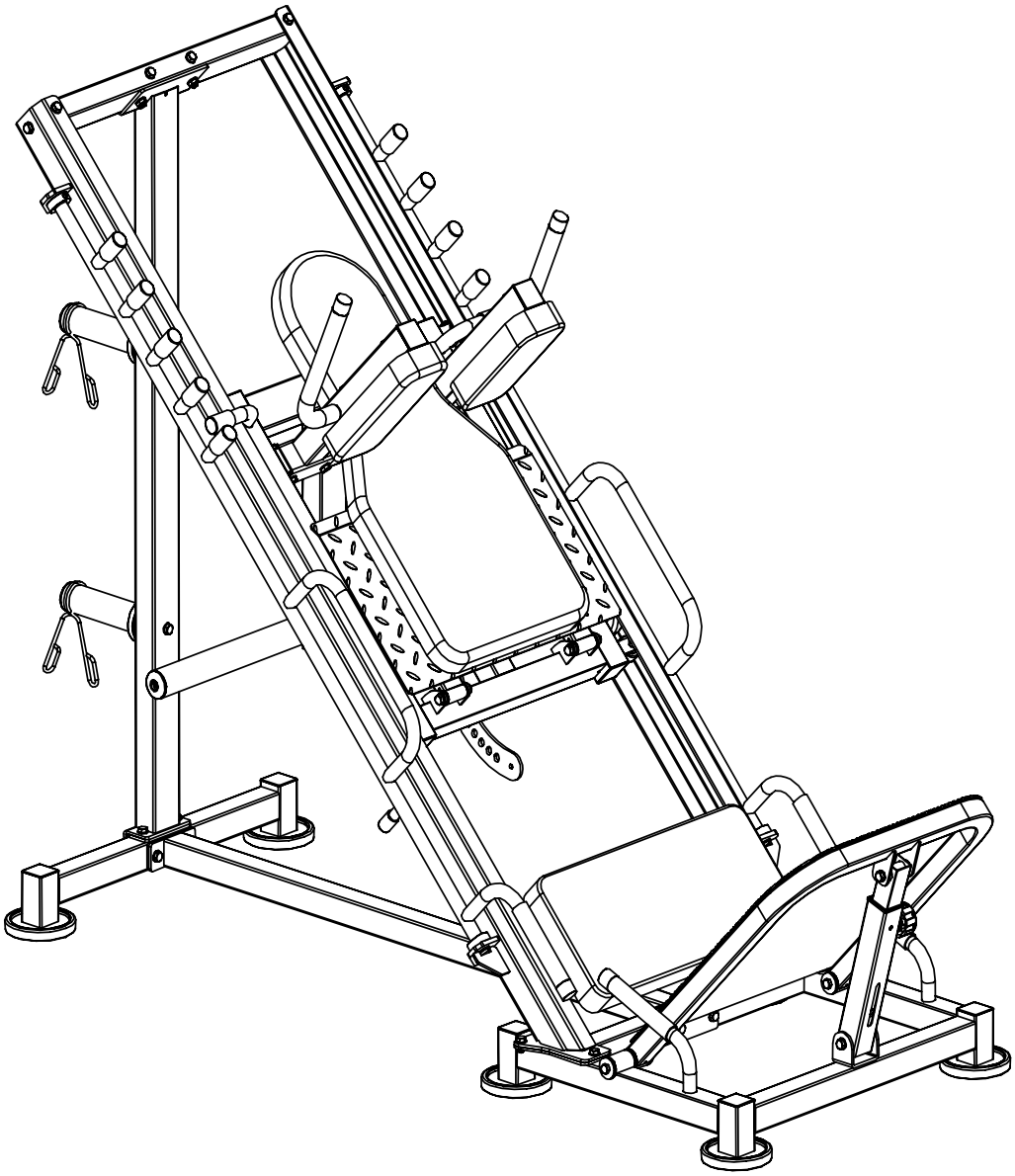
MAXXUS

BEINPRESSE 2 IN 1

GSMX-600023-00019-0001

Installations- und Bedienungsanleitung | **DE**



Index 2
WICHTIGE INFORMATIONEN UND SICHERHEITSHINWEISE 3
GERÄTEÜBERSICHT 5
LIEFERUMFANG 6
MONTAGE 8
BEDIENUNGSANLEITUNG 15
PFLEGE, REINIGUNG UND WARTUNG 18
TRAININGSINFORMATIONEN 18
AUFWÄRM-/DEHNUNGSÜBUNGEN 19
EXPLOSIONSZEICHNUNG 20
TEILELISTE 21
GEWÄHRLEISTUNG 23

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, um Schäden durch unsachgemäße Verwendung zu vermeiden. Wenn Sie das Produkt weitergeben, geben Sie bitte auch diese Anleitung weiter.

Allgemeine Informationen

Stellen Sie sicher, dass jede Person, die das Gerät benutzt, die Montage- und Bedienungsanleitung gelesen und verstanden hat. Diese Anleitung ist ein Bestandteil 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

Überprüfen Sie, ob alle in der Teileliste aufgeführten Teile und Werkzeuge vorhanden sind. Einige Teile können bereits vormontiert sein. Entnehmen Sie alle im Lieferumfang enthaltenen Teile sorgfältig der Verpackung. Aufgrund der Größe und des Gewichts einiger Bauteile ist die Unterstützung einer zweiten Person erforderlich. Es wird empfohlen, die Montage zu zweit durchzuführen. Montageschritte, die zwei Personen erfordern, sind mit dem entsprechenden Symbol gekennzeichnet:



Halten Sie Kinder und Tiere vom Montagebereich fern. Werkzeuge, Verpackungsmaterialien (z.B. Folien) oder Kleinteile könnten Verletzungs- oder Erstickungsgefahren darstellen. Sorgen Sie dafür, dass genügend Platz für die Montage vorhanden ist, damit Sie sich frei bewegen können. Überprüfen Sie vor der ersten Nutzung des Geräts und in regelmäßigen Abständen die Festigkeit aller Schrauben, Muttern und Verbindungen, um einen sicheren Betrieb zu gewährleisten. Jede andere Nutzung als die vorgesehene ist nicht erlaubt und kann zu Unfällen, Gesundheitsrisiken oder Schäden am Trainingsgerät führen. Der Vertrieb übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen oder unangemessenen Umgang entstehen.

Persönliche Sicherheit

Vor der Nutzung des Geräts sollten Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten lassen, ob das Training aus gesundheitlicher Sicht für Sie geeignet ist. Dies ist besonders wichtig für Personen mit einer erblichen Veranlagung für Bluthochdruck oder Herzerkrankungen, Raucher, Personen mit hohem Cholesterinspiegel, übergewichtige Personen und Personen, die im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz beeinflussen, ist ärztlicher Rat unerlässlich. Übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bei Schwäche, Übelkeit, Schwindel, Schmerzen, Atemnot oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings brechen Sie sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt.

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

Trainingsumgebung

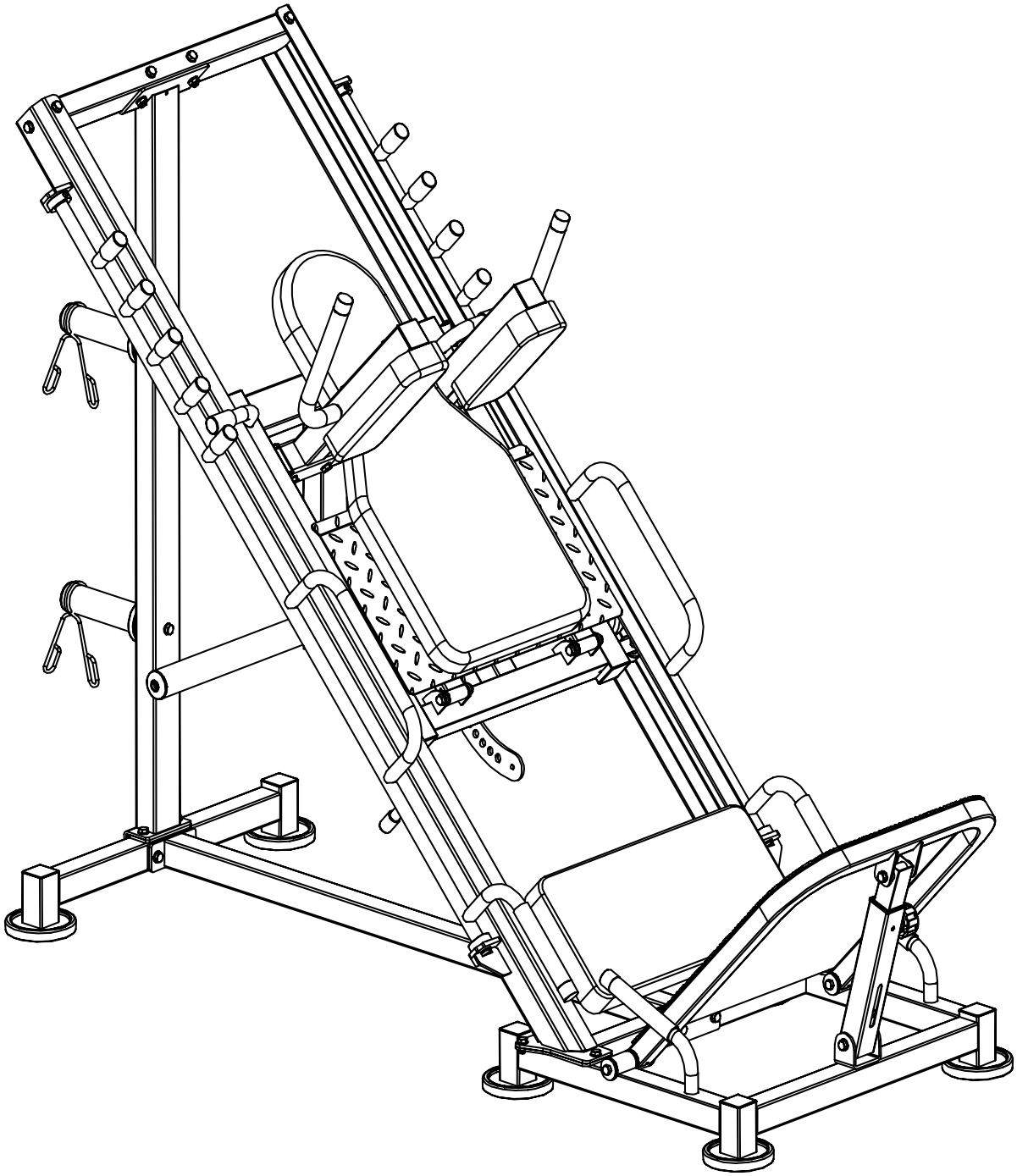
Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen, stabilen und trockenen Fläche auf. Nutzen Sie – sofern vorhanden – die verstellbaren Elemente des Geräts, um leichte Unebenheiten im Boden auszugleichen. Zum Schutz empfindlicher Böden vor Druckstellen und Verschmutzungen empfiehlt es sich, eine Bodenschutzmatte unterzulegen. Entfernen Sie vor dem Start alle Gegenstände im erforderlichen Trainingsradius. Eine Nutzung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit ist nicht zulässig.

Trainingskleidung

Tragen Sie beim Gebrauch des Geräts geeignete Trainingskleidung und -schuhe. Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung nicht in das Gerät geraten kann. Ihre Trainingsschuhe sollten festsitzen und über rutschfeste Sohlen verfügen, um einen sicheren Stand zu gewährleisten.

Aufstellort und Lagerung

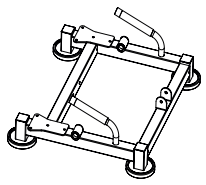
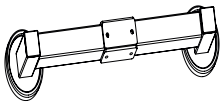
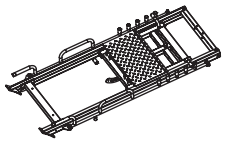
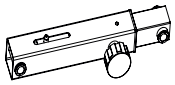
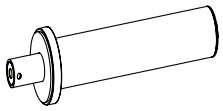
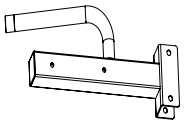
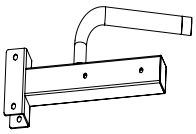
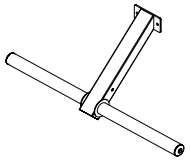
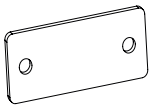
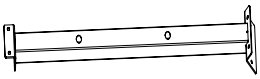
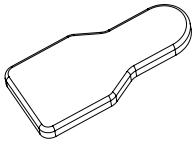
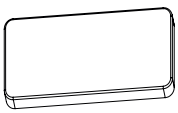
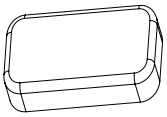
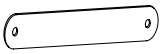
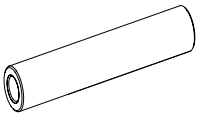
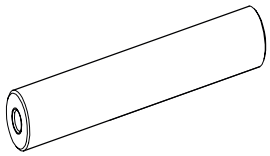
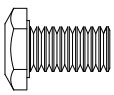
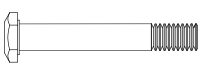
Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Verwendung in trockenen, gut belüfteten Innenräumen konzipiert. Die Nutzung oder Lagerung an feuchten oder nassen Standorten, wie z. B. Saunen, Schwimmbädern oder Außenbereichen wie Balkonen, Terrassen, Gärten oder Garagen, ist strengstens untersagt. Hohe Luftfeuchtigkeit und niedrige Temperaturen in solchen Umgebungen können zu elektronischen Defekten, Korrosion und Rostbildung führen, die nicht durch die Garantie abgedeckt sind. Wählen Sie bitte einen trockenen, ebenen und gut belüfteten Standort für das Training oder die Lagerung. Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbereich ausreichend belüftet ist, um eine optimale Sauerstoffversorgung zu gewährleisten. Überprüfen Sie nach längerer Nichtbenutzung vor der Inbetriebnahme den festen Sitz aller Befestigungselemente.

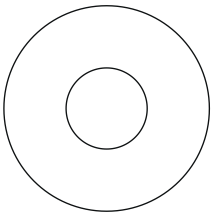
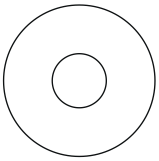
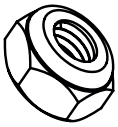
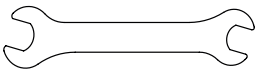


Max. Belastbarkeit:

- **Hauptrahmen:** 400 kg
- **Hantelscheibenaufnahmen:** 100 kg pro Seite

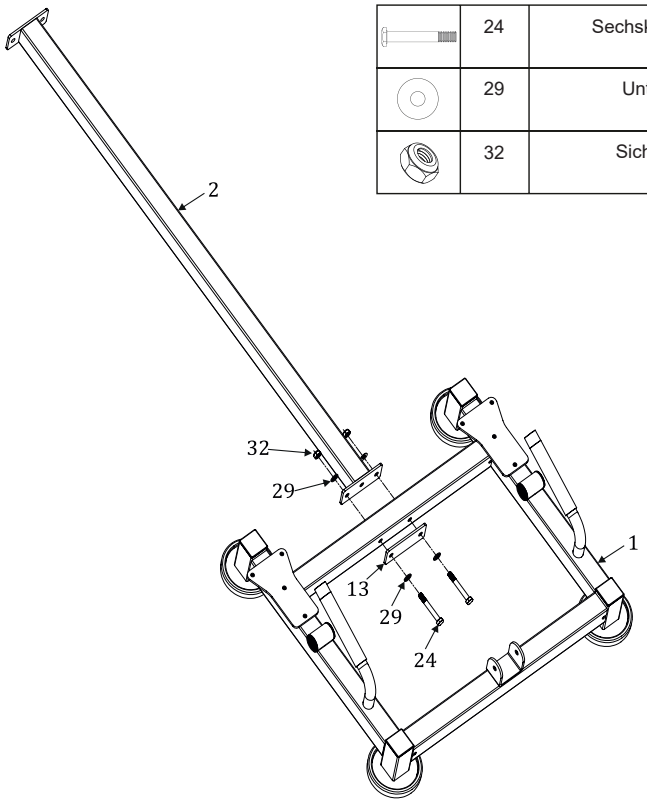
Max. Benutzergewicht: 140 kg

				
1 - Basisrahmen (1 Stück)	2 - Basisrohr (1 Stück)	3 - Stützfußrohr (1 Stück)	4 - Hauptrahmen (1 Stück)	5 - Federverschluss Ø 50 (4 Stück)
				
6 - Federverschluss Ø 28 (4 Stück)	7 - Fußplatte (1 Stück)	8 - Fußplattenverstellung (1 Stück)	9 - Hantelscheibenaufnahme (2 Stück)	10 - Griff rechts, Schlitten (1 Stück)
				
11 - Griff links, Schlitten (1 Stück)	12 - Hantelscheibenauf-nahme, Schlitten (1 Stück)	13 - Sicherheitsplatte (1 Stück)	14 - Stützpfosten (1 Stück)	15 - Rückenpolster (1 Stück)
				
16 - Sitzpolster (1 Stück)	17 - Schulterpolster (2 Stück)	18 - Distanzplatte (2 Stück)	19 - Distanzbuchse Ø16 (2 Stück)	20 - Distanzbuchse Ø25 (2 Stück)
				
21 - Sechskantschraube M10x20 (24 Stück)	22 - Sechskantschraube M10x60 (2 Stück)	23 - Sechskantschraube M10x70 (4 Stück)	24 - Sechskantschraube M10x75 (2 Stück)	25 - Sechskantschraube M10x95 (2 Stück)

				
26 - Sechskantschraube M10x100 (2 Stück)	28 - Distanzscheibe außen Ø38 / innen Ø10,5 (4 Stück)	29 - Unterlegscheibe Ø10 (44 Stück)	30 - Sechskantschraube M8x65 (6 Stück)	31 - Unterlegscheibe Ø8 (6 Stück)
				
32 - Sicherungsmutter M10 (12 Stück)	70 - Maulschlüssel (2 Stück)	71 - Inbusschlüssel (1 Stück)		

Schritt 1:

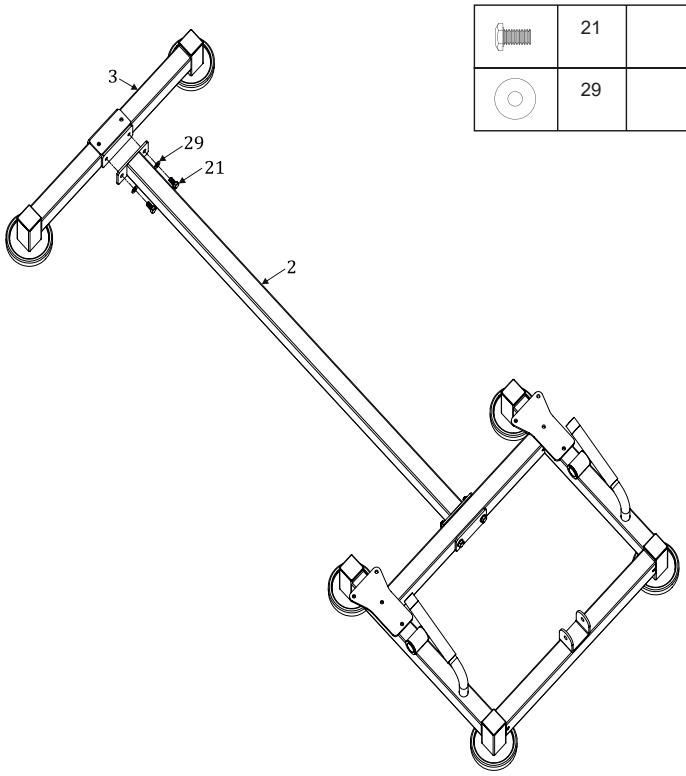
	24	Sechskantschraube M10x75	2 STK.
	29	Unterlegscheibe Ø10	4 STK.
	32	Sicherungsmutter M10	2 STK.



Verbinden Sie den Basisrahmen (1) mit dem Basisrohr (2). Sichern Sie die Verbindung mit einer Sicherheitsplatte (13), zwei Sechskantschrauben (24), vier Unterlegscheiben (29) und zwei Sicherungsmuttern (32).

Schritt 2:

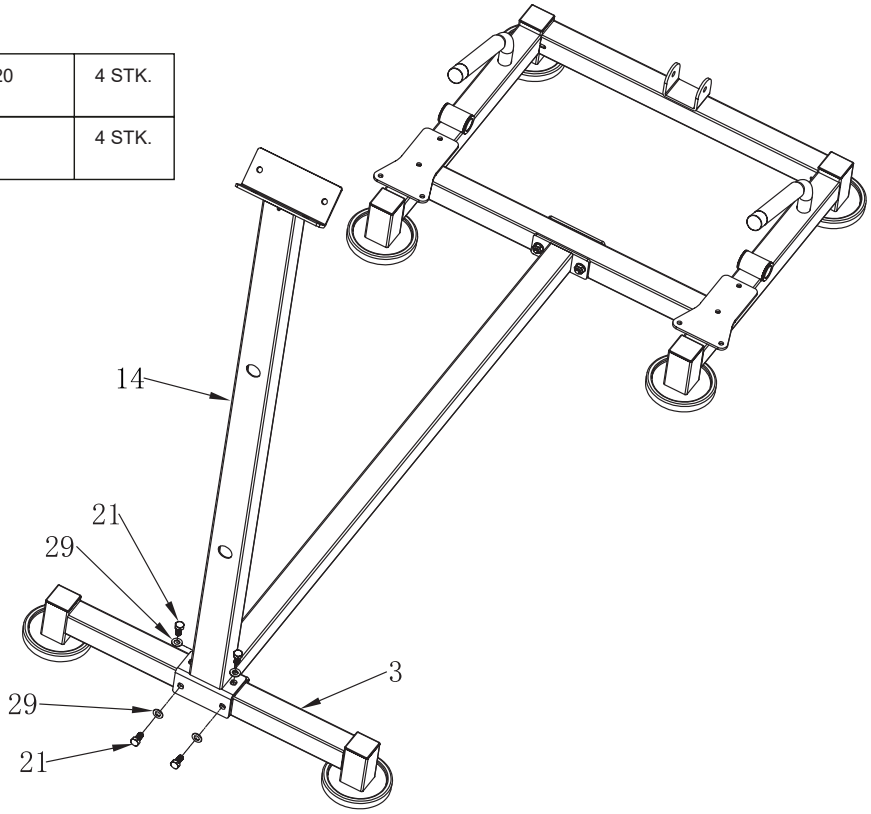
	21	Sechskantschraube M10x20	2 STK.
	29	Unterlegscheibe Ø10	2 STK.



Verbinden Sie das Stützfußrohr (3) mit dem Basisrohr (2). Sichern Sie die Verbindung mit zwei Sechskantschrauben (21) und zwei Unterlegscheiben (29).

Schritt 3:

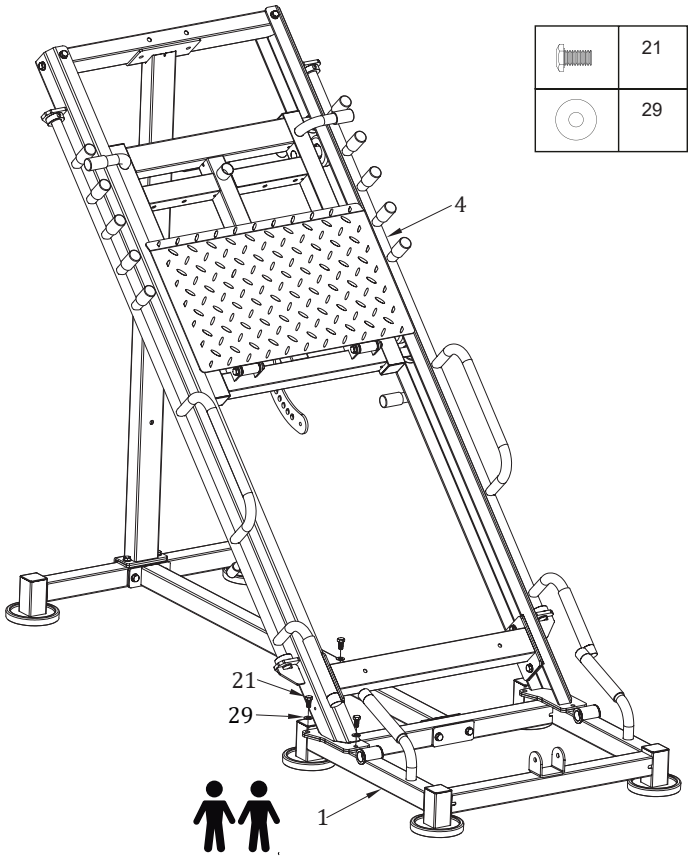
	21	Sechskantschraube M10x20	4 STK.
	29	Unterlegscheibe Ø10	4 STK.



Befestigen Sie den Stützpfosten (14) am Stützfußrohr (3). Sichern Sie die Verbindung mit vier Sechskantschrauben (21) und vier Unterlegscheiben (29).

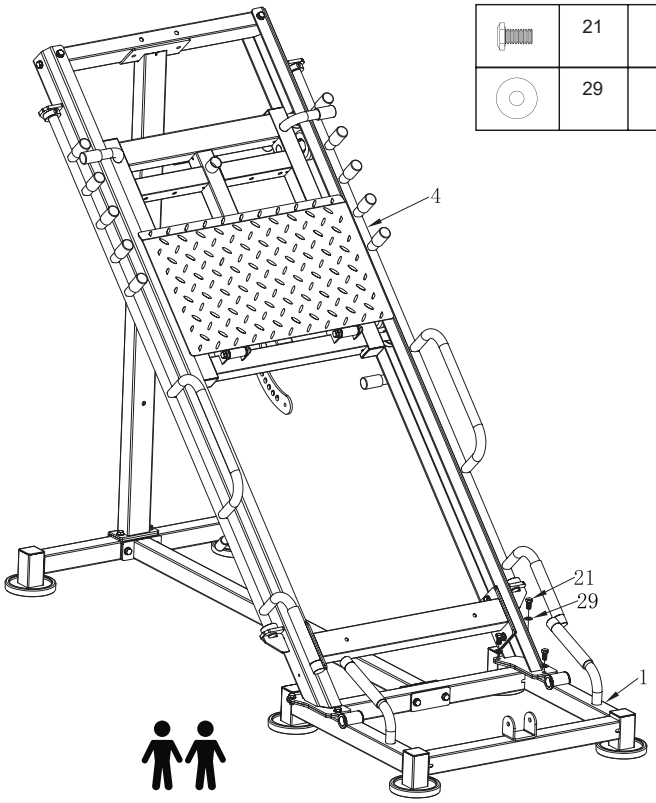
Schritt 4:

	21	Sechskantschraube M10x20	3 STK.
	29	Unterlegscheibe Ø10	3 STK.



Befestigen Sie die linke Seite des Hauptrahmens (4) am linken Montagepunkt des Basisrahmens (1). Sichern Sie die Verbindung mit drei Sechskantschrauben (21) und drei Unterlegscheiben (29).

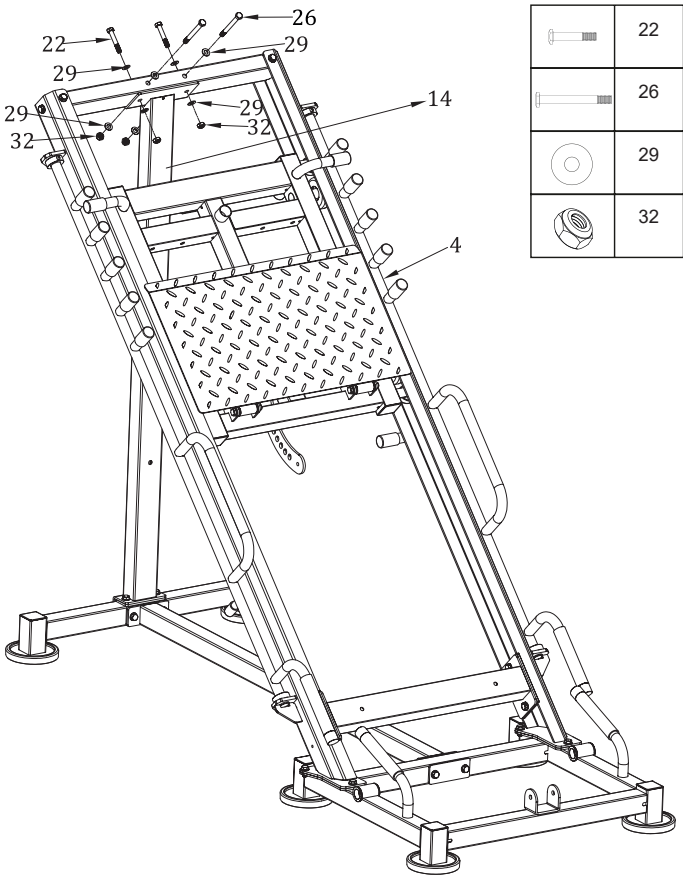
Schritt 5:



	21	Sechskantschraube M10x20	3 STK.
	29	Unterlegscheibe Ø10	3 STK.

Befestigen Sie die rechte Seite des Hauptrahmens (4) am rechten Montagepunkt des Basisrahmens (1). Sichern Sie die Verbindung mit drei Sechskantschrauben (21) und drei Unterlegscheiben (29).

Schritt 6:



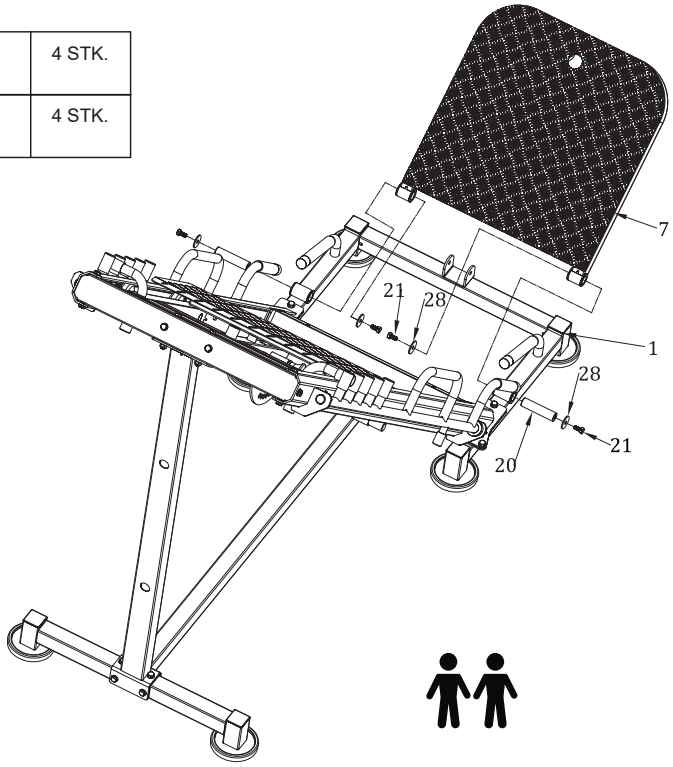
	22	Sechskantschraube M10x60	2 STK.
	26	Sechskantschraube M10x100	2 STK.
	29	Unterlegscheibe Ø10	8 STK.
	32	Sicherungsmutter M10	4 STK.

Sichern Sie den Stützpfosten (14) am Hauptrahmen (4) von oben mit zwei Sechskantschrauben (22), vier Unterlegscheiben (29) und zwei Sicherungsmuttern (32).

Sichern Sie anschließend dieselben Bauteile von vorne im Winkel mit zwei Sechskantschrauben (26), vier Unterlegscheiben (29) und zwei Sicherungsmuttern (32).

Schritt 7:

	21	Sechskantschraube M10x20	4 STK.
	28	Distanzscheibe außen Ø38 / innen Ø10,5	4 STK.



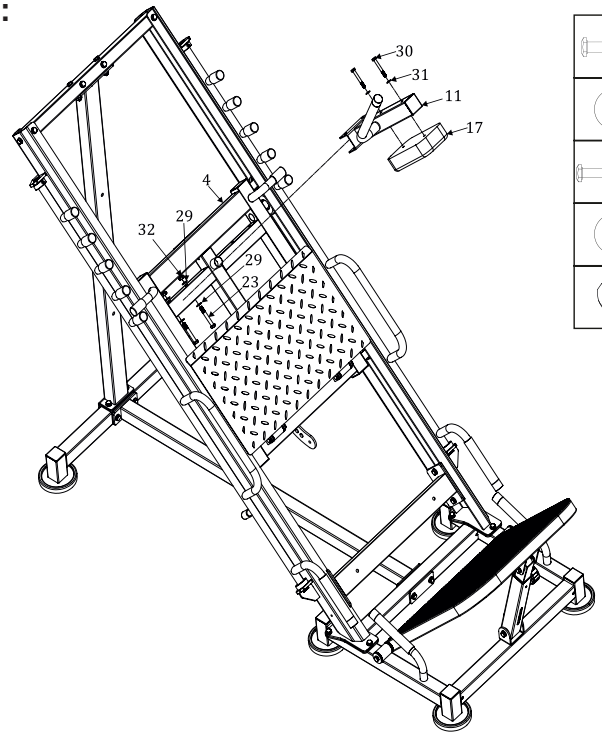
Befestigen Sie die Fußplatte (7) am Basisrahmen (1). Verwenden Sie auf jeder Seite eine Distanzbuchse Ø25 (20) sowie zwei Sechskantschrauben (21) mit je zwei Distanzscheiben (28).

Schritt 8:

	21	Sechskantschraube M10x20	4 STK.
	29	Unterlegscheibe Ø10	4 STK.

Befestigen Sie die Fußplattenverstellung (8) am Basisrahmen (1) und an der Fußplatte (7). Achten Sie darauf, dass das Handrad nach rechts zeigt. Verwenden Sie oben und unten je eine Distanzbuchse Ø16 (19). Sichern Sie jede Distanzbuchse mit zwei Sechskantschrauben (21) und zwei Unterlegscheiben (29).

Schritt 9:



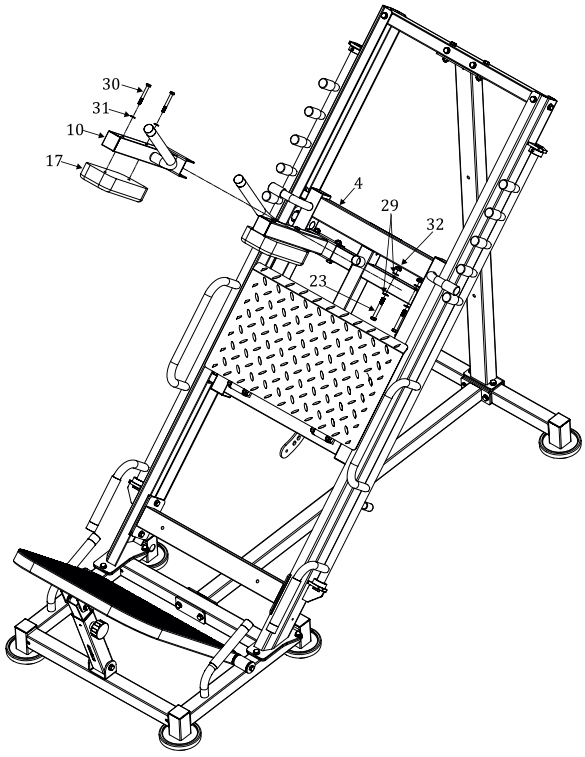
	23	Sechskantschraube M10x70	2 STK.
	29	Unterlegscheibe Ø10	4 STK.
	30	Sechskantschraube M8x65	2 STK.
	31	Unterlegscheibe Ø8	2 STK.
	32	Sicherungsmutter M10	2 STK.

Befestigen Sie ein Schulterpolster (17) am linken Schlittengriff (11). Sichern Sie es mit zwei Sechskantschrauben (30) und zwei Unterlegscheiben (31).

Befestigen Sie anschließend den Griff (11) an der linken Aufnahme des Hauptrahmens (4). Sichern Sie die Verbindung mit zwei Sechskantschrauben (23), vier Unterlegscheiben (29) und zwei Sicherungsmuttern (32).

Schritt 10:

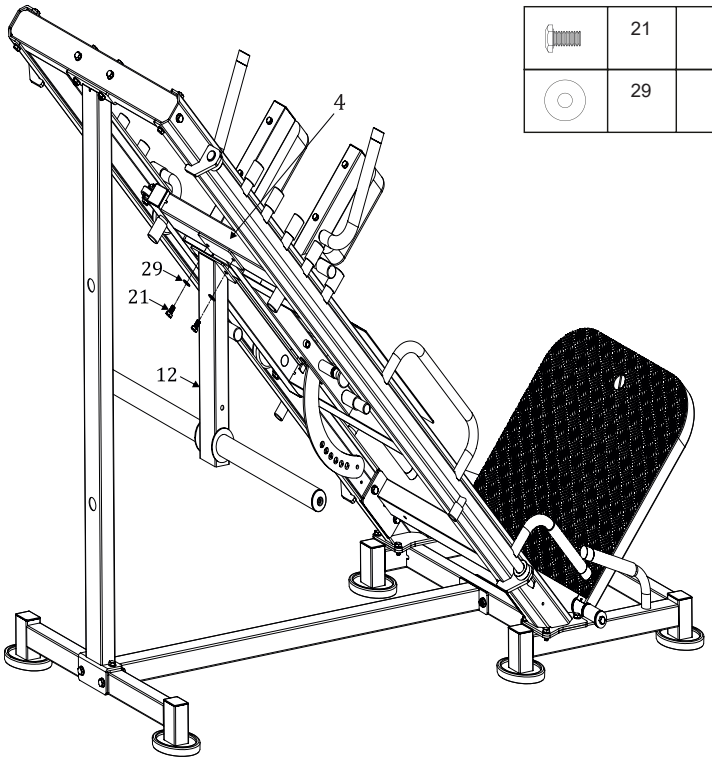
	23	Sechskantschraube M10x70	2 STK.
	29	Unterlegscheibe Ø10	4 STK.
	30	Sechskantschraube M8x65	2 STK.
	31	Unterlegscheibe Ø8	2 STK.
	32	Sicherungsmutter M10	2 STK.



Befestigen Sie ein Schulterpolster (17) am rechten Schlittengriff (10). Sichern Sie es mit zwei Sechskantschrauben (30) und zwei Unterlegscheiben (31).

Befestigen Sie anschließend den Griff (10) an der rechten Aufnahme des Hauptrahmens (4). Sichern Sie die Verbindung mit zwei Sechskantschrauben (23), vier Unterlegscheiben (29) und zwei Sicherungsmuttern (32).

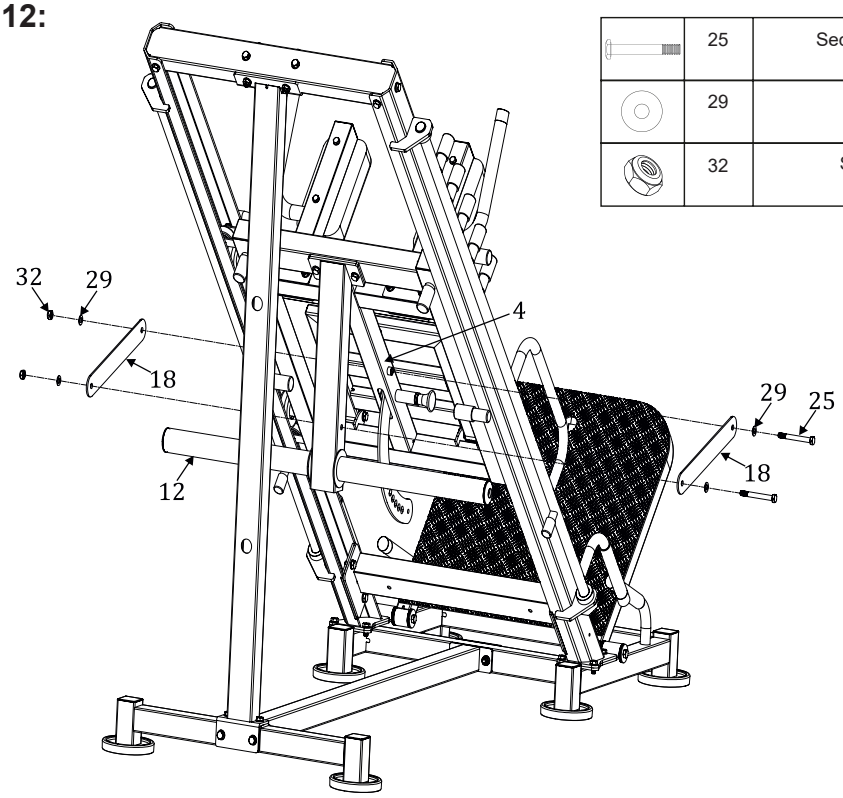
Schritt 11:



	21	Sechskantschraube M10x20	2 STK.
	29	Unterlegscheibe Ø10	2 STK.

Befestigen Sie die schlittenseitige Hantelscheibenaufnahme (12) am Hauptrahmen (4) mit zwei Sechskantschrauben (21) und zwei Unterlegscheiben (29).

Schritt 12:

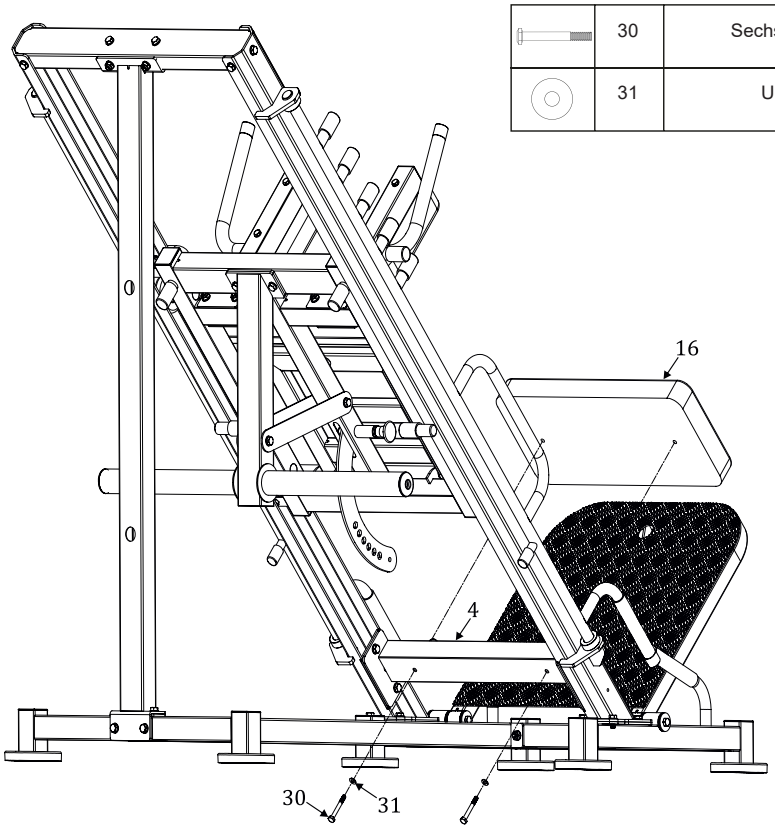


	25	Sechskantschraube M10x95	2 STK.
	29	Unterlegscheibe Ø10	4 STK.
	32	Sicherungsmutter M10	2 STK.

Befestigen Sie beide Distanzplatten (18) links und rechts zwischen der Hantelscheibenaufnahme, Schlitten (12) und dem Hauptrahmen (4). Sichern Sie die Verbindung mit zwei Sechskantschrauben (25), vier Unterlegscheiben (29) und zwei Sicherungsmuttern (32).

Schritt 13:

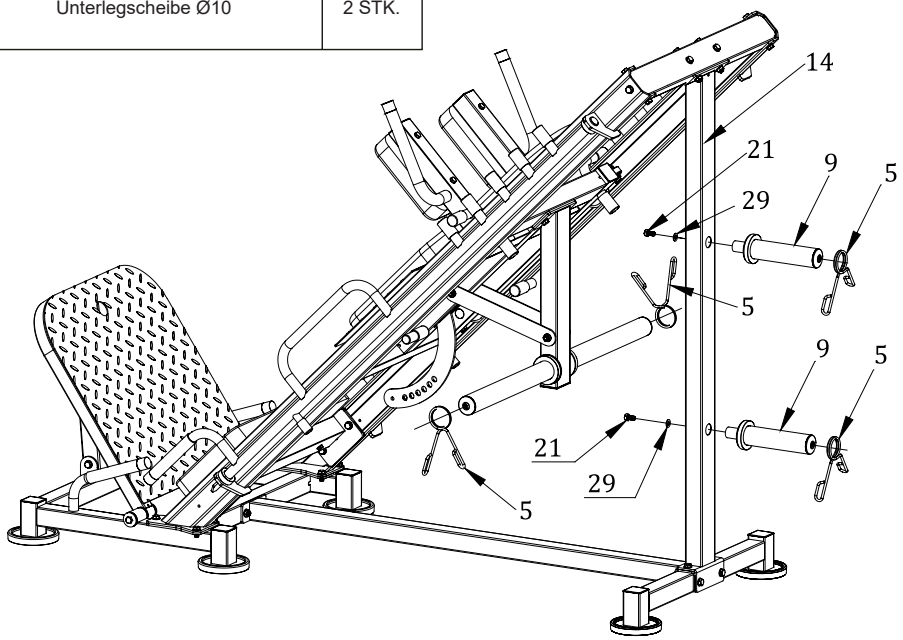
	30	Sechskantschraube M8x65	2 STK.
	31	Unterlegscheibe Ø8	2 STK.



Befestigen Sie das Sitzpolster (16) am Hauptrahmen (4). Sichern Sie es mit zwei Sechskantschrauben (30) und zwei Unterlegscheiben (31).

Schritt 14:

	21	Sechskantschraube M10x20	2 STK.
	29	Unterlegscheibe Ø10	2 STK.



Befestigen Sie die Hantelscheibenaufnahmen (9) am Stützpfosten (14) mit zwei Sechskantschrauben (21) und zwei Unterlegscheiben (29). Stellen Sie sicher, dass alle Verbindungen fest angezogen sind.

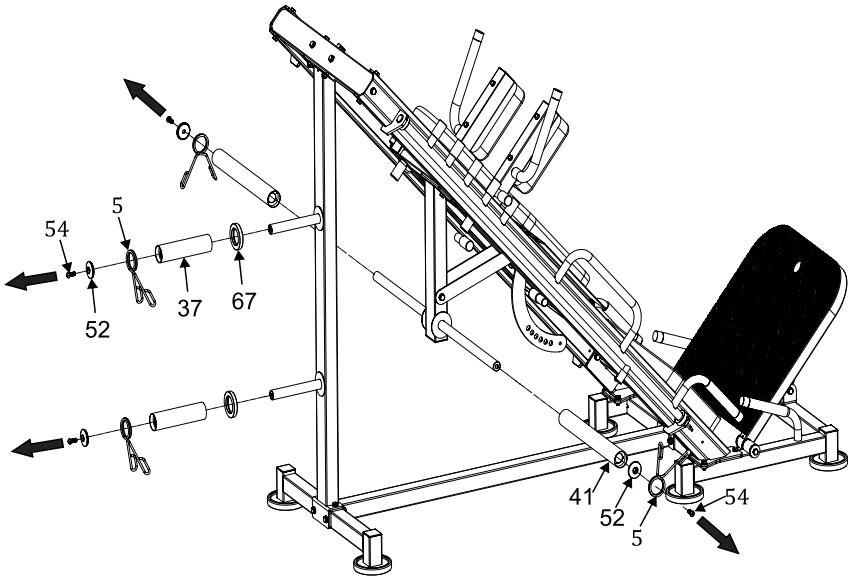
Stecken Sie die vier Federverschlüsse Ø50 mm (5) auf die vier Hantelscheibenaufnahmen.

HINWEIS: Sichern Sie die Hantelscheiben auf den Aufnahmen stets mit den Federverschlüssen.

Verwendung von Hantelscheiben mit Ø50 mm / Ø30 mm

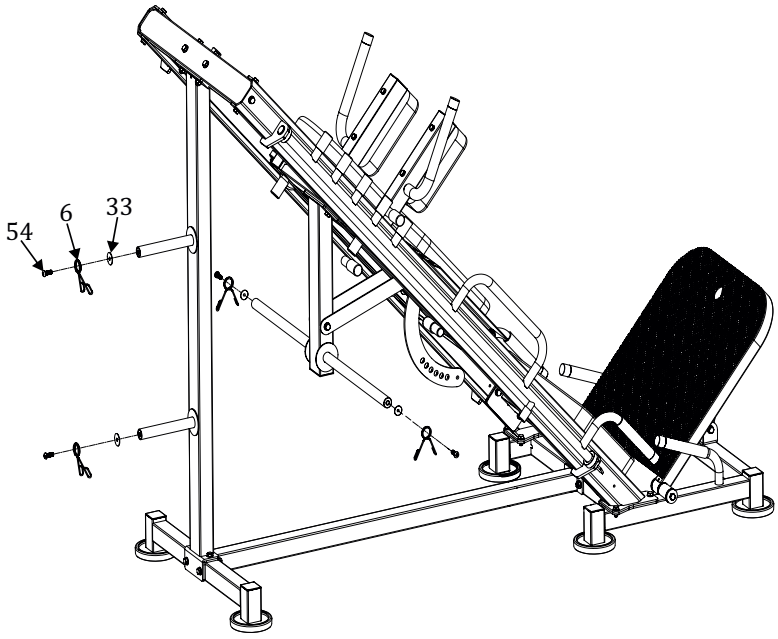
Die Beinpresse 2 in 1 ist kompatibel mit Hantelscheiben mit einem Lochdurchmesser von 50 mm oder 30 mm. Um die Beinpresse für die Verwendung von 30-mm-Hantelscheiben umzurüsten, gehen Sie wie folgt vor:

Schritt 1



Lösen und entfernen Sie die vier Inbusschrauben M10x20 (54) von allen vier Hantelscheibenaufnahmen. Entfernen Sie von jeder Hantelscheibenaufnahme den Langhantel-Begrenzungspolster, die 50-mm-Hülse, den Federverschluss Ø50 (5) und die Abdeckkappe (52).

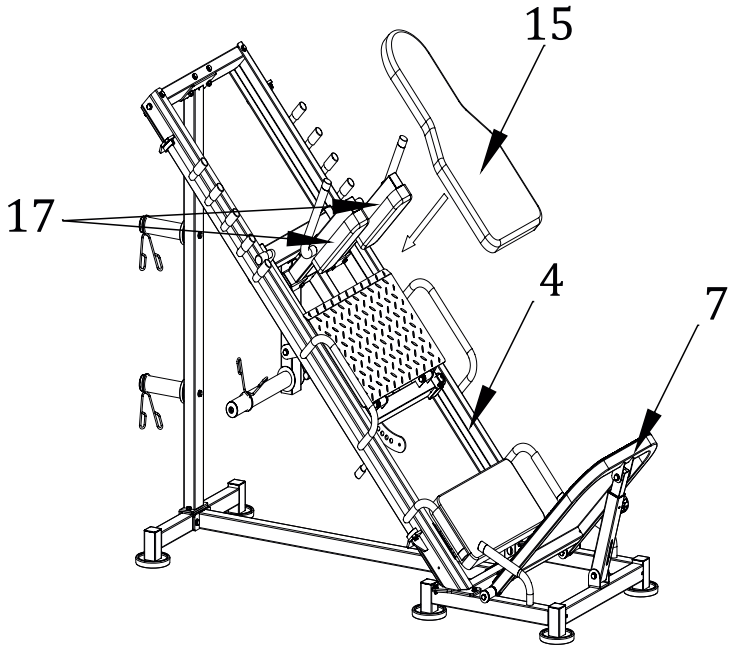
Schritt 2



Befestigen Sie an jeder Hantelscheibenaufnahme eine Unterlegscheibe Ø28 (33) mit den zuvor entfernten Schrauben. Stecken Sie anschließend die Federverschlüsse Ø28 (6) auf die Aufnahmen.

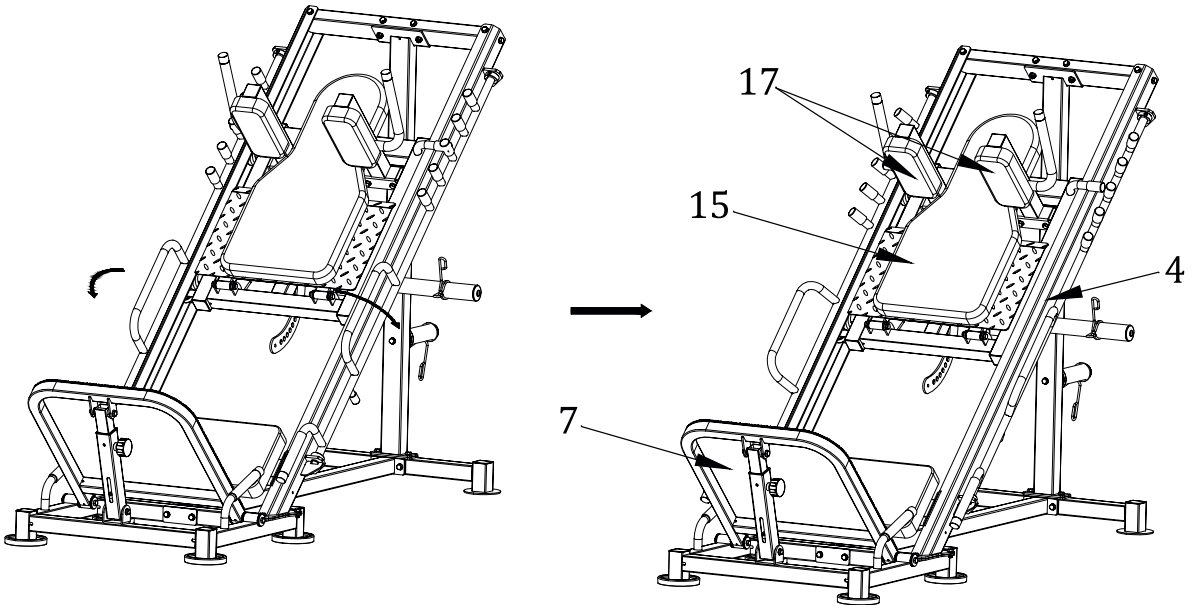
Hack-Squat-Funktion

Vorbereitung



Setzen Sie das Rückenpolster (15) senkrecht zwischen die Schulterpolster (17) am Hauptrahmen (4) ein und stellen Sie die Fußplatte (7) auf den gewünschten Winkel ein.

Ausführung



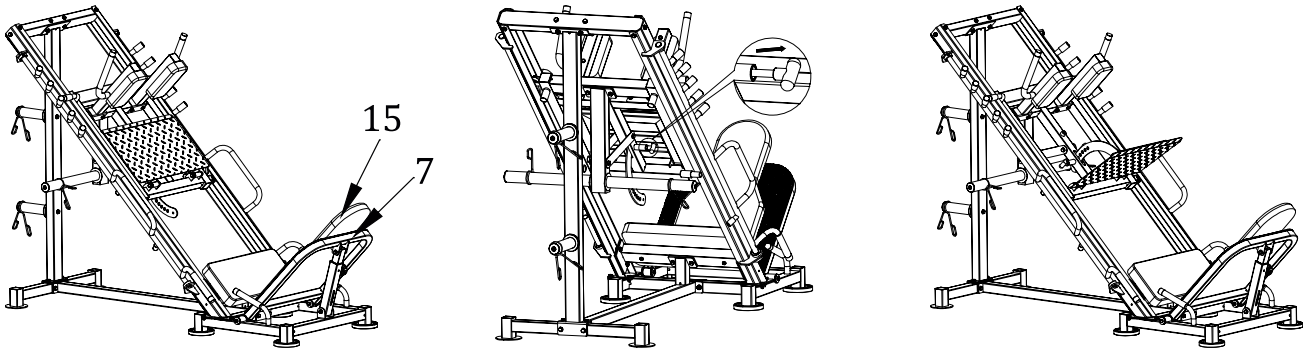
Positionieren Sie Ihre Schultern fest unter den Schulterpolstern (17) und lehnen Sie den Rücken gegen das Rückenpolster (15). Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf der Fußplatte auf. Achten Sie darauf, dass Ihre Zehen während der Bewegung stets vor Ihren Knien bleiben.

Drücken Sie die Schulterpolster leicht nach oben und klappen Sie diese nach außen, um die Schlittenverriegelung zu lösen. Senken Sie Ihren Körper kontrolliert ab, bis Ihre Beine einen Winkel von etwa 90° erreichen. Drücken Sie anschließend nach oben, bis Ihre Beine fast vollständig gestreckt sind. Strecken Sie die Knie dabei nicht vollständig durch.

Kehren Sie zum Abschluss in die Ausgangsposition zurück, heben Sie die Schulterpolster leicht an und sichern Sie den Schlitten, indem Sie die seitlichen Verriegelungen nach innen klappen.

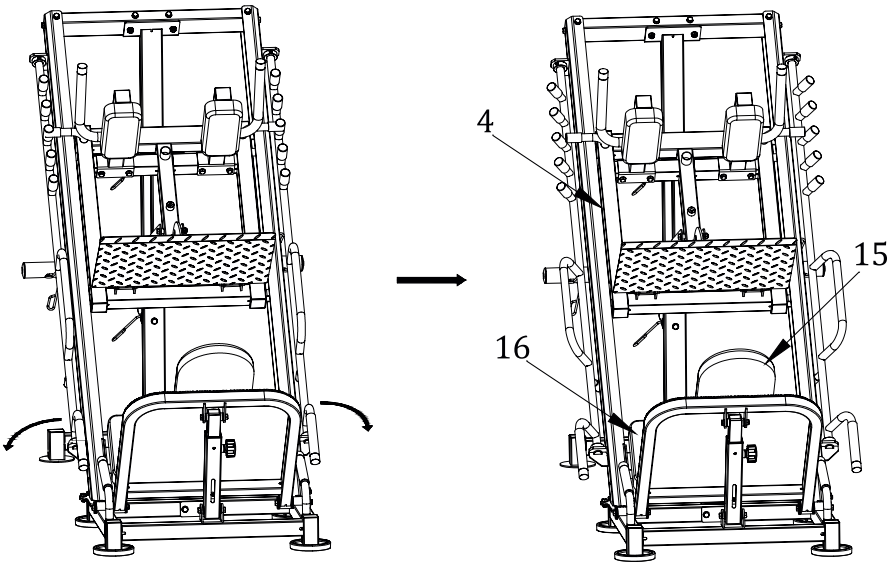
Beinpresse-Funktion

Vorbereitung



Legen Sie das Rückenpolster (15) auf die untere Fußplatte (7). Stellen Sie die Neigung der unteren Fußplatte und des Rückenpolsters ein. Stellen Sie anschließend die Neigung der oberen Fußplatte ein.

Ausführung



Setzen Sie sich auf das Sitzpolster (16) und lehnen Sie sich gegen das Rückenpolster (15). Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit und flach auf der Fußplatte auf. Drehen Sie die Zehen leicht nach außen. Achten Sie auf eine stabile Position und halten Sie sich bei Bedarf an den seitlichen Griffen fest.

Drücken Sie die Fußplatte leicht nach oben und lösen Sie die seitlichen Verriegelungsarme. Strecken Sie die Beine kontrolliert aus und senken Sie das Gewicht anschließend langsam ab. Halten Sie die Knie dabei leicht nach außen gerichtet und den Rücken flach gegen das Polster gedrückt.

Führen Sie während der Absenkphase Ihre Oberschenkel nah an den Oberkörper heran und halten Sie dabei das Becken stabil. Vermeiden Sie eine vollständige Kniestreckung am höchsten Punkt der Bewegung.

Drücken Sie zum Abschluss den Hauptrahmen von sich weg und sichern Sie ihn, indem Sie die seitlichen Verriegelungen nach innen klappen.

HINWEIS: Beladen Sie für einen reibungslosen und sicheren Betrieb stets beide Seiten der Hantelscheibenaufnahmen gleichmäßig.

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

Wartung
Überprüfen Sie regelmäßig alle Schrauben und beweglichen Teile. Nutzen Sie das Gerät nur, wenn es sich in einwandfreiem Zustand befindet. Wenden Sie sich für Reparaturen oder Ersatzteile an den Kundenservice.

ACHTUNG: Das Gerät darf erst nach erfolgreicher Reparatur wieder verwendet werden.

TRAININGSINFORMATIONEN

Trainingsvorbereitungen
Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie sicher, dass sowohl das Gerät als auch Ihr Körper in gutem Zustand sind. Wenn Sie längere Zeit kein Kraft- oder Ausdauertraining absolviert haben, konsultieren Sie Ihren Hausarzt und lassen Sie einen Fitness-Check durchführen. Besprechen Sie Ihre Trainingsziele mit Ihrem Arzt, insbesondere wenn Sie über 35 Jahre alt sind, übergewichtig sind oder kardiovaskuläre Probleme haben.

Trainingsplanung
Effektives, zielgerichtetes und motivierendes Training erfordert Planung. Integrieren Sie Ihr Fitnesstraining in Ihren Alltag. Ungeplantes Training kann leicht unterbrochen oder verschoben werden. Planen Sie Ihre Workouts langfristig, für mehrere Monate im Voraus, nicht nur von Tag zu Tag oder Woche zu Woche. Bauen Sie Motivationsstrategien während Ihres Trainings ein, wie zum Beispiel Musik zu hören. Setzen Sie sich realistische Ziele, wie 1 kg in vier Wochen abzunehmen oder Ihr Trainingsgewicht in sechs Wochen um 10 kg zu erhöhen, und belohnen Sie sich, wenn Sie diese erreichen.

Trainingshäufigkeit
Experten empfehlen 3 bis 4 Tage Ausdauer- oder Krafttraining pro Woche. Je häufiger Sie trainieren, desto schneller werden Sie Ihre Ziele erreichen. Achten Sie jedoch darauf, genügend Pausen zwischen den Einheiten einzulegen, damit Ihr Körper sich erholen und regenerieren kann. Gönnen Sie sich nach jeder Trainingseinheit mindestens einen Ruhetag.

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

Warm-Up
Wärmen Sie Ihren Körper 5–7 Minuten bei moderater Intensität auf – zum Beispiel mit einem Springseil, auf dem Crosstrainer oder einem ähnlichen Gerät. So bereiten Sie Ihren Körper optimal auf das bevorstehende Training vor.

Cool-Down
Beenden Sie Ihr Training nicht abrupt. Reduzieren Sie die Intensität langsam über 5–7 Minuten auf einem Ergometer, Crosstrainer oder einem ähnlichen Gerät und dehnen Sie anschließend Ihre 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

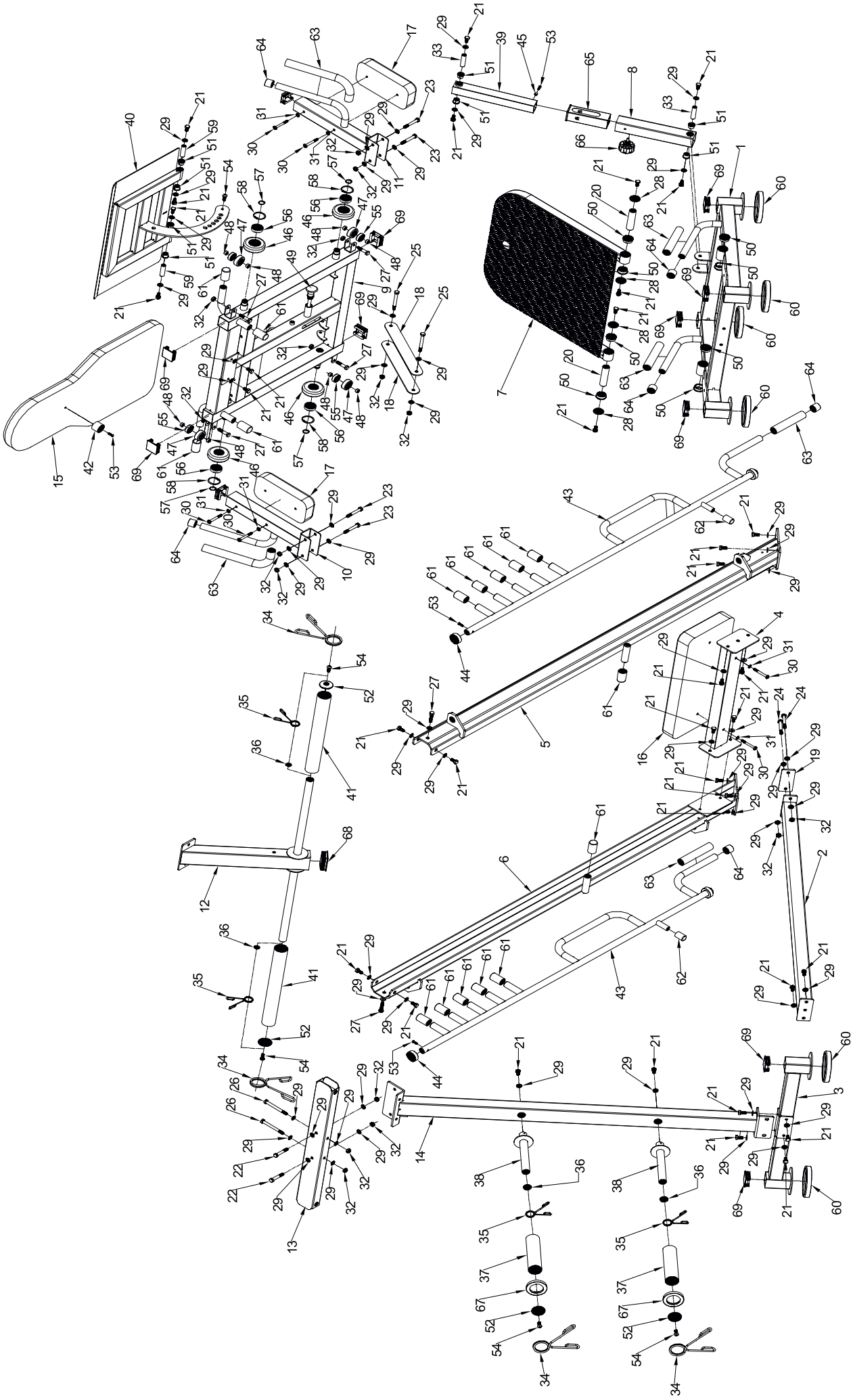
Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

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.



1	Basisbaugruppe	1
2	Untere Verbindungsbaugruppe	1
3	Hintere Fußbaugruppe	1
4	Sitzverbindungsbaugruppe	1
5	Rechte Schienenträgerbaugruppe	1
6	Linke Schienenträgerbaugruppe	1
7	Fußbaugruppe	1
8	Untere Rohrverstellbaugruppe	1
9	Kreuzgelenk-Gleitgabelbaugruppe	1
10	Rechte Schulterpolster-Halterung	1
11	Linke Schulterpolster-Halterung	1
12	Gewichtsscheibenbaugruppe	1
13	Obere Verbindungsrohrbaugruppe	1
14	Vordere Aufstiegsbaugruppe	1
15	Rückenpolster	1
16	Sitzpolster	1
17	Schulterpolster	2
18	Langhantel-Verstärkungsstück	2
19	Basisversteifung	1
20	Distanzbuchse Ø25x100,5xM10	2
21	Sechskantschraube M10x20	36
22	Sechskantschraube M10x60	2
23	Sechskantschraube M10x70	4
24	Sechskantschraube M10x75	2
25	Sechskantschraube M10x95	2
26	Sechskantschraube M10x100	2
27	Sechskantschraube M10x45	6
28	Einlegscheibe Ø38xØ10,5x3	4
29	Unterlegscheibe Ø10	58
30	Sechskantschraube M8x65	6
31	Unterlegscheibe Ø8	6
32	Sicherungsmutter M10	14
33	Fußverstelldrehachse Ø16 x61,5xM10	2
34	Federverschluss Ø50	4
35	Federverschluss Ø28	4
36	Einlegscheibe Ø28 / Ø10x2	4

37	Kurze Langhantel-Wechselhülsenbaugruppe	2
38	Langhantelaufnahme	2
39	Obere Verstellbaugruppe	1
40	Fußverstellbaugruppe	1
41	Langhantel-Wechselhülsenbaugruppe	2
42	Rückenpolster-Halterungsbaugruppe	1
43	Sicherheitsanschlagbaugruppe	2
44	Fester Anschlagring	2
45	Verstellanschlaghülse	1
46	Trittrolle	4
47	Begrenzungsrolle links/rechts	4
48	Lager-Distanzhülse	8
49	T-Arretierstift	1
50	Klemmhülse	8
51	Achshülse Ø16	8
52	Abdeckkappe	4
53	Inbusschraube M6x20	3
54	Inbusschraube M10x20	5
55	Kugellager 6300	4
56	Kugellager 6004	4
57	Außensicherungsring	4
58	Innensicherungsring	4
59	Stufenverstelldrehachse	2
60	Rundfußkappe	6
61	Gummi-Schutzkappe Ø25	14
62	Gummi-Schutzkappe Ø19	2
63	Griffrohr (Dip-/Handlaufrohr)	6
64	Handgriffstopfen	6
65	Reduzierhülse (50 → 40)	1
66	Rändelknopf M16	1
67	Langhantel-Begrenzungspolster	2
68	Vierkantrohr-Stopfen 50x70	1
69	Vierkantrohr-Stopfen 50x50	10
70	Maulschlüssel 13 mm / 17 mm	2
71	Inbusschlüssel 6 mm	1

Die Gewährleistung für Ihr 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 Sie das Produkt zurücksenden müssen. Bitte beachten Sie, dass die Inanspruchnahme der Gewährleistung den ursprünglichen Zeitraum nicht verlängert.

Unser Serviceteam steht Ihnen bei Fragen oder Problemen während der Gewährleistungszeit gerne zur Verfügung. Damit wir Ihnen schnellstmöglich weiterhelfen können, benötigen wir bestimmte Informationen zu Ihrem Fitnessgerät – den Produktnamen, das Kaufdatum und die Seriennummer. Bewahren Sie daher unbedingt Ihren Kaufbeleg oder die Rechnung auf. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren!

MAXXUS

Gorilla Sports GmbH

Nordring 80
D-64521Gross-Gerau
Germany

E-Mail: info@maxxus.de

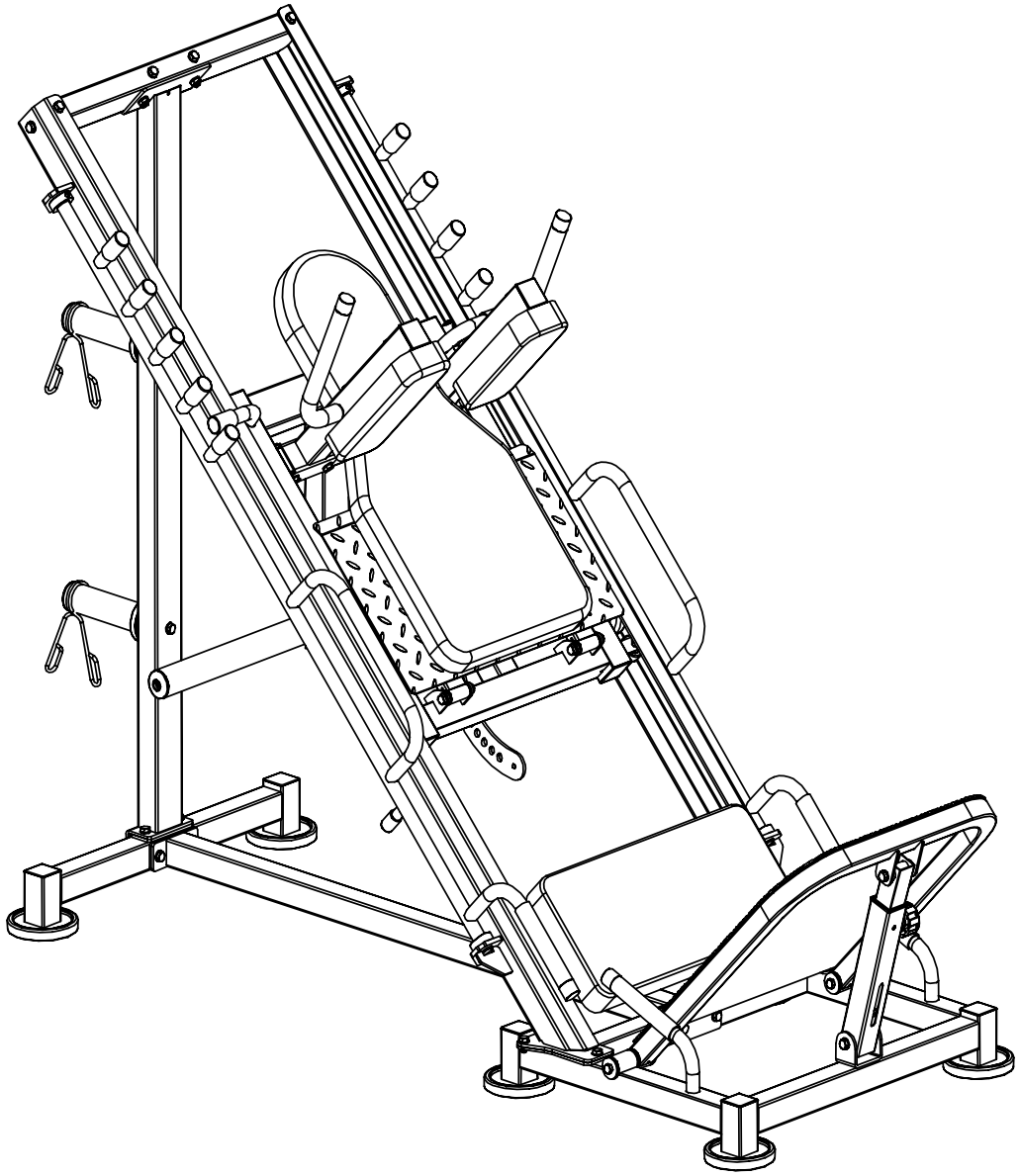
www.maxxus.com

MAXXUS

LEG PRESS 2 IN 1

GSMX-600023-00019-0001

Installation & Operating Manual | **EN**



Index 26
IMPORTANT INFORMATION AND SAFETY INSTRUCTIONS 27
OVERVIEW OF THE DEVICE 29
SCOPE OF DELIVERY 30
ASSEMBLY 32
USAGE INSTRUCTIONS 39
CARE, CLEANING AND MAINTENANCE 42
TRAINING INFORMATION 43
WARM-UP/STRETCHING EXERCISES 44
EXPLODED OVERVIEW 45
PARTS LIST 46
WARRANTY 48

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.

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. Carefully unpack all parts included in the scope of delivery. Due to the size and weight of some components, assistance from a second person is required. It is recommended that assembly is carried out by two people. Steps that require two people are marked with the corresponding symbol:



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

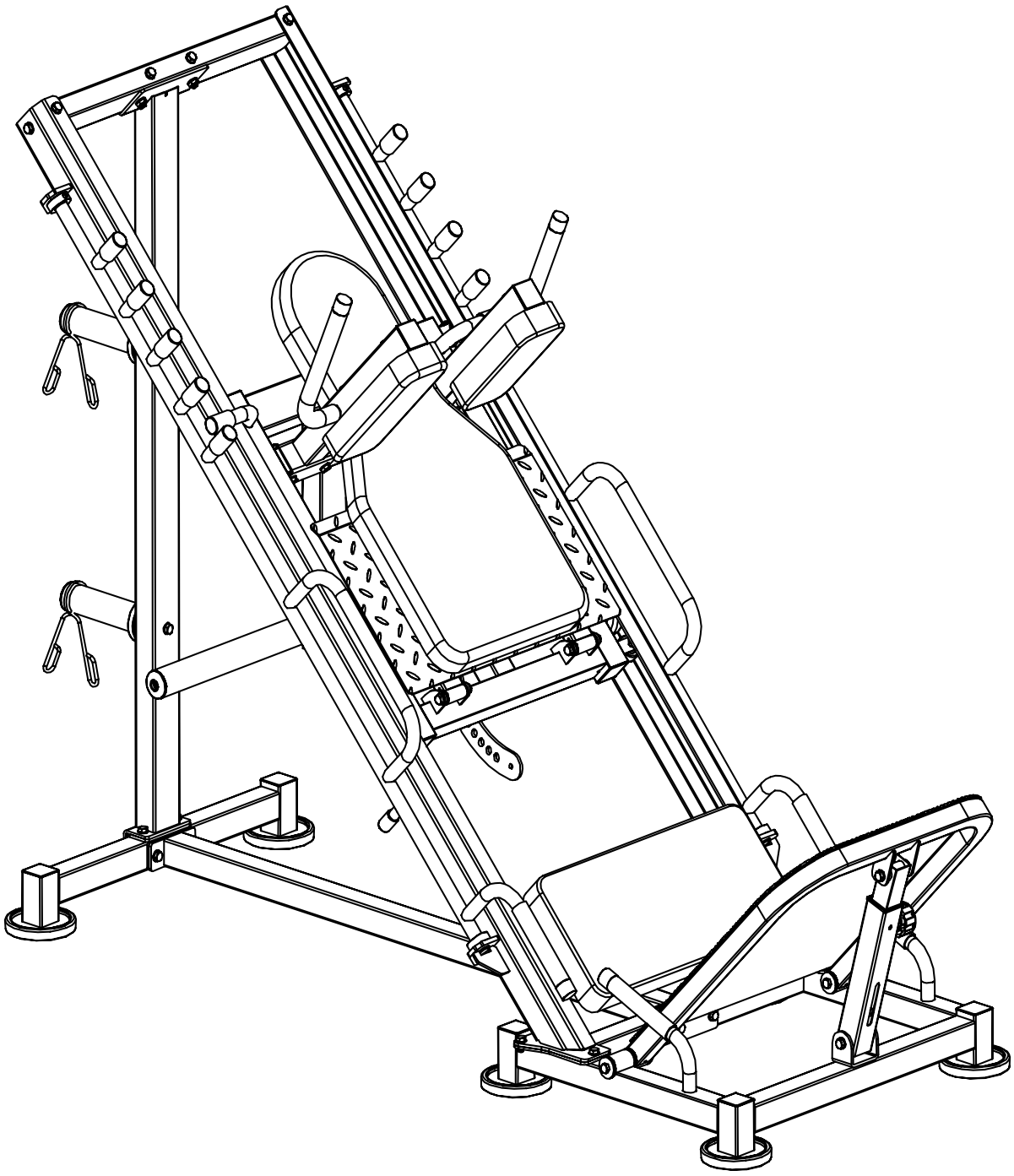
Set up the device on a flat, stable, and dry surface. If available, use adjustable parts of the device to compensate for uneven surfaces. To protect sensitive surfaces from pressure marks and dirt, place a floor protection mat underneath. Remove all objects within the required training radius before 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

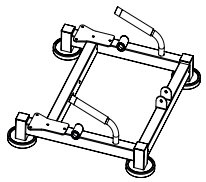
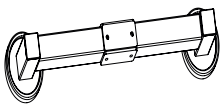
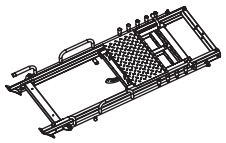
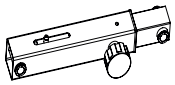
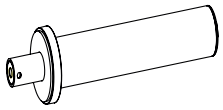
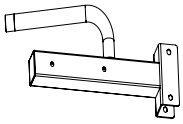
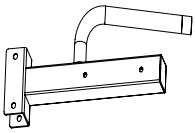
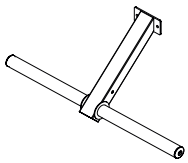
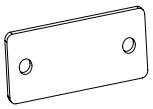
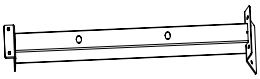
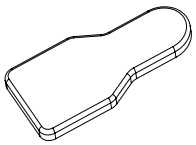
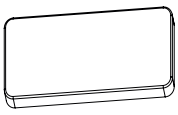
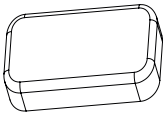
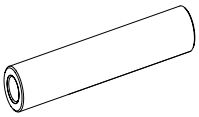
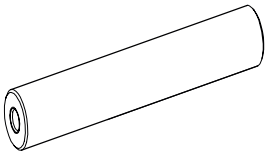
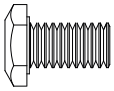
This exercise equipment is designed exclusively for use in dry, well-ventilated indoor areas. Usage or storage in damp or wet locations, such as saunas, swimming pools, or outdoor areas like balconies, terraces, gardens, or garages, is strictly prohibited. High humidity and low temperatures in such environments 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.

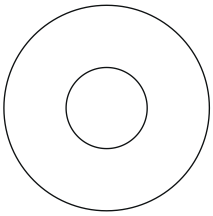
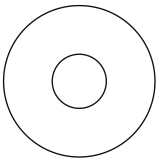


Max. load capacities:

- **Main Frame Assembly:** 400 kg
- **Weight plate holders:** 100 kg each

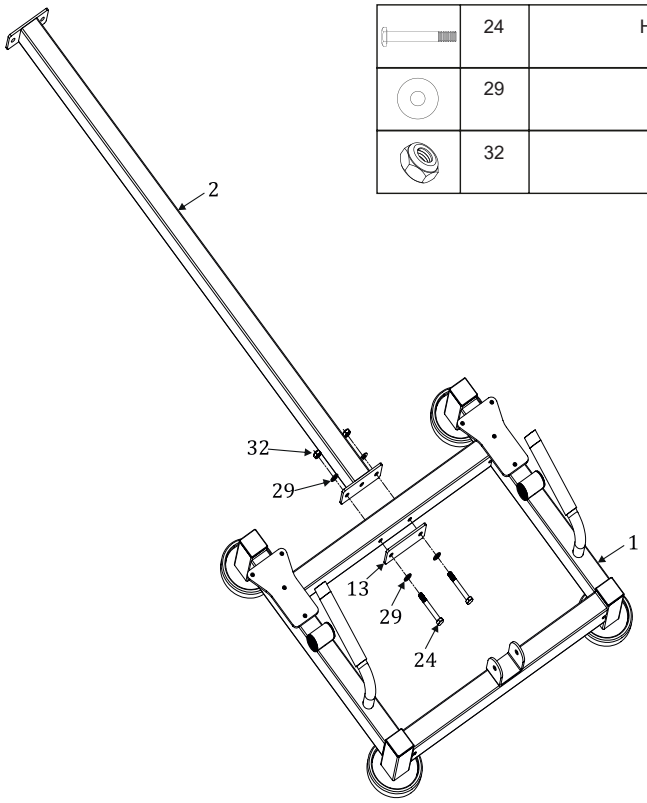
Max. user weight: 140 kg

				
1 - Base frame (1 piece)	2 - Base tube (1 piece)	3 - Support foot tube (1 piece)	4 - Main frame assembly (1 piece)	5 - Spring collar Ø 50 (4 pieces)
				
6 - Spring collar Ø 28 (4 pieces)	7 - Footplate (1 piece)	8 - Footplate height adjustment (1 piece)	9 - Weight plate holder (2 pieces)	10 - Right handle, carriage (1 piece)
				
11 - Left handle, carriage (1 piece)	12 - Weight plate holder, carriage (1 piece)	13 - Safety plate (1 piece)	14 - Support upright (1 piece)	15 - Backrest cushion (1 piece)
				
16 - Seat cushion (1 piece)	17 - Shoulder pad (2 pieces)	18 - Spacer plate (2 pieces)	19 - Spacer bushing Ø16 (2 pieces)	20 - Spacer bushing Ø25 (2 pieces)
				
21 - Hex bolt M10x20 (24 pieces)	22 - Hex bolt M10x60 (2 pieces)	23 - Hex bolt M10x70 (4 pieces)	24 - Hex bolt M10x75 (2 pieces)	25 - Hex bolt M10x95 (2 pieces)

				
26 - Hex bolt M10x100 (2 pieces)	28 - Spacer washer outer Ø38 / inner Ø10.5 (4 pieces)	29 - Washer Ø10 (44 pieces)	30 - Hex bolt M8x65 (6 pieces)	31 - Washer Ø8 (6 pieces)
				
32 - Lock nut M10 (12 pieces)	70 - Spanner (2 pieces)	71 - Allen key (1 piece)		

STEP 1:

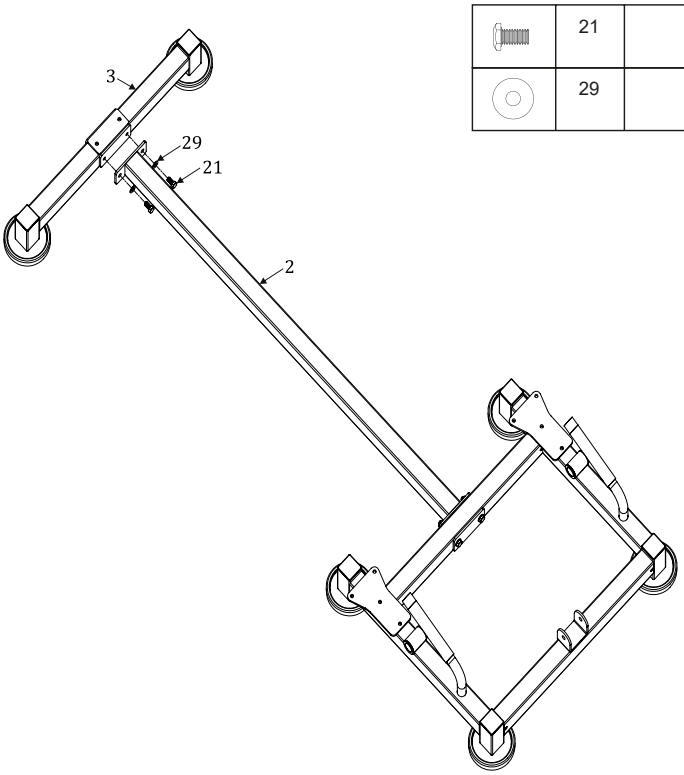
	24	Hex bolt M10x75	2 PCS
	29	Washer Ø10	4 PCS
	32	Lock nut M10	2 PCS



Connect the base frame (1) to the base tube (2).Secure it using a safety plate (13), two hex bolts (24), four washers (29) and two lock nuts (32).

STEP 2:

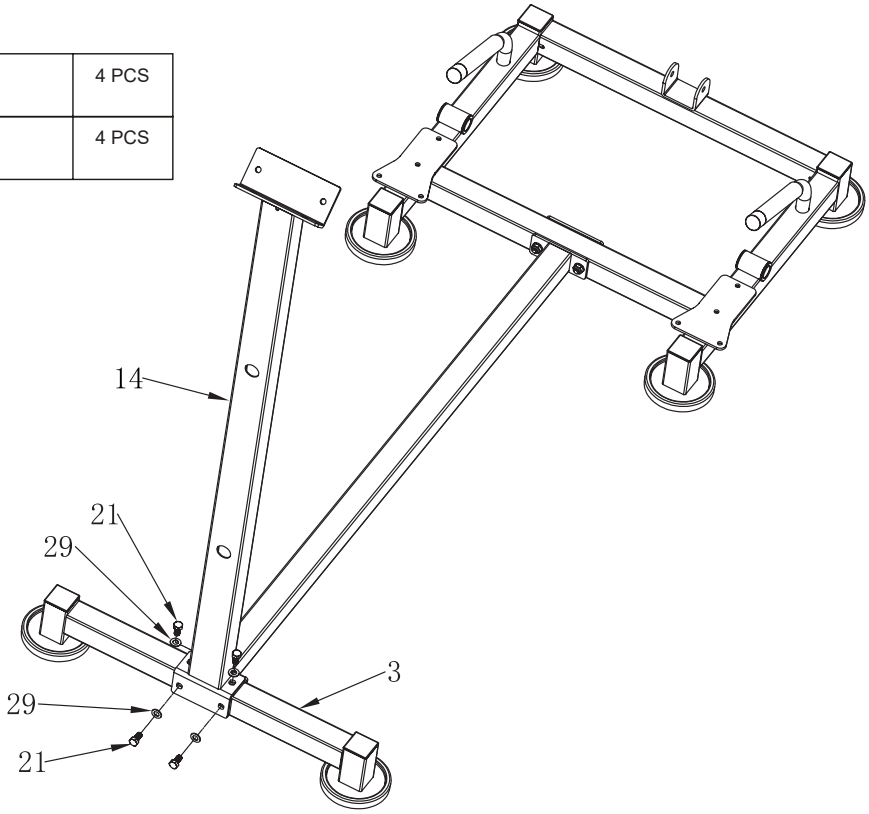
	21	Hex bolt M10x20	2 PCS
	29	Washer Ø10	2 PCS



Connect the support foot tube (3) to the base tube (2). Secure using two hex bolts (21) and two washers (29).

STEP 3:

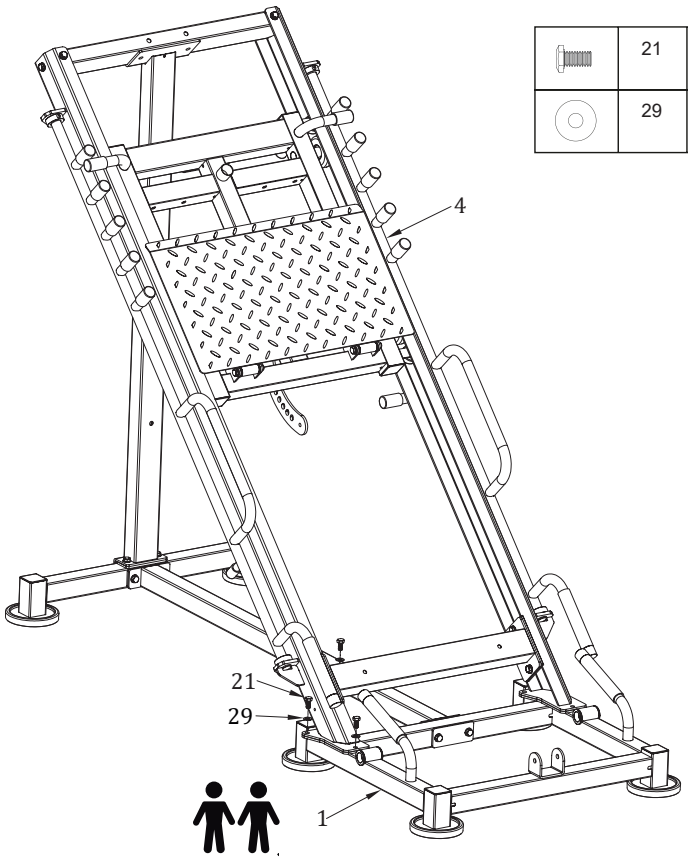
	21	Hex bolt M10x20	4 PCS
	29	Washer Ø10	4 PCS



Attach the upright support (14) to the support foot tube (3). Secure using four hex bolts (21) and four washers (29).

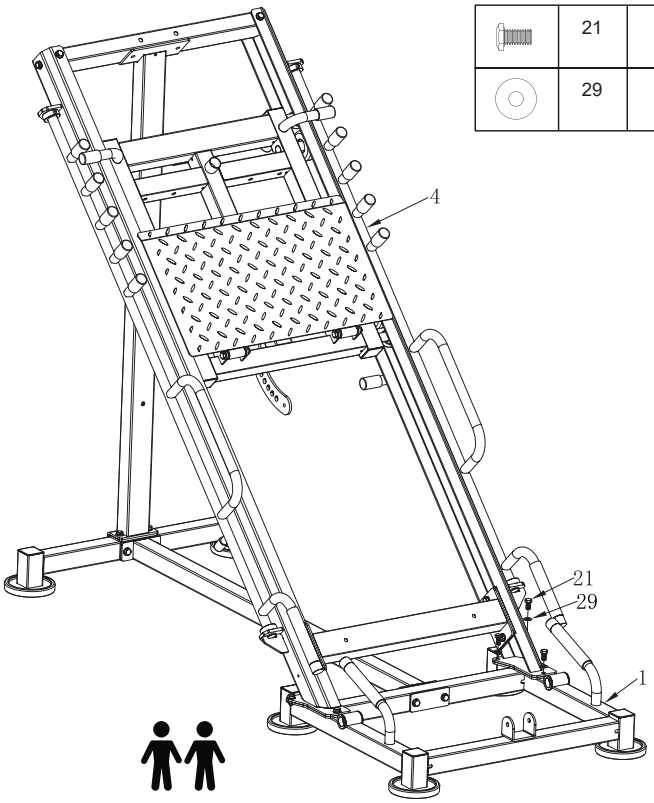
STEP 4:

	21	Hex bolt M10x20	3 PCS
	29	Washer Ø10	3 PCS



Attach the left side of the main frame assembly (4) to the left mounting point of the base frame (1). Secure using three hex bolts (21) and three washers (29).

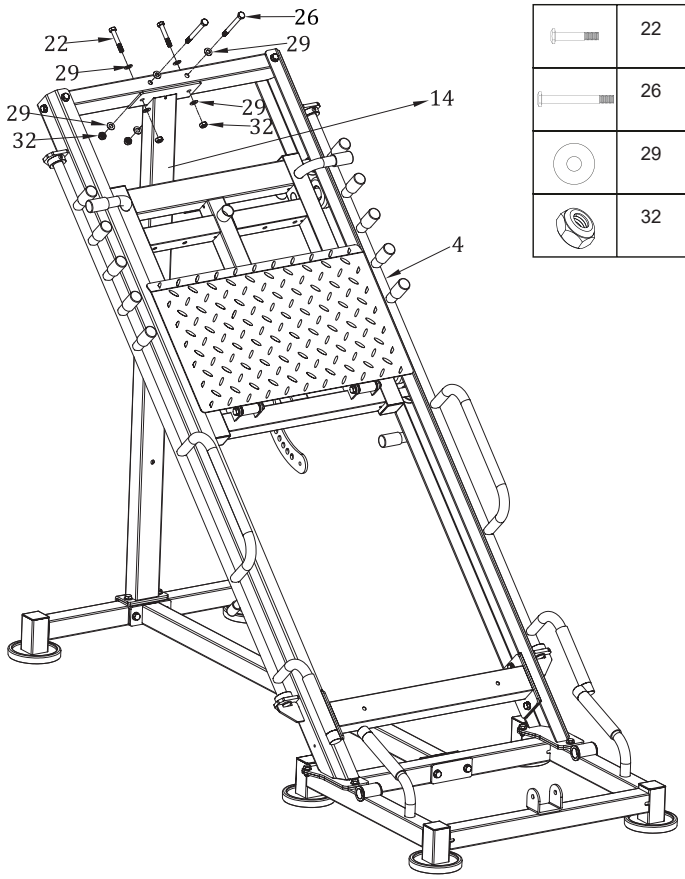
STEP 5:



	21	Hex bolt M10x20	3 PCS
	29	Washer Ø10	3 PCS

Attach the right side of the main frame assembly (4) to the right mounting point of the base frame (1). Secure using three hex bolts (21) and three washers (29).

STEP 6:



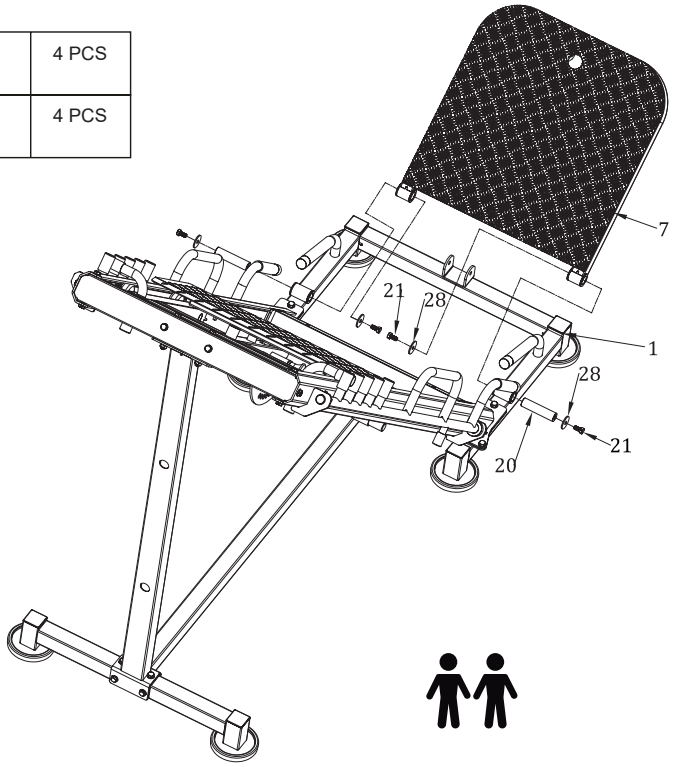
	22	Hex bolt M10x60	2 PCS
	26	Hex bolt M10x100	2 PCS
	29	Washer Ø10	8 PCS
	32	Lock nut M10	4 PCS

Secure the upright support (14) to the main frame assembly (4) from above using two hex bolts (22), four washers (29), and two lock nuts (32).

Then secure the same components from the front at an angle using two hex bolts (26), four washers (29), and two lock nuts (32).

STEP 7:

	21	Hex bolt M10x20	4 PCS
	28	Spacer washer outer Ø38 / inner Ø10.5	4 PCS



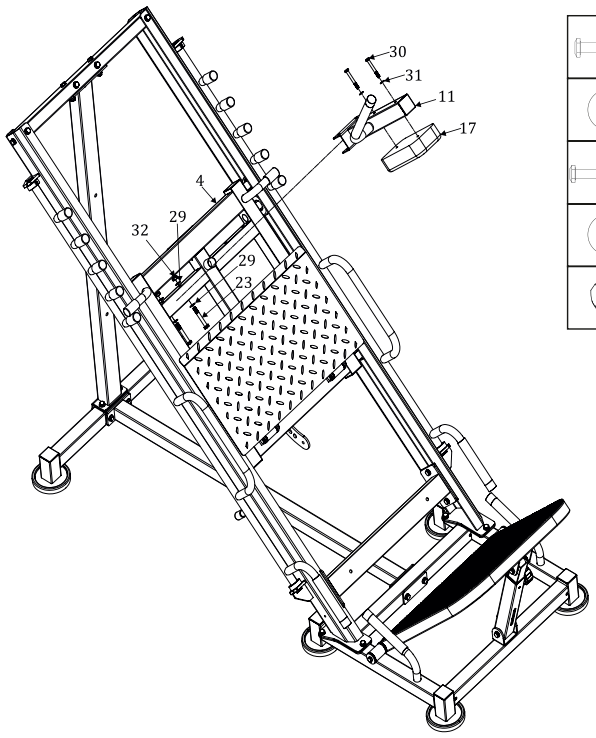
Attach the footplate (7) to the base frame (1). For each side, use one spacer bushing Ø25 (20) and two hex bolts (21) with two washers (28).

STEP 8:

	21	Hex bolt M10x20	4 PCS
	29	Washer Ø10	4 PCS

Attach the footplate height adjustment (8) to the base frame (1) and the footplate (7). Ensure the handwheel faces to the right. Use one spacer bushing Ø16 (19) at the top and one at the bottom. For each spacer bushing use two hex bolts (21) and two washers (29).

STEP 9:



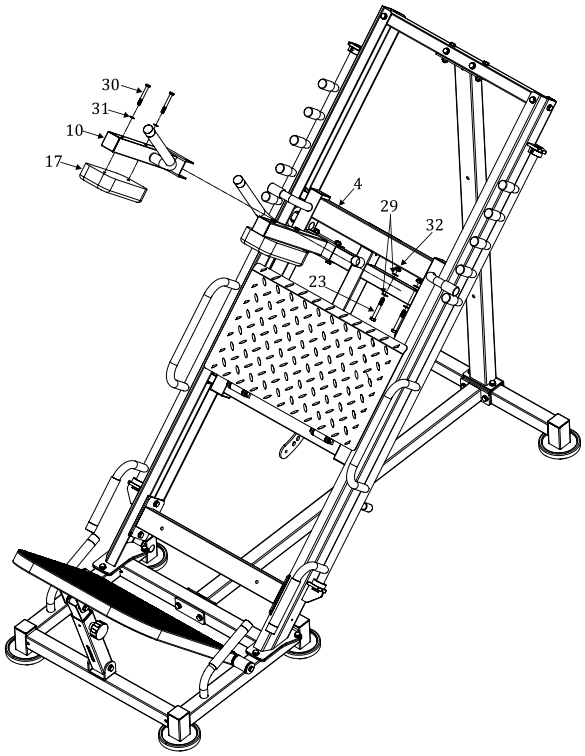
	23	Hex bolt M10x70	2 PCS
	29	Washer Ø10	4 PCS
	30	Hex bolt M8x65	2 PCS
	31	Washer Ø8	2 PCS
	32	Lock nut M10	2 PCS

Attach one shoulder pad (17) to the left handle carriage (11). Secure it using two hex bolts (30) and two washers (31).

Then attach the handle (11) to the left socket of the main frame assembly (4). Secure it using two hex bolts (23), four washers (29) and two lock nuts (32).

STEP 10:

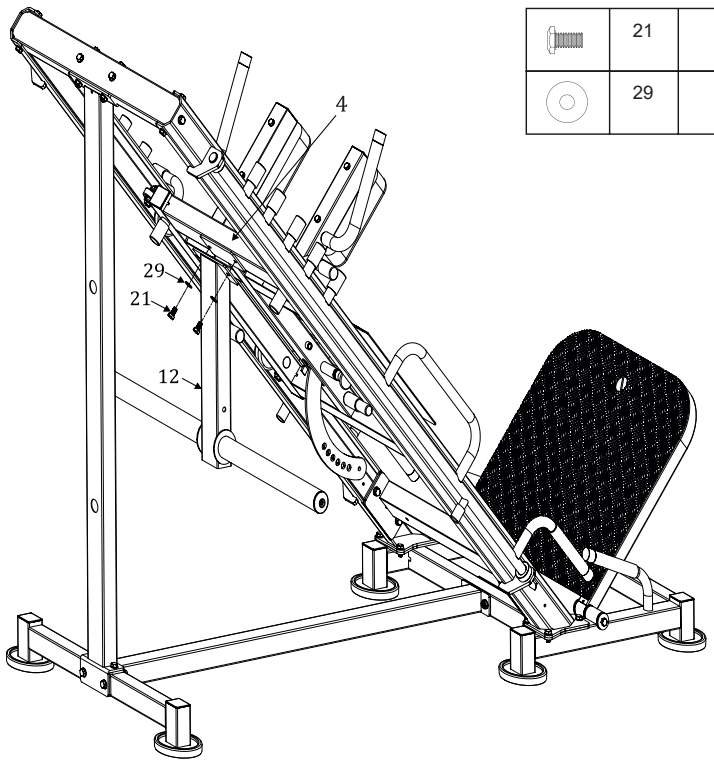
	23	Hex bolt M10x70	2 PCS
	29	Washer Ø10	4 PCS
	30	Hex bolt M8x65	2 PCS
	31	Washer Ø8	2 PCS
	32	Lock nut M10	2 PCS



Attach one shoulder pad (17) to the right handle carriage (10). Secure it using two hex bolts (30) and two washers (31).

Then attach the handle (10) to the right socket of the main frame assembly (4). Secure it using two hex bolts (23), four washers (29) and two lock nuts (32).

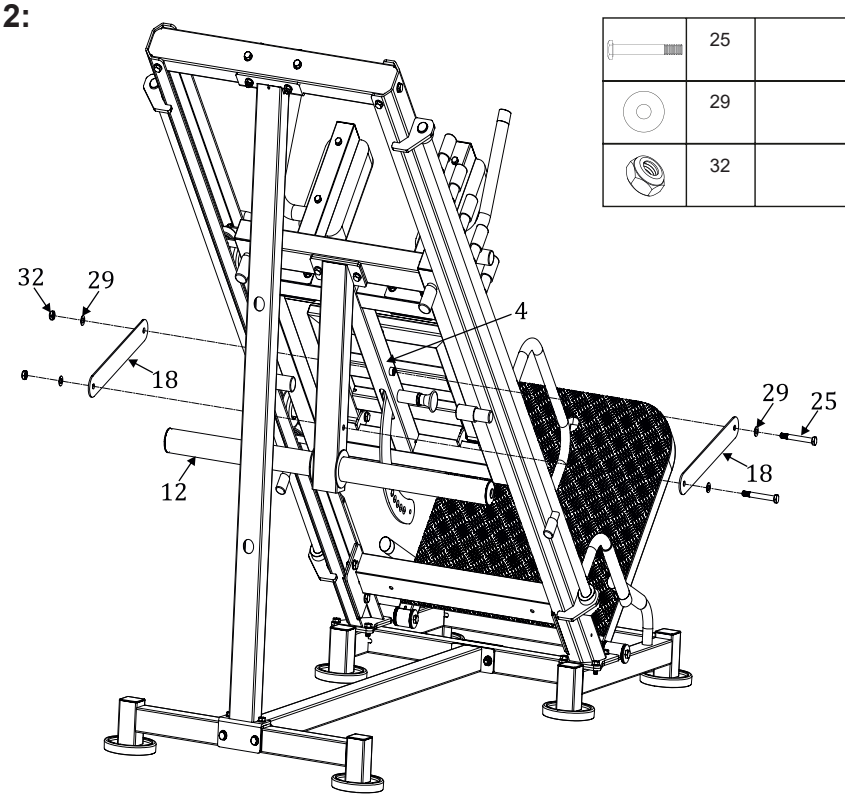
STEP 11:



	21	Hex bolt M10x20	2 PCS
	29	Washer Ø10	2 PCS

Attach the weight plate holder, carriage (12) to the main frame assembly (4) using two hex bolts (21) and two washers (29).

STEP 12:

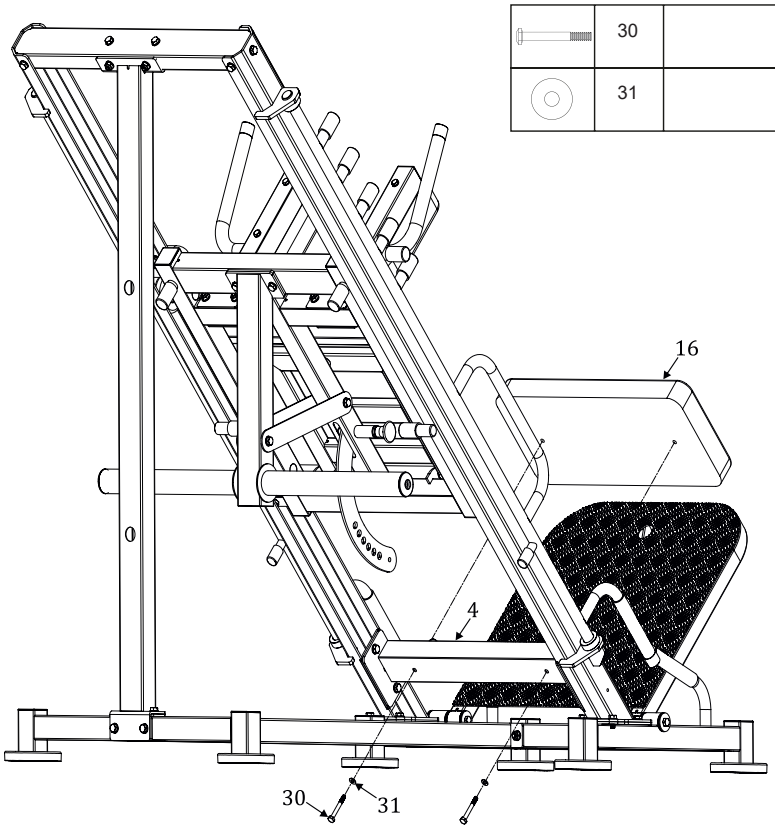


	25	Hex bolt M10x95	2 PCS
	29	Washer Ø10	4 PCS
	32	Lock nut M10	2 PCS

Attach both spacer plates (18) to the left and right sides between the weight plate holder carriage (12) and main frame assembly (4). Secure it using two hex bolts (25), four washers (29) and two lock nuts (32).

STEP 13:

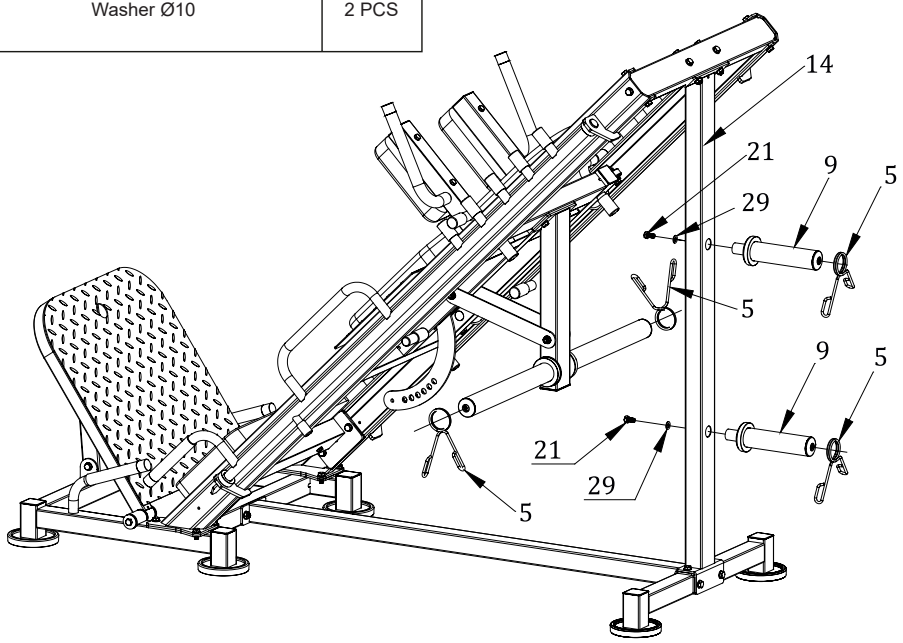
	30	Hex bolt M8x65	2 PCS
	31	Washer Ø8	2 PCS



Attach the seat cushion (16) to the main frame assembly (4). Secure it using two hex bolts (30) and two washers (31).

STEP 14:

	21	Hex bolt M10x20	2 PCS
	29	Washer Ø10	2 PCS



Attach the weight plate holders (9) to the upright support (14) using two hex bolts (21) and two washers (29). Ensure that all connections are securely tightened.

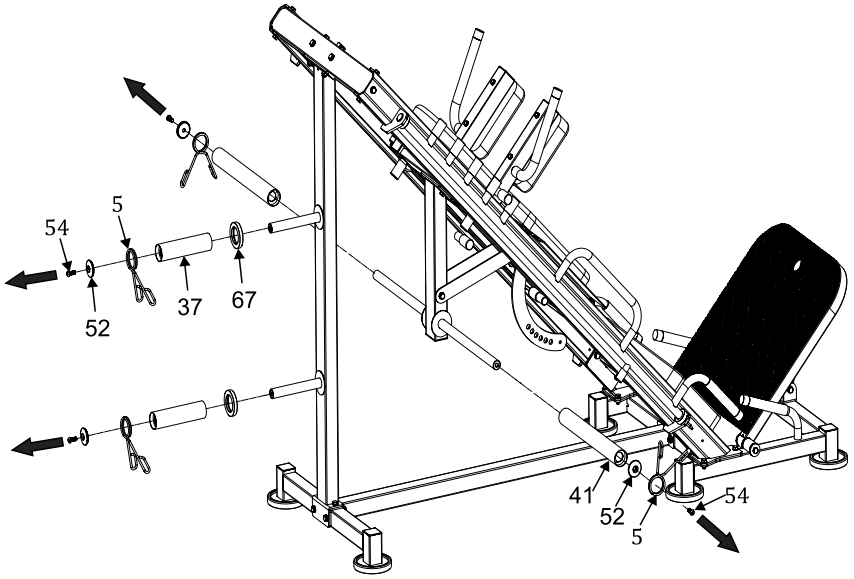
Insert the four spring collars Ø50 mm (5) onto the four weight plate holders.

NOTE: Always secure the weight plates on the holders using the spring collars.

Using Weight Plates with Ø50 mm / Ø30 mm

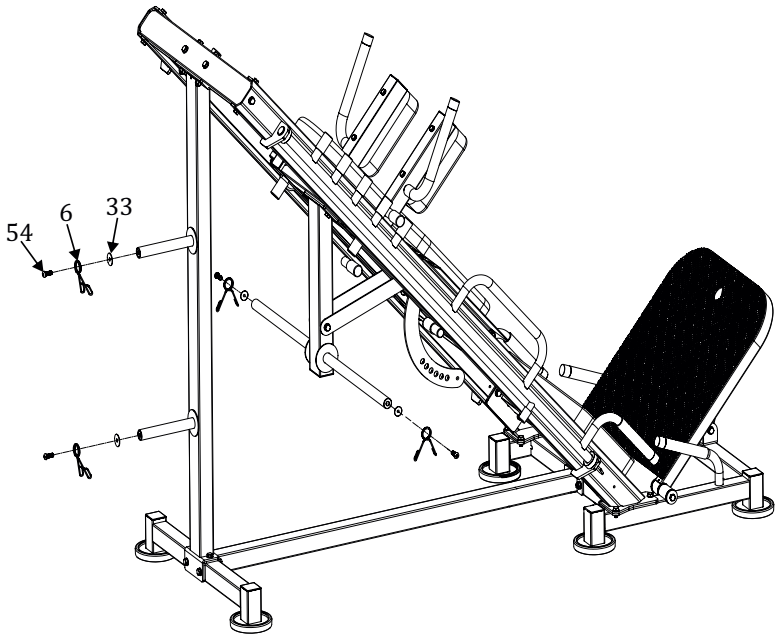
Leg Press 2 in 1 is compatible with weight plates with either a 50 mm or a 30 mm hole diameter.
To convert the leg press for use with 30 mm weight plates, follow these steps:

STEP 1



Loosen and remove the four Allen bolts M10x20 (54) from all four weight plate holders. Remove the barbell limit pad, the 50 mm sleeve, the spring collar Ø50 (5) and the cover cap (52) from each weight plate holder.

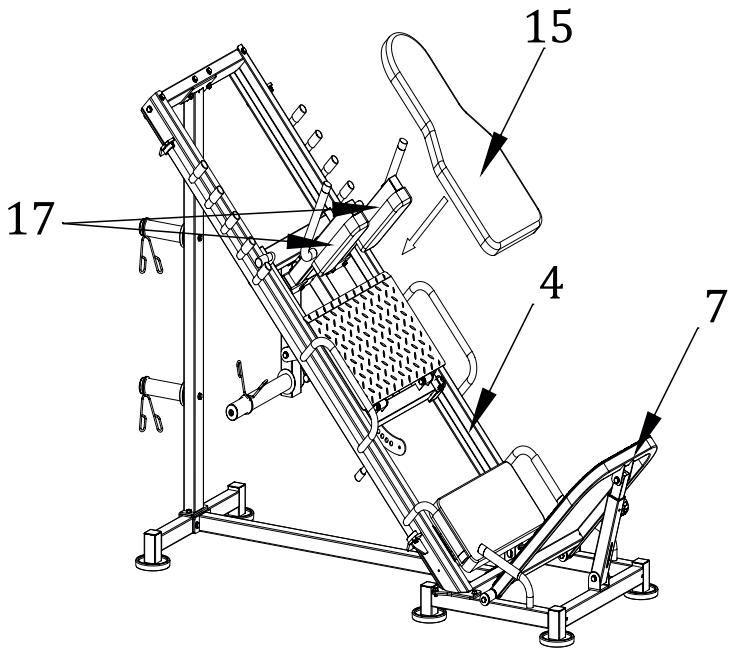
STEP 2



Attach one washer Ø28 (33) to each weight plate holder using the removed bolts. Then insert the spring collars Ø28 (6) onto the holders.

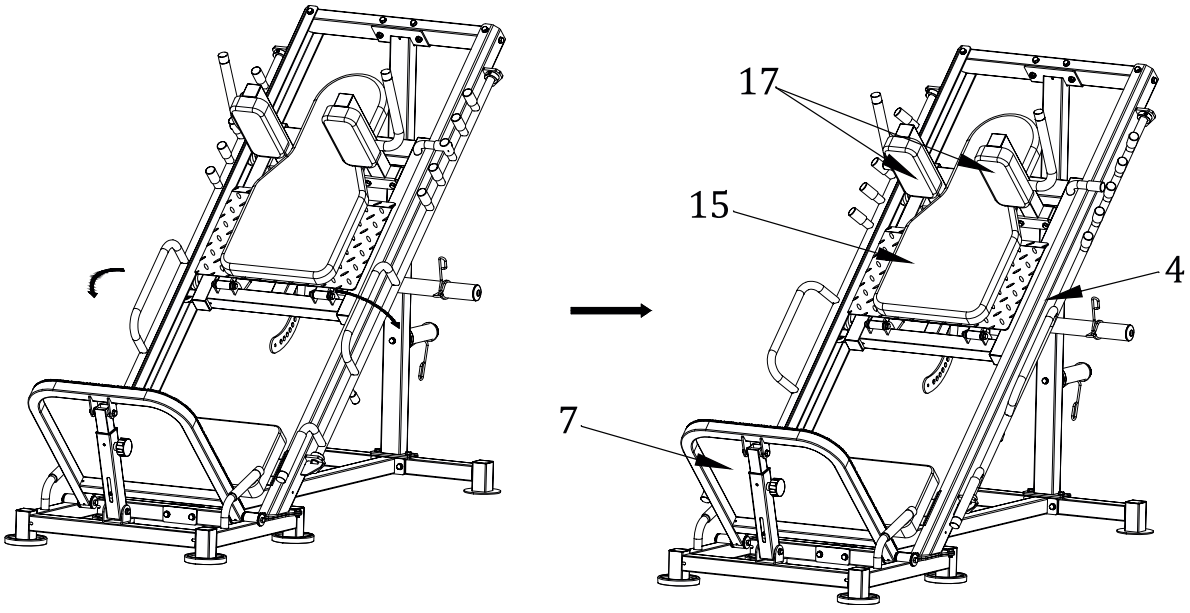
Hack Squat Function

Setup



Insert the backrest cushion (15) in a vertical position, between the shoulder pads (17) on the main frame assembly (4) and adjust the footplate (7) to the desired angle.

Execution



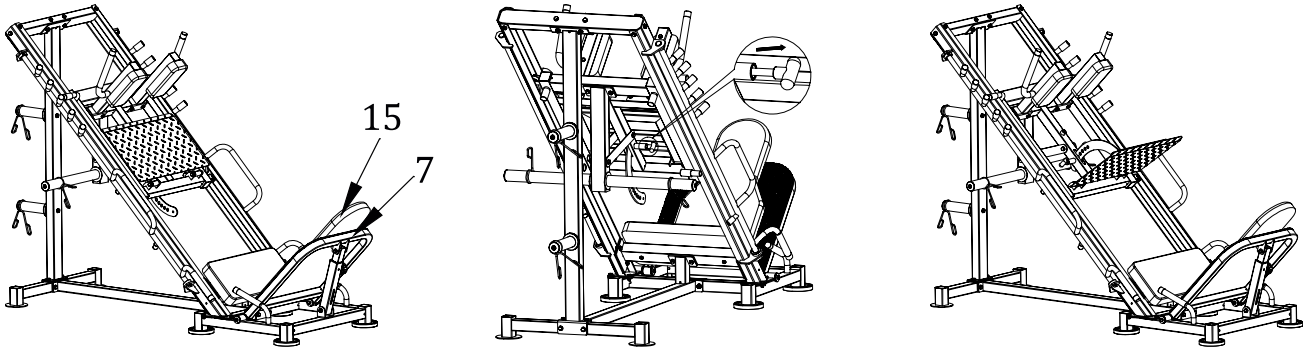
Position your shoulders firmly under the shoulder pads (17) and your back against the backrest cushion (15). Place your feet shoulder-width apart on the footplate. Keep your feet positioned so that your toes remain in front of your knees during the movement.

Push the shoulder pads slightly upward and fold them outward to release the carriage lock. Lower your body in a controlled manner until your legs reach approximately a 90° angle. Then push upward until your legs are almost fully extended. Do not fully extend your knees.

To finish, return to the starting position, lift the shoulder pads slightly, and secure the carriage by folding the side locks inward.

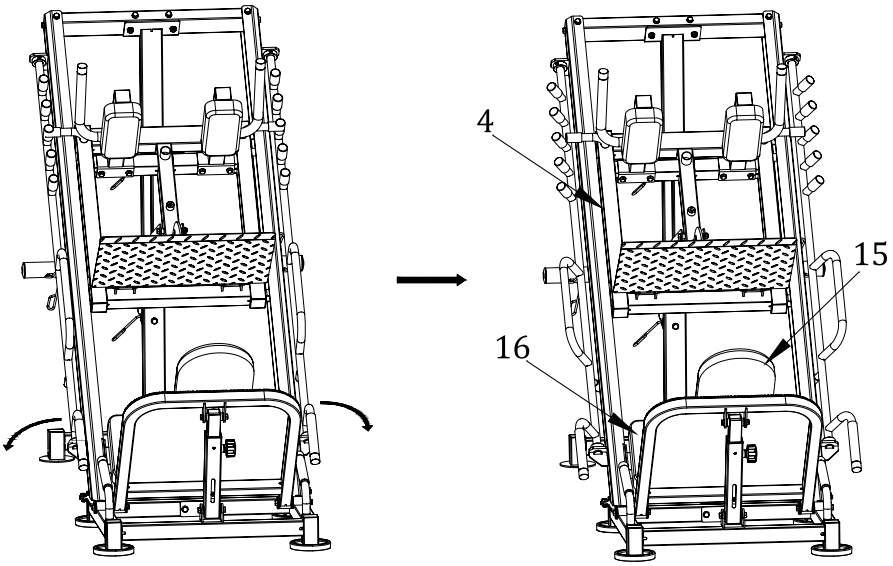
Leg Press Function

Setup



Place the backrest cushion (15) onto the lower footplate (7). Adjust the incline of the lower footplate and the backrest cushion. Then set the incline of the upper footplate.

Execution



Sit on the seat cushion (16) and lie back against the backrest cushion (15). Position your feet hip-width apart and flat on the footplate. Keep your toes slightly turned outward. Ensure a stable position and hold the side handles for support if needed.

Push the footplate slightly upward and release the side locking arms. Extend your legs in a controlled manner, then lower the weight slowly. Keep your knees slightly outward and your back flat against the cushion.

During the lowering phase, bring your thighs close to your upper body while keeping your pelvis stable. Avoid full knee extension at the top of the movement.

To finish, push the main frame assembly away from you and secure it by folding the side locks inward.

NOTE: For smooth and safe operation, always load both sides of the weight plate holders equally.

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 your training, make sure that both the equipment and your body are in good condition. If you have not engaged in strength or endurance training for a long time, consult your doctor and undergo a fitness check-up. Discuss your training goals with your doctor, particularly if you are over 35, overweight, or have cardiovascular problems.

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

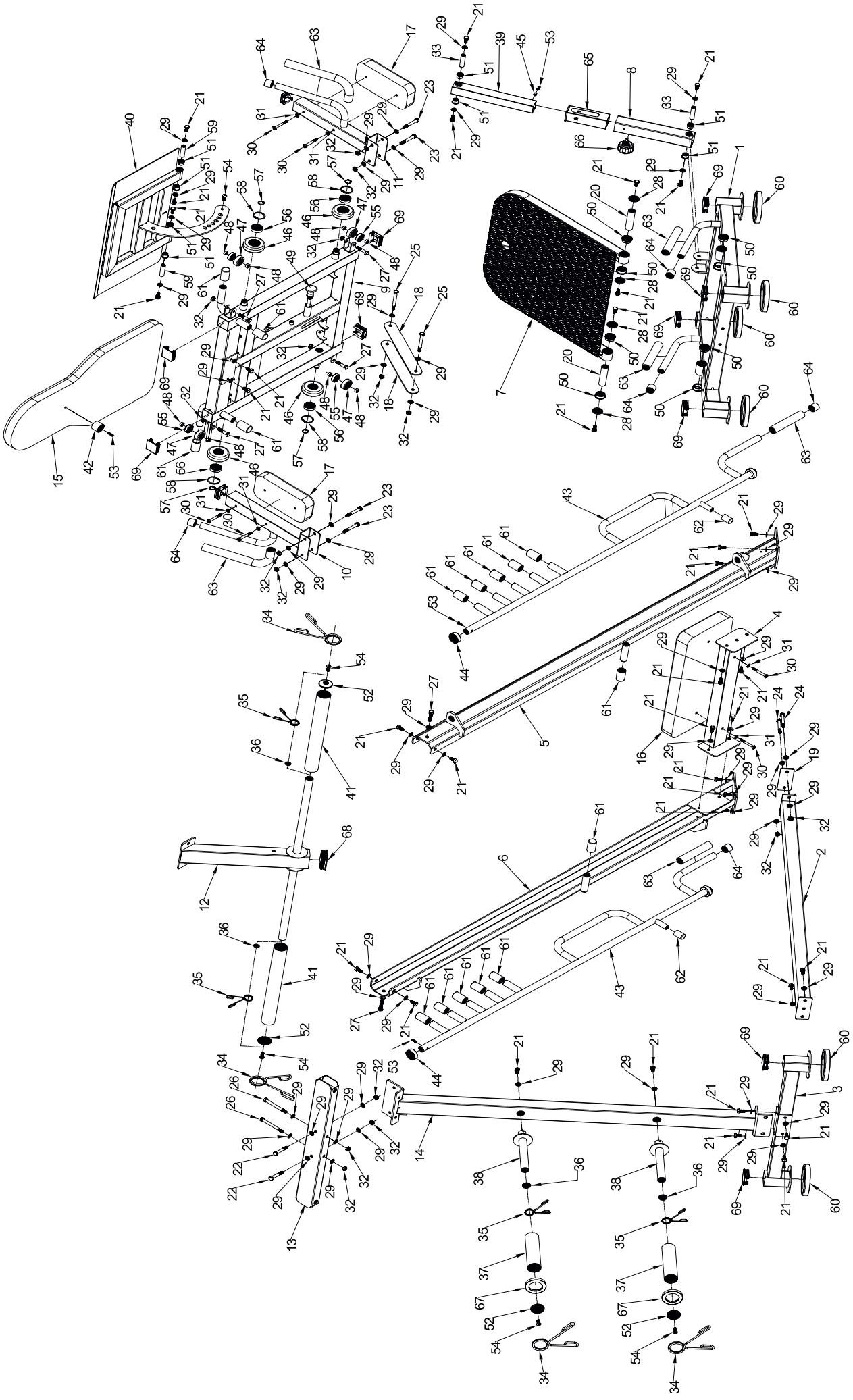
Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

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.



1	Base assembly	1
2	Bottom connection assembly	1
3	Rear foot assembly	1
4	Seat connecting assembly	1
5	Rail support assy assembly-R	1
6	Rail support assy assembly-L	1
7	Foot assembly	1
8	Adjust the lower pipe assembly	1
9	Universal joint sliding fork assembly	1
10	Shoulder pad mounting assembly-R	1
11	Shoulder pad mounting assembly-L	1
12	Hang bell plate assembly	1
13	Top connection pipe assembly	1
14	Front riser assembly	1
15	Back cushion	1
16	Seat cushion	1
17	Shoulder pad	2
18	Barbell reinforcement piece	2
19	Base stiffener	1
20	Lower foot rotation shaft Ø25 x 100,5xM10	2
21	Outer hexagon bolt M10x20	36
22	Outer hexagon bolt M10x60	2
23	Outer hexagon bolt M10x70	4
24	Outer hexagon bolt M10x75	2
25	Outer hexagon bolt M10x95	2
26	Outer hexagon bolt M10x100	2
27	Outer hexagon bolt M10x45	6
28	Input pad Ø38xØ10.5x3	4
29	Washer Ø10	58
30	Outer hexagon bolt M8x65	6
31	Washer Ø8	6
32	Lock nut M10	14
33	The foot adjusts the rotating shaft Ø16x61.5 xM10	2
34	Spring clip Ø 50	4
35	Spring clip Ø 28	4
36	Input pad Ø28 / Ø10x2	4

37	Short barbell swap sleeve assembly	2
38	Hang the barbell assembly	2
39	Adjusting upper assembly	1
40	Adjust Foot assembly	1
41	Barbell interchange sleeve assembly	2
42	Back pad mounting assembly	1
43	Safety limit assembly	2
44	Fixed limit ring	2
45	Adjust the limit sleeve	1
46	Step on the roller	4
47	Begrenzungsrolle links/rechts	4
48	Left and right limit wheel	8
49	T-pull pin	1
50	Chest clamp sleeve	8
51	Axle sleeve ø16	8
52	Cover cap - 1	4
53	Hexagon socket screws M6x20	3
54	Hexagon socket screws M10x20	5
55	Bearing 6300	4
56	Bearing 6004	4
57	External circlip	4
58	Internal circlip	4
59	Step up to adjust the rotating shaft	2
60	Round foot cover	6
61	Rubber anti-collision sleeve Ø25	14
62	Rubber anti-collision sleeve Ø19	2
63	Dip tube for handrail	6
64	Pull-up handrail plug	6
65	Sleeve (50 turn 40)	1
66	Spring knob M16	1
67	Barbell limit pad	2
68	Square tube plug 50x70	1
69	Square tube plug 50x50	10
70	Spanner 13 mm / 17 mm	2
71	Allen key 6 mm	1

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!

MAXXUS

Gorilla Sports GmbH

Nordring 80
D-64521Gross-Gerau
Germany

E-Mail: info@maxxus.de

www.maxxus.com