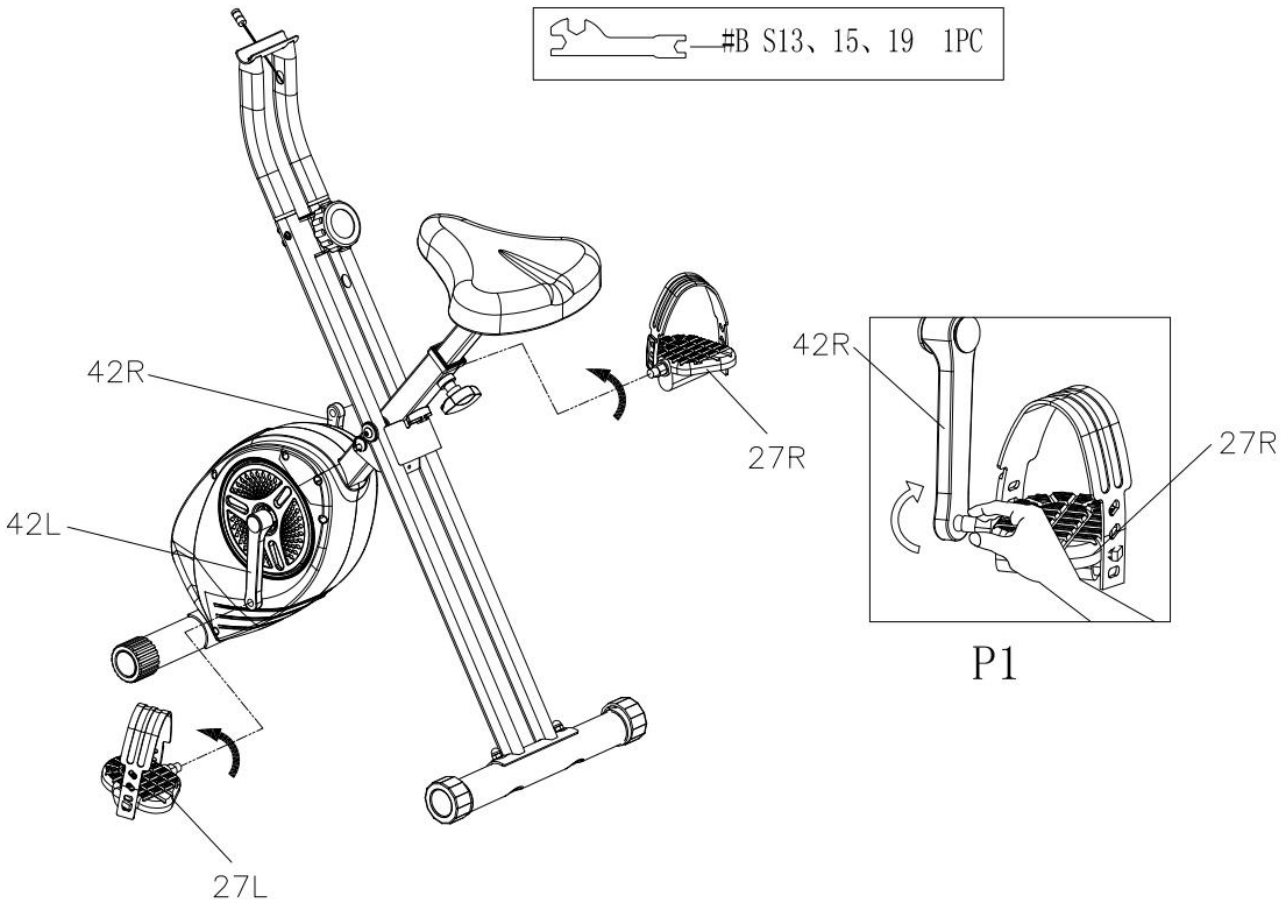
Connect the mid wire (69) to the needle sensor line (48).
Insert the Handle Support Tube (10) into the bracket weld (21).
Secure it using the screw (13), arc-shaped gasket (32), and flat washer (14), and tighten with the hexagonal wrench (C).

STEP 4



Use wrench (B) to remove the flat washer (33) and nylon nut (57) from the Seat Cushion (35).
Position the Seat Cushion (35) onto the Seat Tube (34), then secure it using the flat washer (33) and nylon nut (57). Tighten with wrench (B).
Finally, use the heart-shaped knob (29) to lock the Seat Tube (34) onto the Main Frame (39).

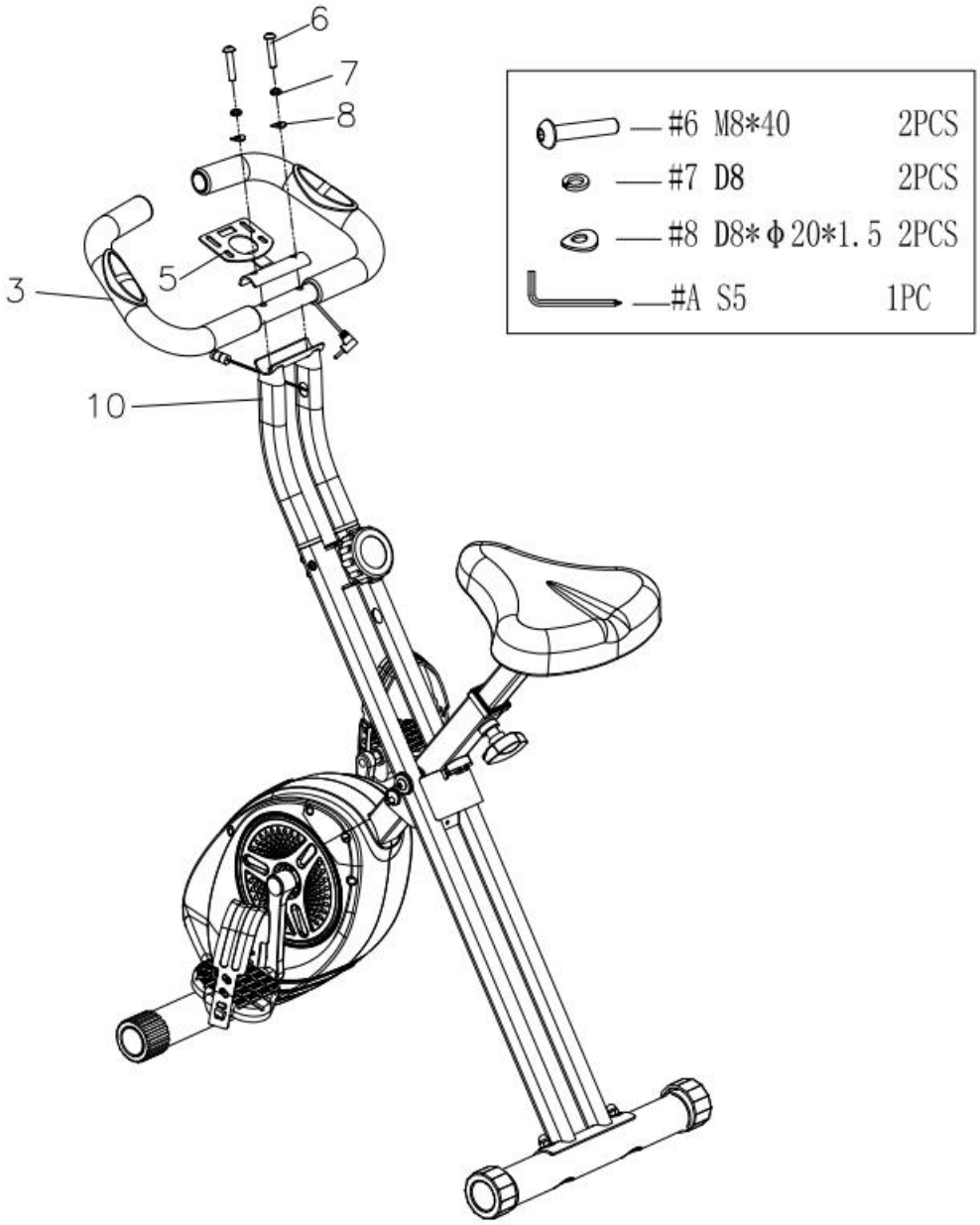
STEP 5



Use wrench (B) to attach the left foot pedal (27L) and right foot pedal (27R) to the left crank (42L) and right crank (42R).

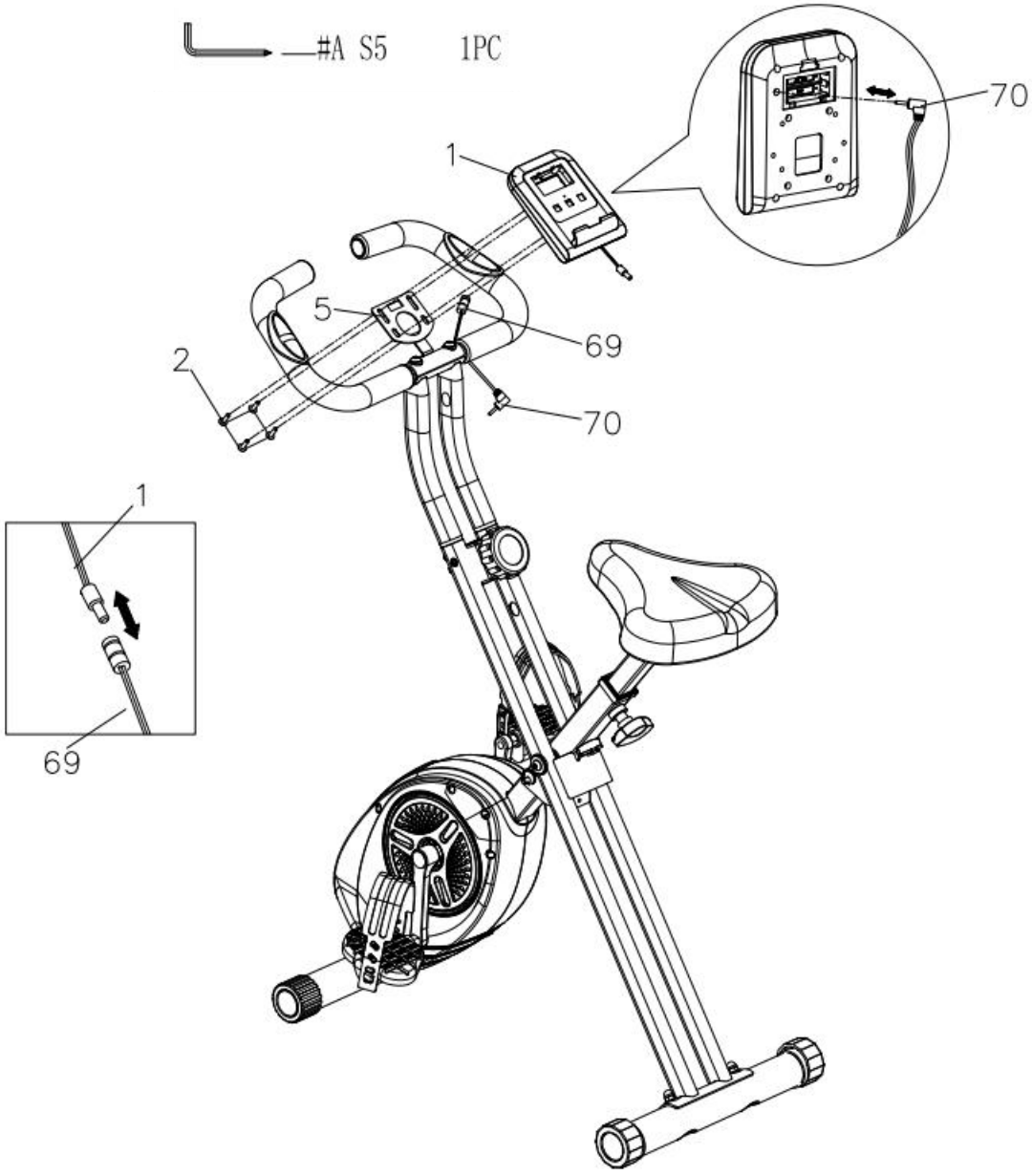
Note: As shown in Figure P1, firsthand-tighten the right foot pedal (27R) clockwise onto the right crank (42R) for a few turns (approx. three threads), then fully tighten it clockwise using wrench (B).
Repeat the process for the left foot pedal (27L) by hand-tightening it counterclockwise onto the left crank (42L), then fully tighten it counterclockwise with wrench (B).
During use, ensure that both pedals remain securely tightened at all times.

STEP 6



Insert the Handlebar (3) into the arc-shaped section of the Handle Support Tube (10).
Place the Monitor Support Plate (5) on top and align the holes.
Secure both components using the curved gasket (8), spring washer (7), and screw (6), and tighten with wrench (A).

STEP 7



First, use wrench (A) to remove screw (2) from the monitor (1). Then secure the monitor (1) to the monitor support plate (5) using screw (2) and wrench (A). Connect the monitor line (1) to the Mid Wire (69). Finally, insert wire (70) into the back cover of the monitor and close it.



The display requires two 1.5 V AAA batteries for operation. The batteries are included in the package and must be inserted before use.

FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE
- Selects functions
- Press and hold to reset Time, Distance, and Calories

SET
- Sets target values for Time, Distance, Calories, and Pulse (not available in SCAN mode)

RESET
- Press and hold to reset all values

OPERATION INSTRUCTIONS:
1.SCAN
Press the MODE button until SCAN appears. The monitor will automatically cycle through all functions: Time – Speed – Distance – ODO – Calories – Pulse, switching every 5 seconds.

2.TIME
Displays total exercise time. Press MODE until TIME appears. Press SET to set a target time. When the SET value reaches zero, the timer will stop 1 second after.

3.SPEED
Displays the current speed during exercise.

4.DISTANCE
Displays total distance covered from the beginning to the end of the exercise. Press MODE until DIST appears. Press SET to set a target distance. When the SET value reaches zero, the system will stop 1 second after.

5.CALORIES
Displays total calories burned during the exercise. Press MODE until CAL appears. Press SET to set a calorie target. When the SET value reaches zero, the system will stop 1 second after.

6.ODOMETER (ODO)
Displays the total accumulated distance since the batteries were installed.

7.PULSE
Press MODE until PULSE appears. Press SET to define a pulse target (if applicable). Place both hands on the contact sensors. The monitor will display your heart rate in beats per minute (BPM) after 6–7 seconds.

Note: During the first 2–3 seconds, readings may be higher due to contact interference. This value is for reference only and must not be used for medical purposes.

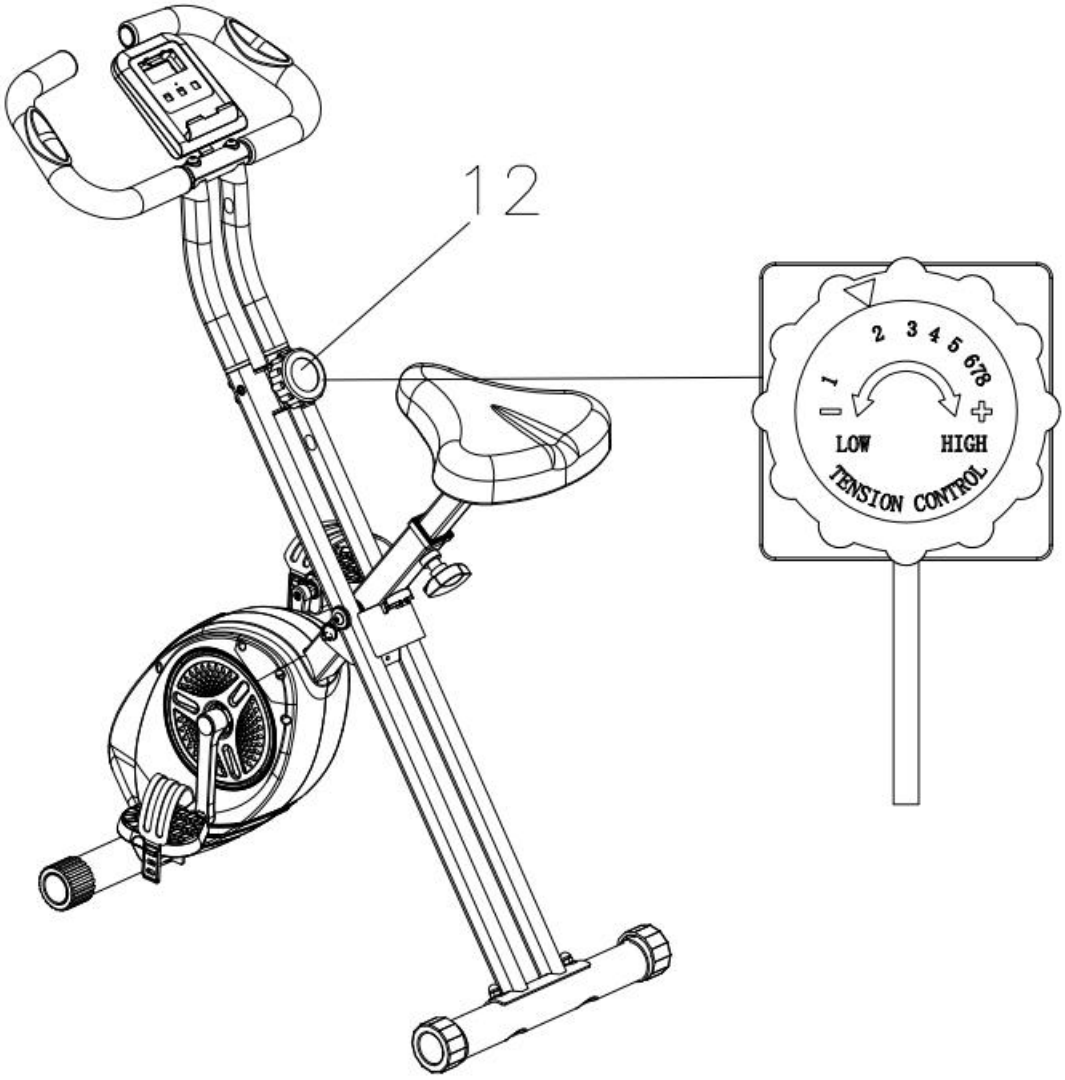
DISPLAY FUNCTIONS:

FUNCTION	SCAN	Every 5 seconds
	TIME	00:00'~99:59'
	SPEED	The maximum signal can be pickup is 99.99(ML)KM/H
	DIST	0.00~99.99(ML)KM
	CAL	0.0~999.9kCAL
	ODO	0.0~999.9((ML)KM
	PULSE (IF HAVE)	40~240BPM
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE –AAA or UM –4
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C

Notes:

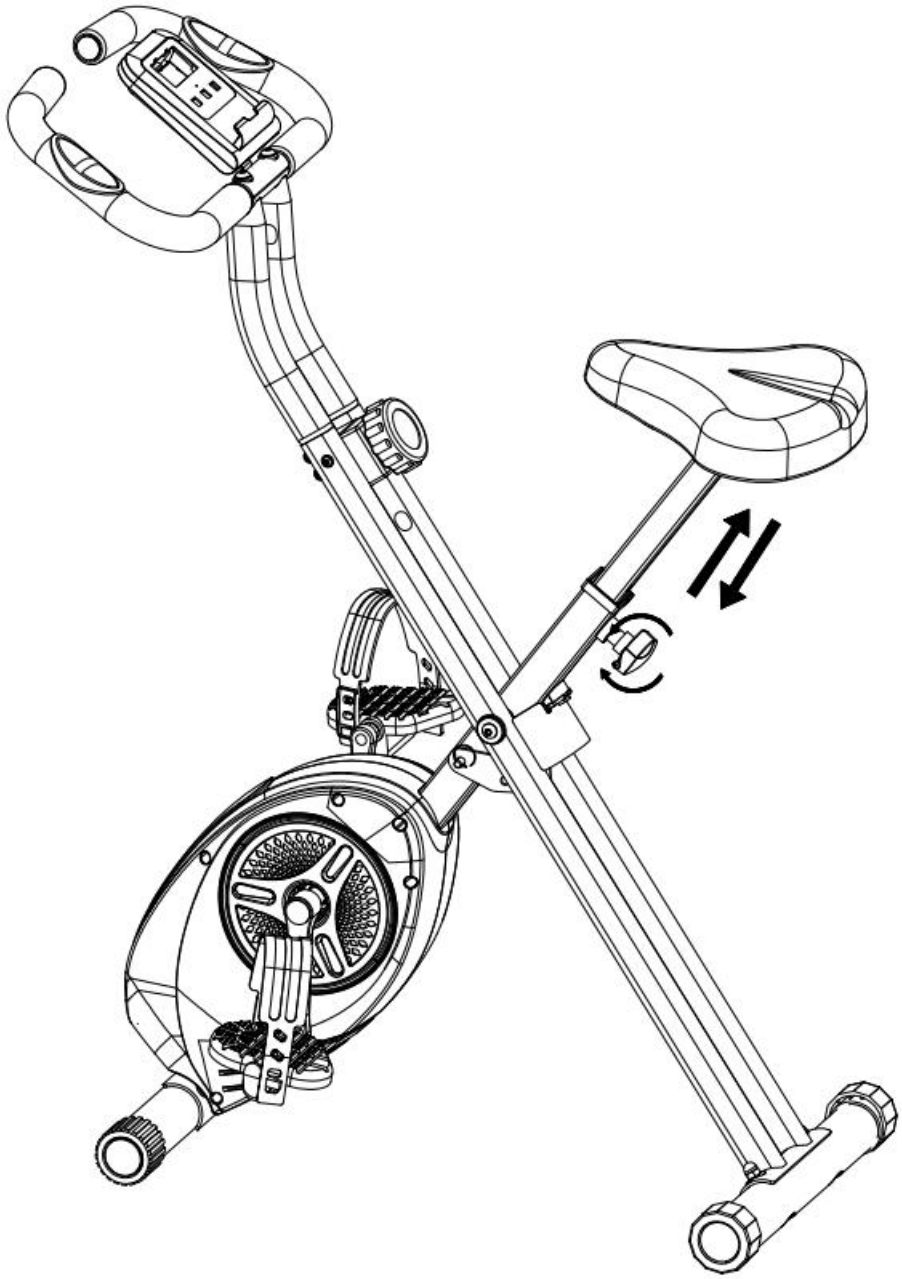
1. If the display is faint or shows no data, replace the batteries.
2. The monitor will automatically turn off after 4 minutes of inactivity.
3. The monitor will automatically turn on when exercise begins or when any button is pressed.
4. The monitor starts calculating data automatically during exercise and stops if no movement is detected for 4 seconds.

RESISTANCE ADJUSTMENT



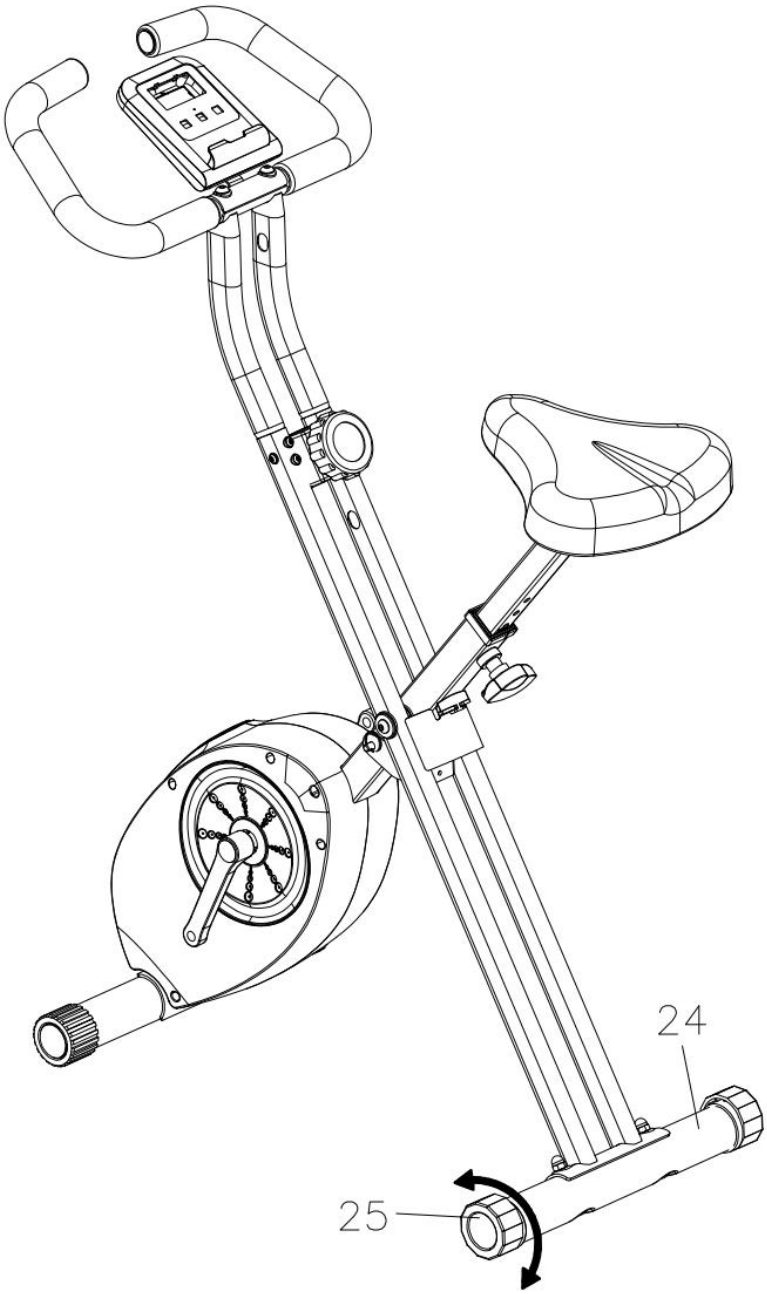
Turn the 8-level tension knob (12) until the arrow aligns with the desired resistance level, as shown in the illustration. Turn clockwise to increase resistance. Turn counterclockwise to decrease resistance. Level 8 provides the highest resistance, while Level 1 provides the lowest resistance.

SADDLE ADJUSTMENT



Turn the knob counterclockwise to loosen it and allow the saddle tube to move up or down. Adjust the saddle to the desired height, then turn the knob clockwise to securely tighten it.

REAR BOTTOM TUBE ADJUSTMENT



The rear foot tube (25) on the rear bottom tube (24) can be adjusted as needed to ensure the equipment remains stable and level during use.

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.

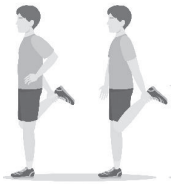
Warm-Up

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



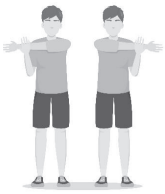
Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

Triceps and Shoulder

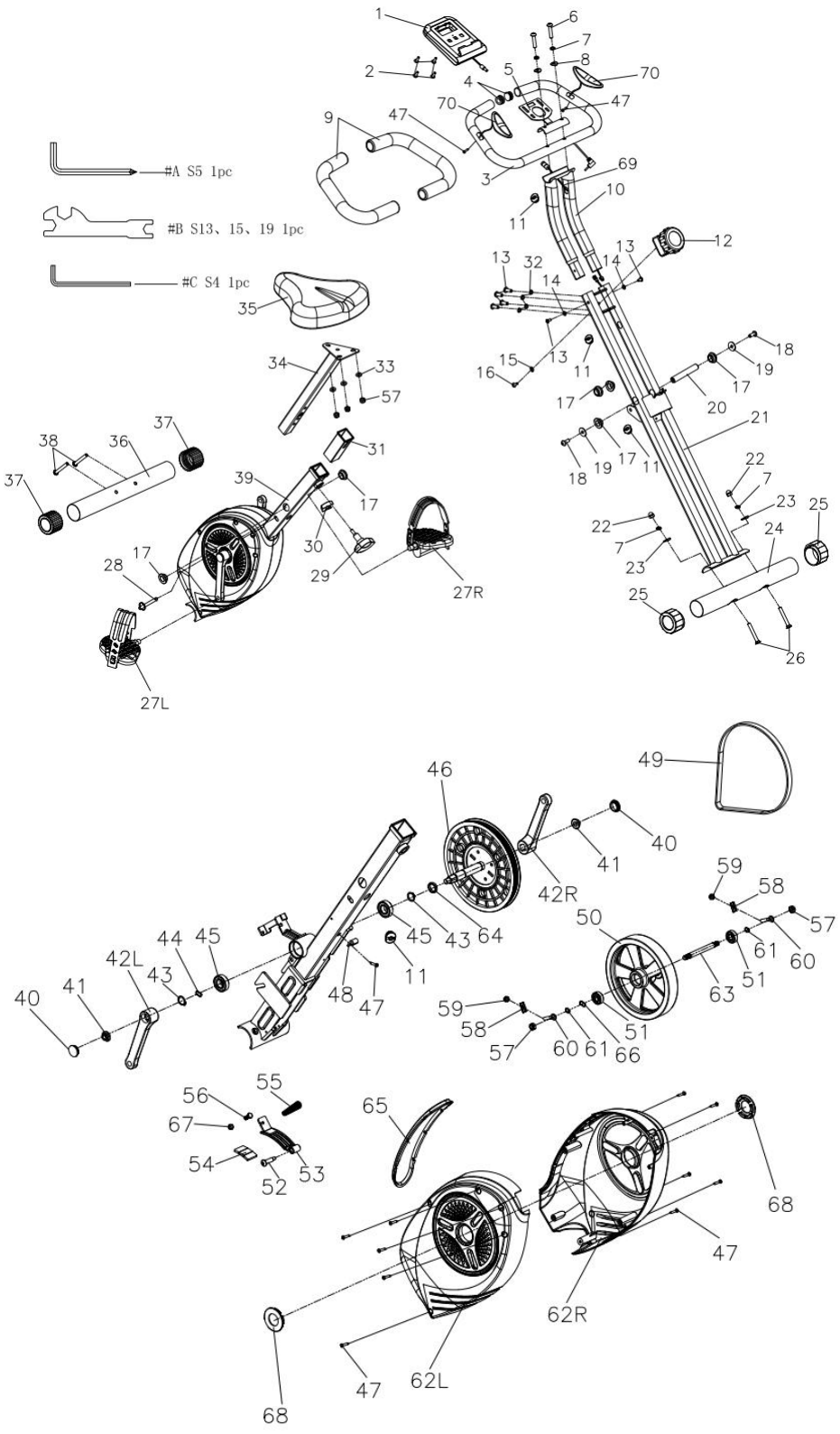


Reach behind your head to your right shoulder with your left hand. Pull on your left elbow with your right hand until you feel a slight stretch. Hold for 15-20 seconds, then repeat with your right hand.

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.


#A S5 1pc
#B S13、15、19 1pc
#C S4 1pc

GORILLA SPORTS

PARTS LIST

No.	Name	Qty
1	Monitor	1
2	Screw M5*10	4
3	Handlebar	1
4	Round plug	2
5	Monitor support plate	1
6	Screw M8×40X20	2
7	Spring washer D8	4
8	Curved gasket D8×1.5×φ20	2
9	Tear-resistant handlebar cover	2
10	Handle support welded	1
11	Wire hole plug	4
12	8-level tension	1
13	Screw M6×12*S4	6
14	Flat washer φ6×φ16×1.5	2
15	Flat washer φ8×φ5×1.5	1
16	Cross pan head screw M5×20	1
17	Spindle bushing	6
18	Screw M8×20×S5	2
19	Flat washer φ8.5*φ25*2.0	2
20	Spindle	1
21	Bracket welded	1
22	Cap nut M8*S13	2
23	Curved washer D8×1.5×φ20	2
24	Rear bottom tube	1
25	Tube cap	2
26	Bolts M8×60	2
27	Pedal	2
28	Marble pin	1
29	Heart-shaped knob	1
30	Buffer pad	1
31	Saddle tube bushing	1
32	Arc-shaped gasket D6×1.5×g16	4
33	Flat washer D8	3
34	Saddle tube welding	1
35	Saddle	1
36	Front bottom tube	1
37	Striped foot cover	2
38	Screw M8×55×20	2
39	Main frame	1
40	Crank cover	2
41	Nut M10*1.25*H7.5*S14	2
42	L/R Cranks	2
43	Circlip for shaft	2

GORILLA SPORTS

PARTS LIST

No.	Name	Qty
44	Wave washer	1
45	Bearing	2
46	Crank axle + belt pulley	1
47	Screw ST4.2*18	1
48	Needle sensor	1
49	Belt	1
50	External magnetic control wheel	1
51	Bearing	2
52	Screw M6×20	1
53	Magnetic control fixing set	1
54	Magnet	1
55	Compression spring	1
56	Screw M8	1
57	Nylon nut M8	5
58	U-shaped baffle	2
59	Nylon nut M6	2
60	Bolt	2
61	Circlip for shaft	2
62	L/R cover	2
63	External magnetic control wheel axle	1
64	Central shaft spacer sleeve	1
65	Decorative cover	1
66	Wave washer	1
67	Nut M6	1
68	Crank hole seal	2
69	Patch cord	1
70	Pulse	2
A	Wrench S5	1
B	Spanner S13, 15, 19	1
C	Wrench S4	1
D	1.5 V AAA battery	2

European Disposal Regulations 2012/19/EU

Please dispose of the unit, its accessories, and packaging in an environmentally friendly way, ensuring they are not discarded with household waste. In the EU, this symbol indicates that the product must not be treated as regular household waste. It contains valuable recyclable materials that should be processed through appropriate recycling systems to protect both the environment and human health, which may be harmed by improper disposal.

To dispose of this product, use suitable collection systems or return it to the point of purchase for recycling. Alternatively, if you are no longer using the item, it is your responsibility to ensure proper recycling. You can also drop it off at a collection point that adheres to national waste and recycling regulations. For information on public collection sites, please contact your local authority.

Batteries / Rechargeable Batteries

Batteries and rechargeable batteries should never be disposed of in household rubbish. Please note that all batteries can contain toxic substances, and all consumers are legally required to dispose of them at an appropriate collection point, either at your local government office, county council, or retail outlet. If in doubt, seek advice from your local government office or county council on where you can dispose of batteries properly and in an environmentally sound manner. Only dispose of batteries when they are fully discharged.

Reference to our WEEE registration number: We are registered with the German registry Stiftung Elektro-Altgeräte Register (EAR Foundation), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg, as a manufacturer and distributor of electrical and/or electronic equipment under registration number (WEEE Reg. No. DE): DE 65774247.

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