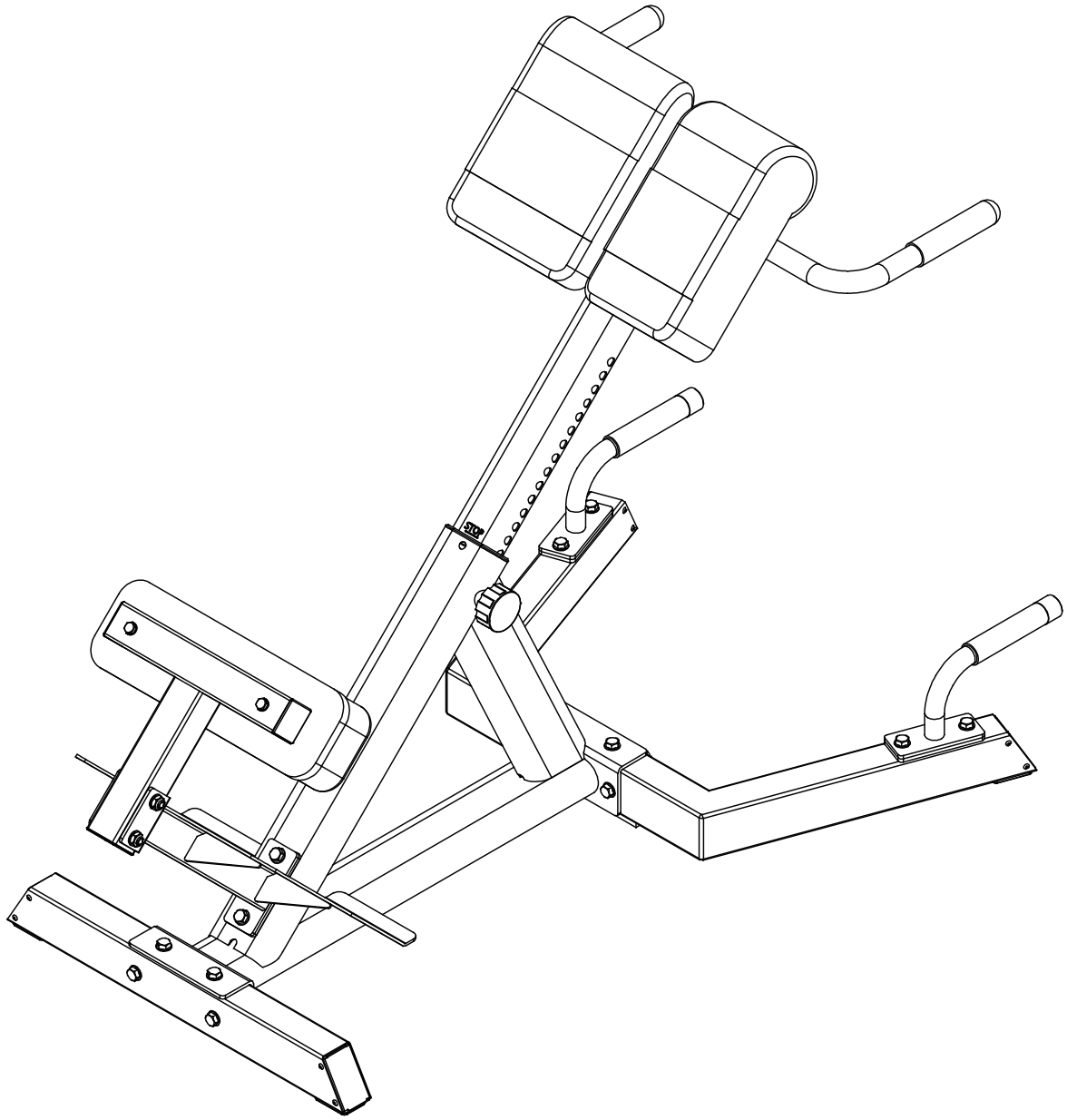
MAXXUS

HYPEREXTENSION PRO

GSMX-600080-00019-0001

Installations- und Bedienungsanleitung | **DE**



Index 2
WICHTIGE INFORMATIONEN UND SICHERHEITSHINWEISE 3
GERÄTEÜBERSICHT 5
LIEFERUMFANG 6
MONTAGE 7
HÖHENVERSTELLUNG DER RÜCKENPOLSTER 14
PFLEGE, REINIGUNG UND WARTUNG 16
TRAININGSANLEITUNG 17
TRAININGSINFORMATIONEN 18
AUFWÄRM-/DEHNUNGSÜBUNGEN 19
EXPLOSIONSZEICHNUNG 20
TEILELISTE 21
GEWÄHRLEISTUNG 22

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. Geben Sie das Produkt weiter, achten Sie darauf, die Anleitung ebenfalls mitzugeben.

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

Stellen Sie sicher, dass alle Teile und Werkzeuge aus der Teileliste vorhanden sind. Einige Teile könnten bereits vormontiert sein. 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

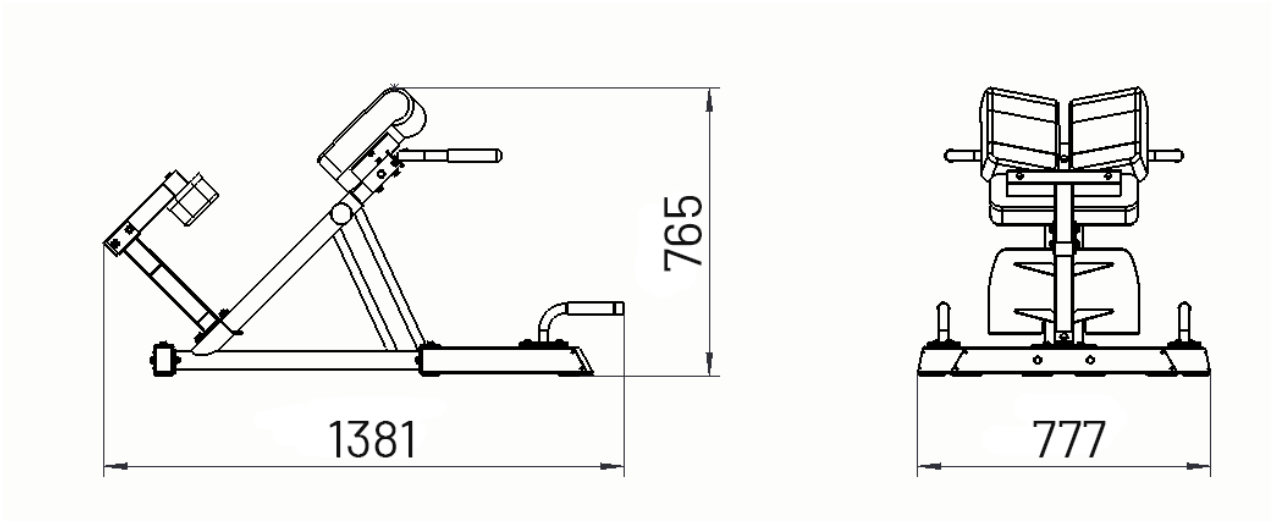
Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen, stabilen und trockenen Fläche auf. Nutzen Sie – sofern vorhanden – die verstellbaren Elemente des Geräts, um leichte Unebenheiten im Boden auszugleichen. Zum Schutz empfindlicher Böden vor Druckstellen und Verschmutzungen empfiehlt es sich, eine Bodenschutzmatte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

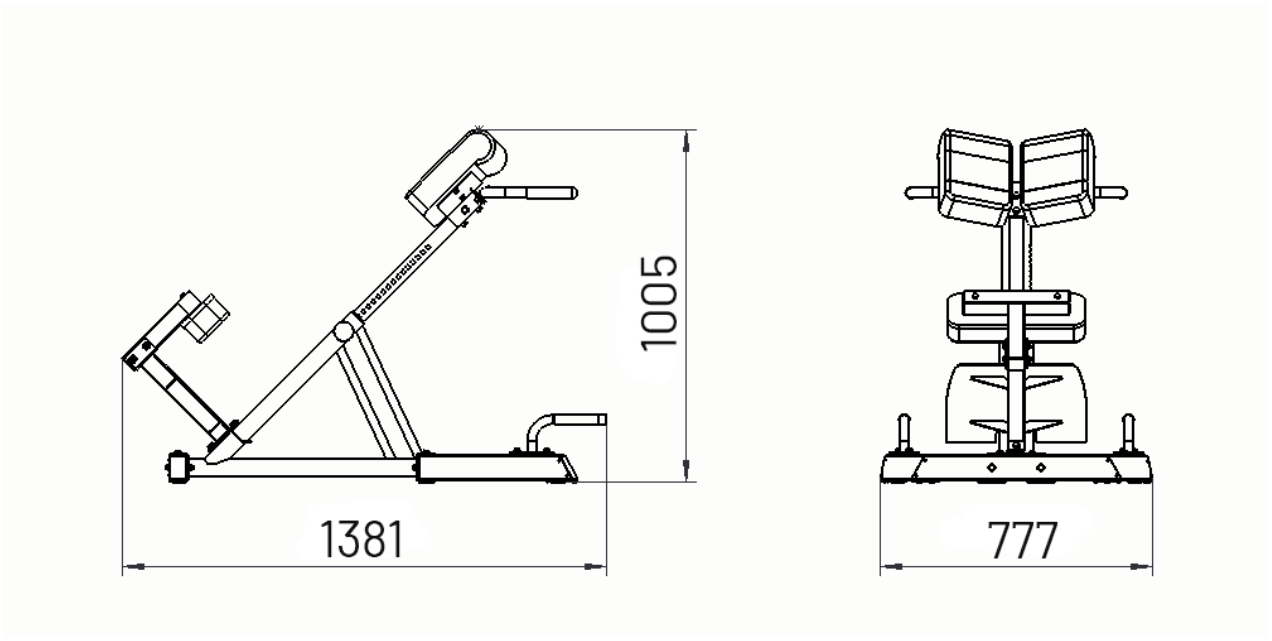
Trainingskleidung

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 fest sitzen und über rutschfeste Sohlen verfügen, um einen sicheren Stand zu gewährleisten.

Aufstellort und Lagerung

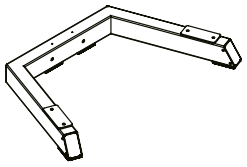
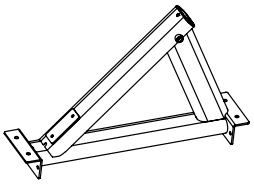
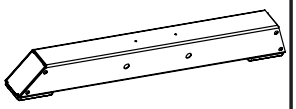
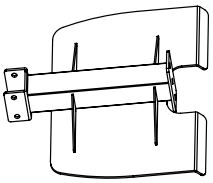
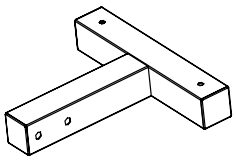
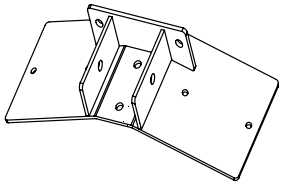
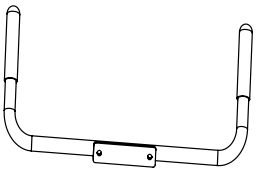
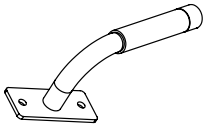
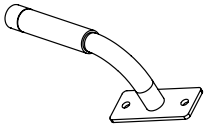
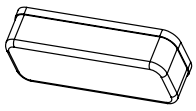
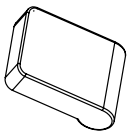
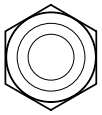
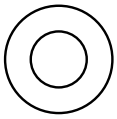
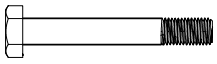
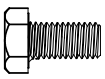
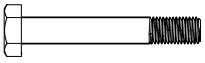
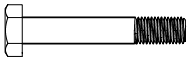
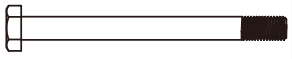
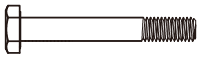
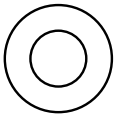
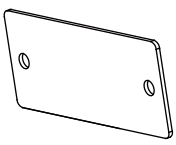
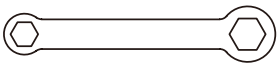
Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Nutzung in trockenen, gut belüfteten Innenräumen vorgesehen. Verwenden oder lagern Sie das Gerät nicht in feuchten oder nassen Bereichen wie Saunen, Schwimmbädern oder Außenbereichen wie Balkonen, Terrassen, Gärten oder Garagen. Hohe Luftfeuchtigkeit und niedrige Temperaturen in solchen Umgebungen können elektronische Bauteile beschädigen sowie Korrosion und Rost verursachen. Diese Schäden sind nicht von der Gewährleistung abgedeckt. Wählen Sie für Training und Lagerung stets einen trockenen, ebenen und gut belüfteten Standort. Achten Sie darauf, dass der Trainingsbereich über ausreichende Luftzirkulation für eine gute Sauerstoffversorgung verfügt. Nach längeren Ruhezeiten prüfen Sie vor der nächsten Nutzung, ob alle Schraubverbindungen fest angezogen sind.



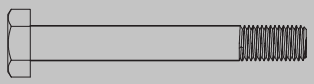
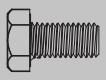


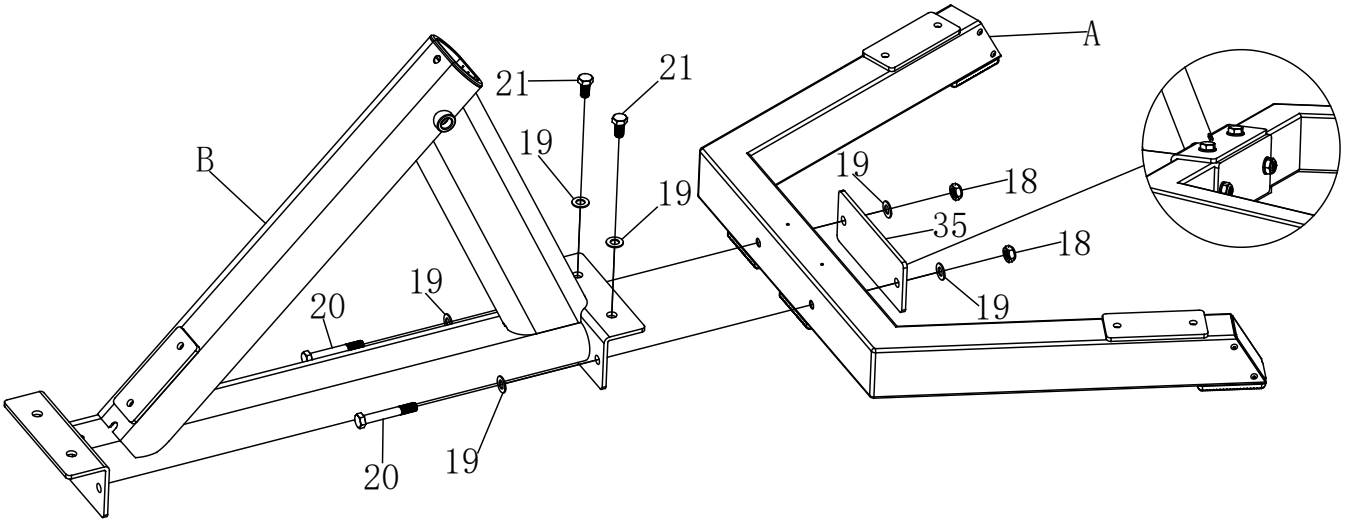
Abmessungen (LxBxH): 138,1 x 77,7 x (76,5–100,5) cm

Max. Belastbarkeit: 150 kg

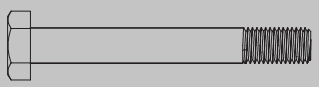
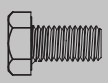
				
A - Hintere Fußbaugruppe (1 Stück)	B - Hauptrahmenbaugruppe (1 Stück)	C - Vordere Fußbaugruppe (1 Stück)	D - Pedalrahmenbaugruppe (1 Stück)	E - Pedalrahmenpostenbaugruppe (1 Stück)
				
F - Rückenpolsterrahmenbaugruppe (1 Stück)	G - Lenkerstangenbaugruppe (1 Stück)	H - Rechter Handgriff (1 Stück)	I - Linker Handgriff (1 Stück)	7 - Verstellstange (1 Stück)
				
11 - Fußpolster (1 Stück)	13 - Rückenpolster (2 Stück)	17 – Einstellknopf M16 (1 Stück)	18 - Sicherungsmutter M10 (11 Stück)	19 - Unterlegscheibe Ø10 (30 Stück)
				
20 - Sechskantschraube M10x70 (6 Stück)	21 - Sechskantschraube M10x20 (10 Stück)	22 - Sechskantschraube M10x60 (2 Stück)	23 - Sechskantschraube M10x50 (2 Stück)	24 - Sechskantschraube M10x105 (2 Stück)
				
25 - Sechskantschraube M8x20 (4 Stück)	26 - Gewölbte Unterlegscheibe Ø10 (2 Stück)	27 - Sechskantschraube M8x65 (2 Stück)	28 - Unterlegscheibe Ø8 (6 Stück)	35 - Metallblech (1 Stück)
				
36 - Schraubenschlüssel 14/17 (2 Stück)				

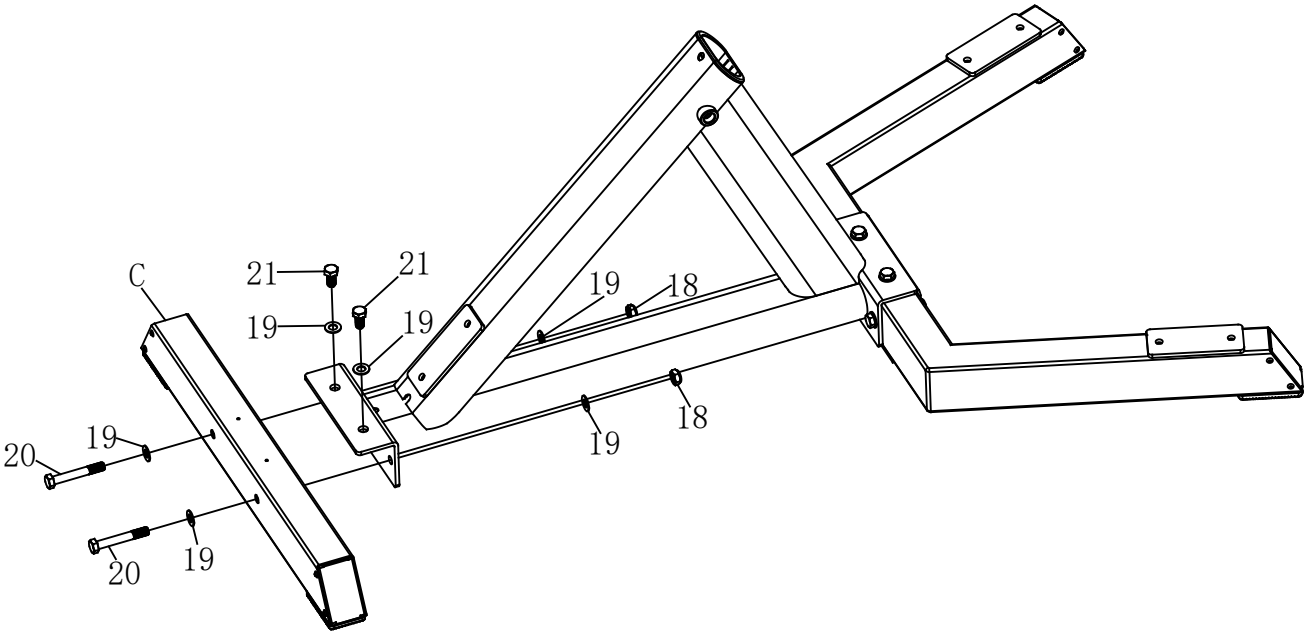
Schritt 1:

			
Part-No. 20 Hexagon screw M10x70 2 pieces	Part-No. 21 Hexagon screw M10x20 2 pieces	Part-No. 19 Washer Ø10 6 pieces	Part-No. 18 Lock nut M10 2 pieces

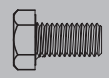


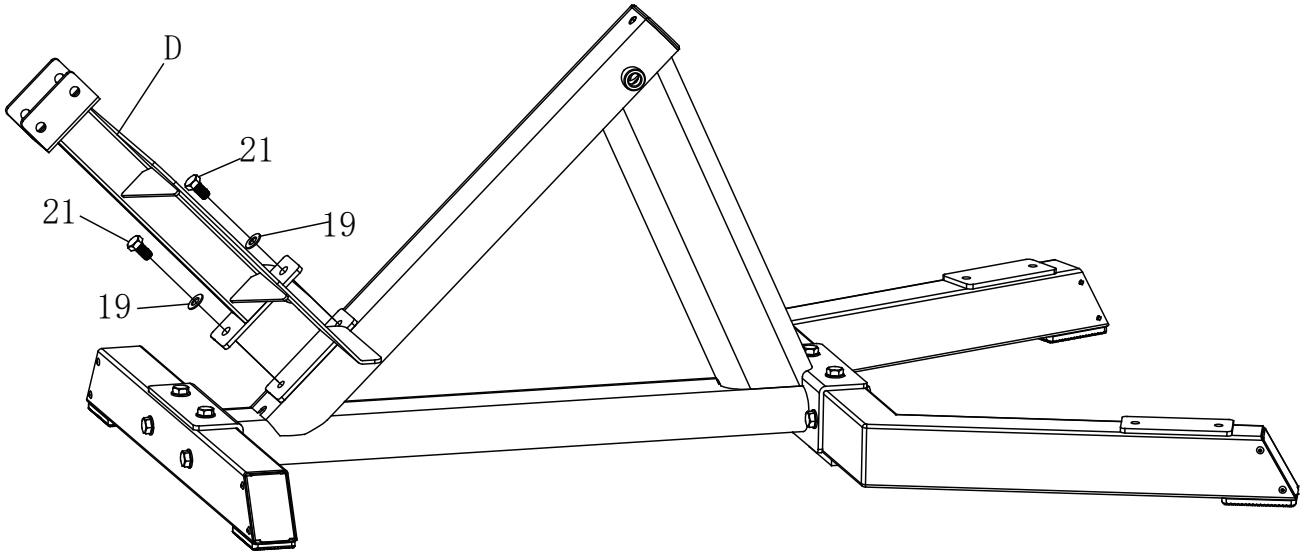
Schritt 2:

			
Part-No. 20 Hexagon screw M10x70 2 pieces	Part-No. 21 Hexagon screw M10x20 2 pieces	Part-No. 19 Washer Ø10 6 pieces	Part-No. 18 Lock nut M10 2 pieces

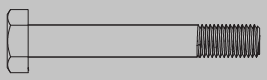


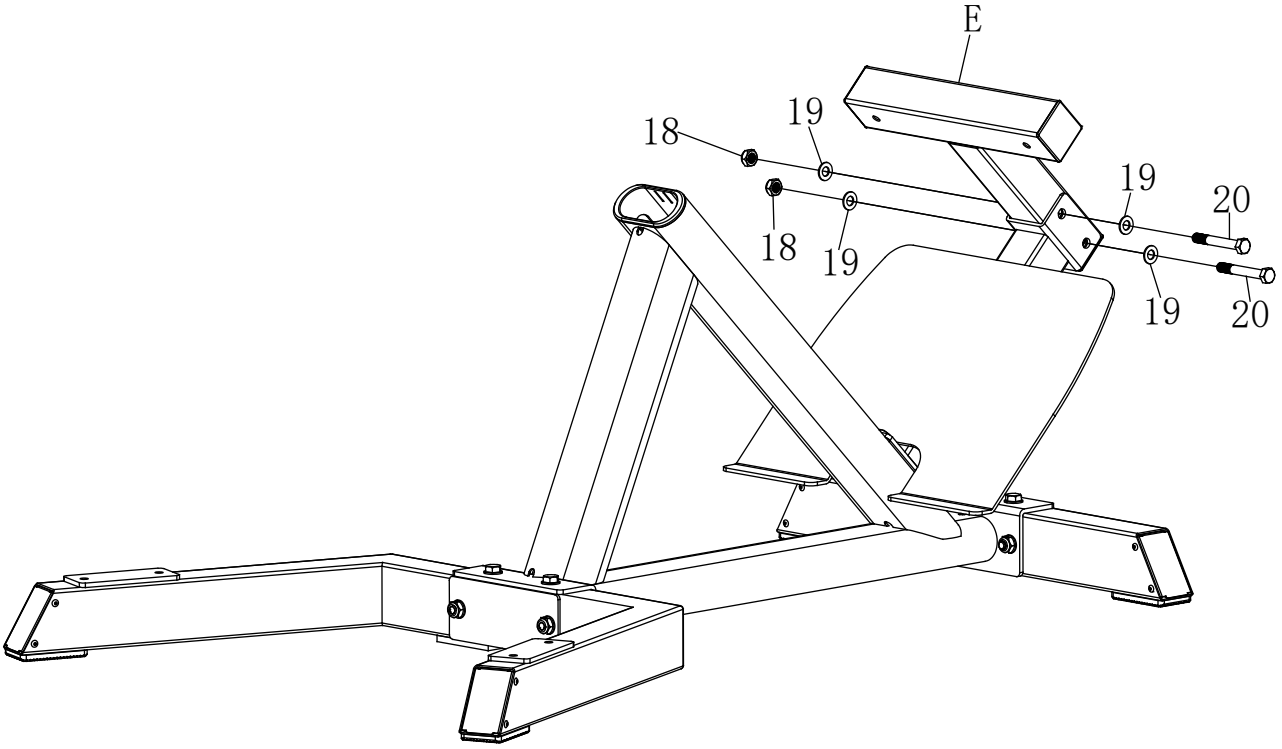
Schritt 3:

	
Part-No. 21 Hexagon screw M10x20 2 pieces	Part-No. 19 Washer Ø10 2 pieces



Schritt 4:

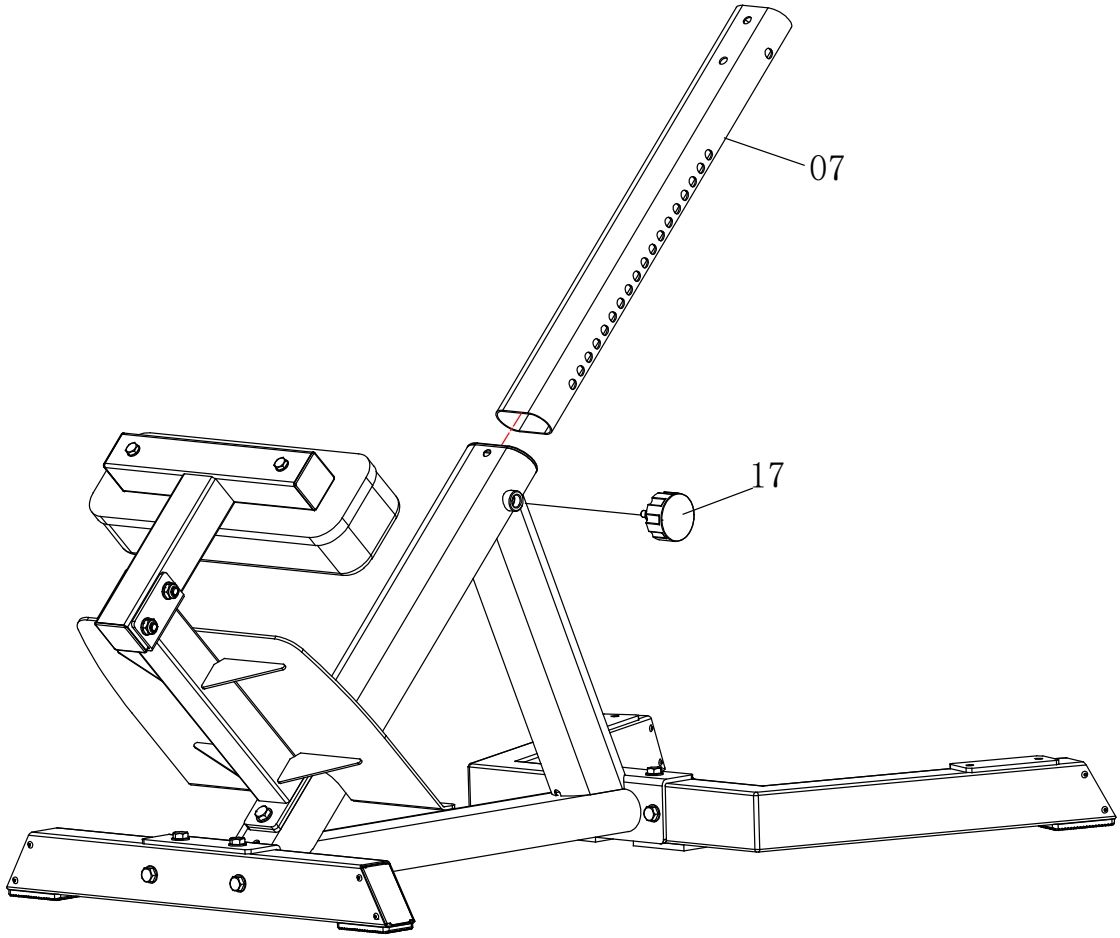
		
Part-No. 20 Hexagon screw M10x70 2 pieces	Part-No. 19 Washer Ø10 4 pieces	Part-No. 18 Lock nut M10 2 pieces



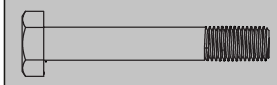
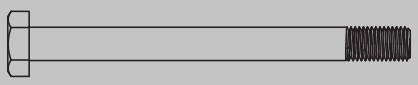
Schritt 5:

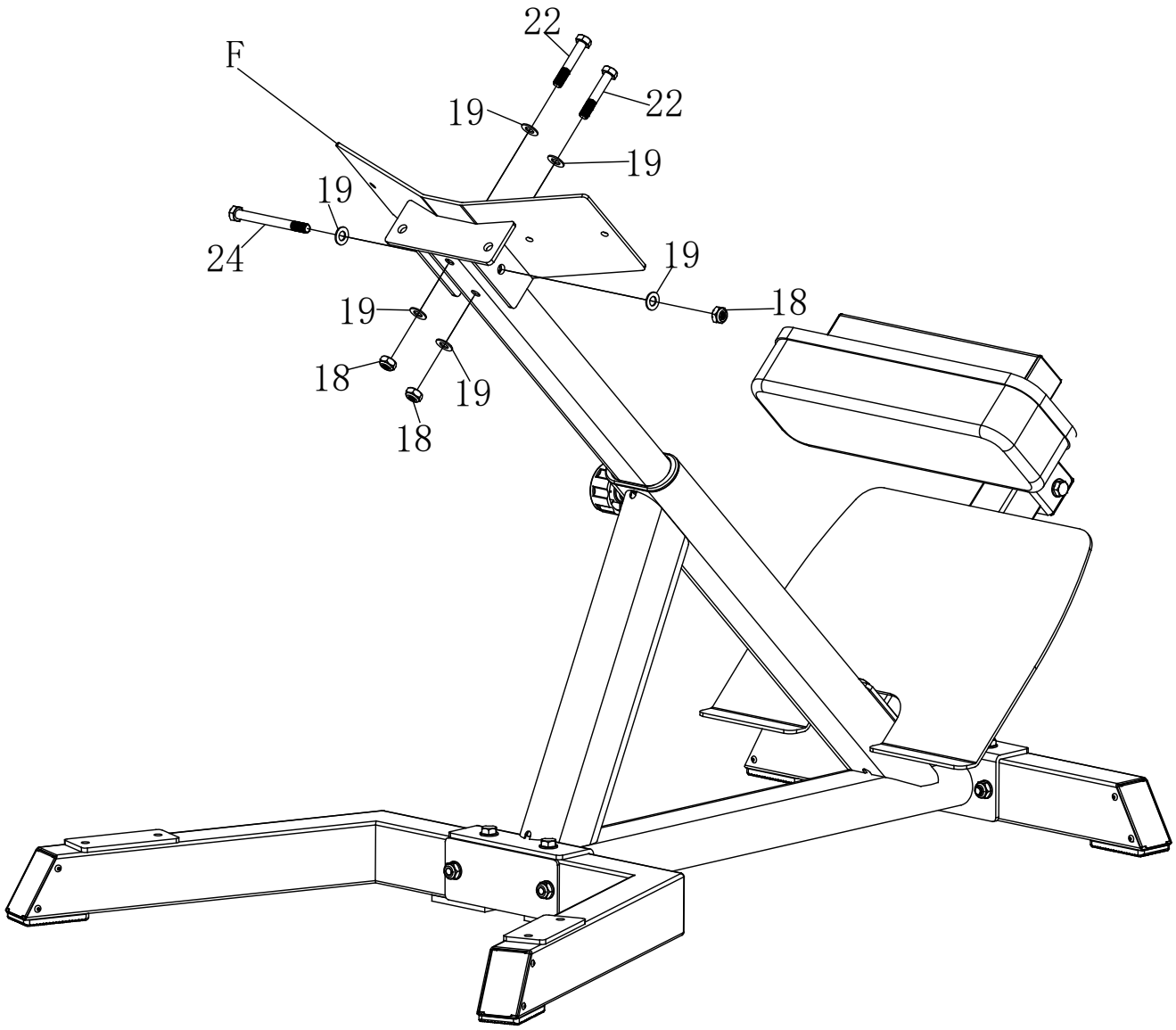
	
Part-No. 27 Hexagon screw M8x65 2 pieces	Part-No. 28 Washer Ø8 2 pieces

Schritt 6:

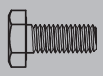


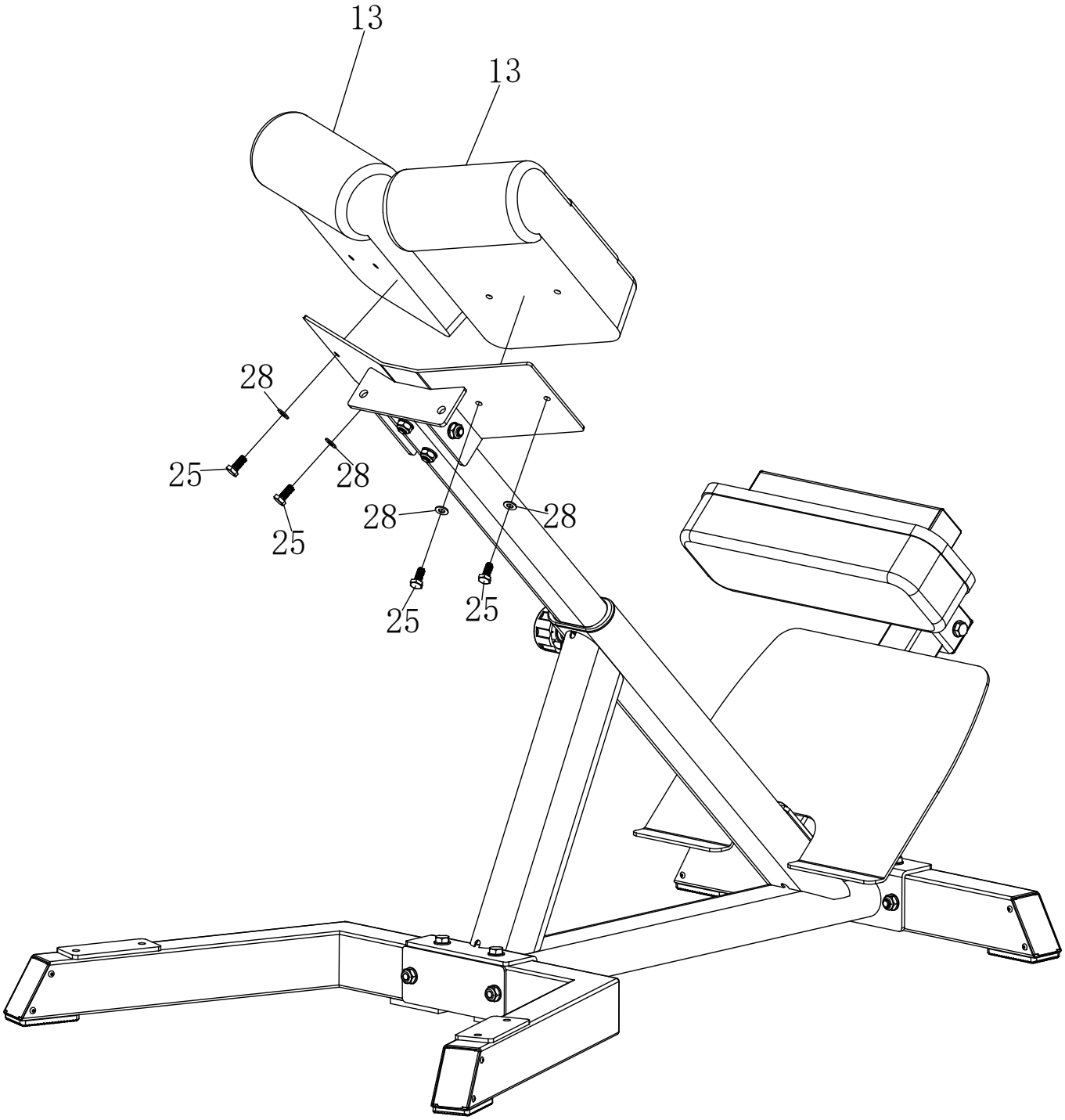
Schritt 7:

			
Part-No. 22 Hexagon screw M10x60 2 pieces	Part-No. 24 Hexagon screw M10x105 1 pieces	Part-No. 19 Washer Ø10 6 pieces	Part-No. 18 Lock nut M10 3 pieces



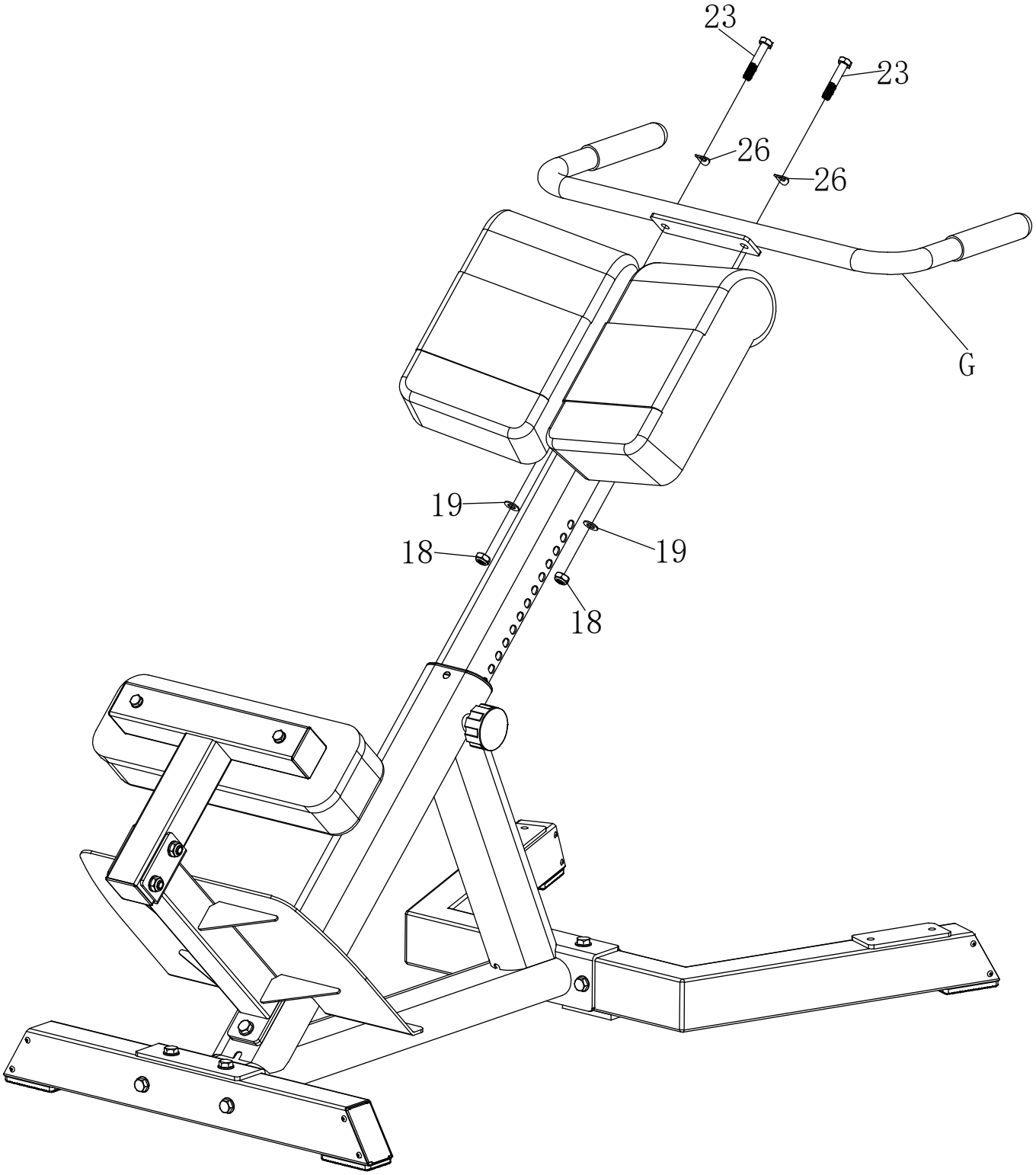
Schritt 8:

	
Part-No. 25 Hexagon Screw M8x20 4 pieces	Part-No. 28 Washer Ø8 4 pieces

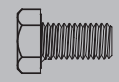


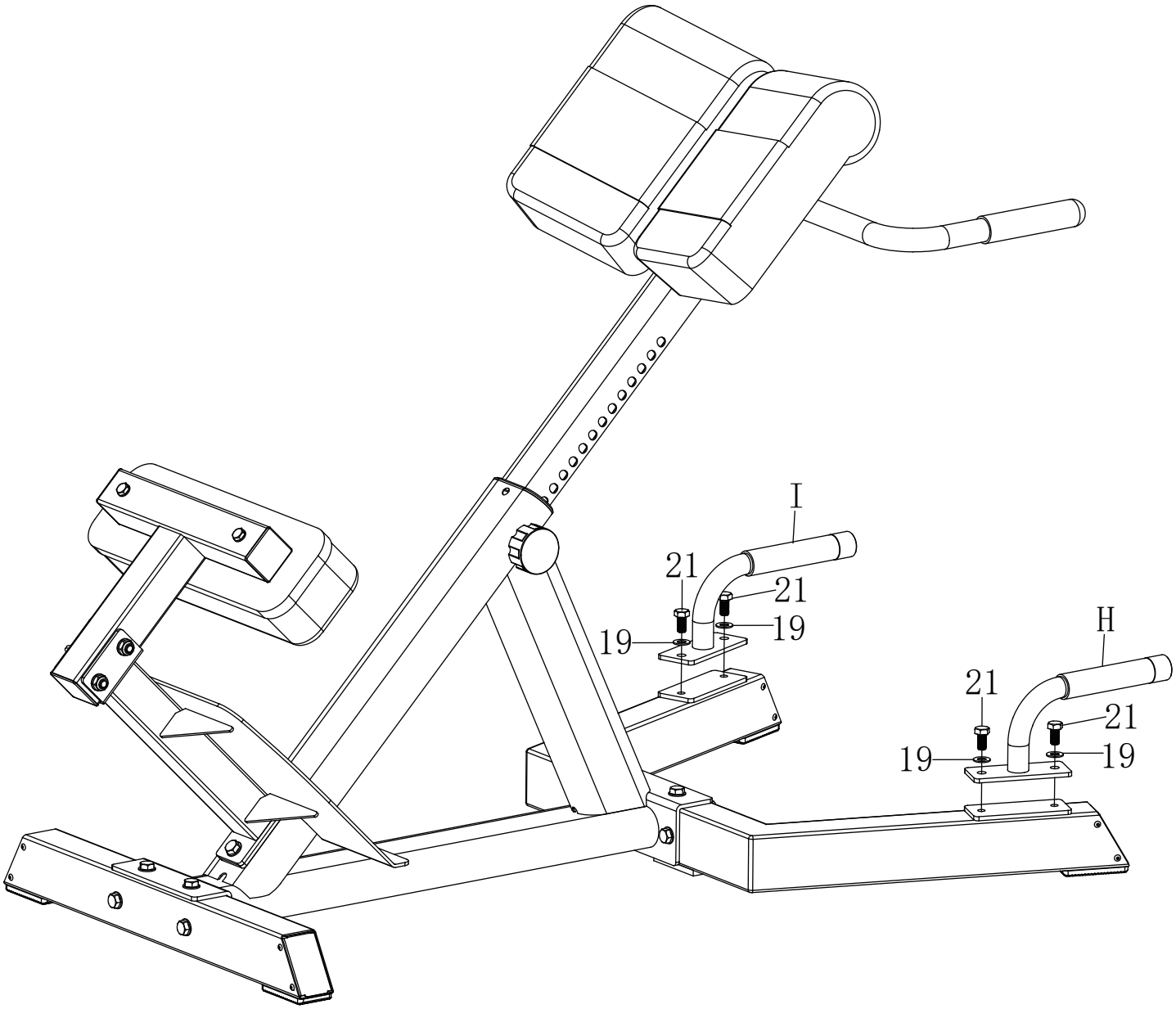
Schritt 9:

			
Part-No. 23 Hexagon screw M10x50 2 pieces	Part-No. 26 Washer, curved Ø10 2 piece	Part-No. 19 Washer Ø10 2 pieces	Part-No. 18 Lock nut M10 2 pieces

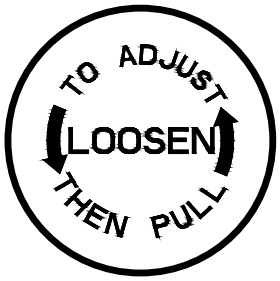


Schritt 10:

	
Part-No. 21 Hexagon screw M10x20 4 pieces	Part-No. 19 Washer Ø10 4 pieces

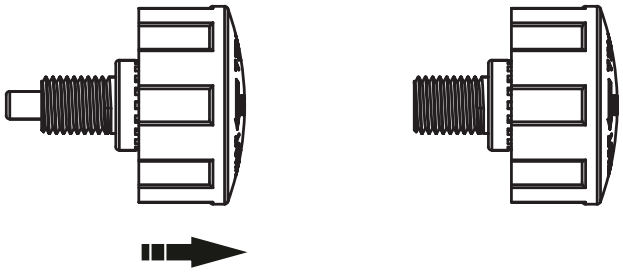


SCHRITT 1



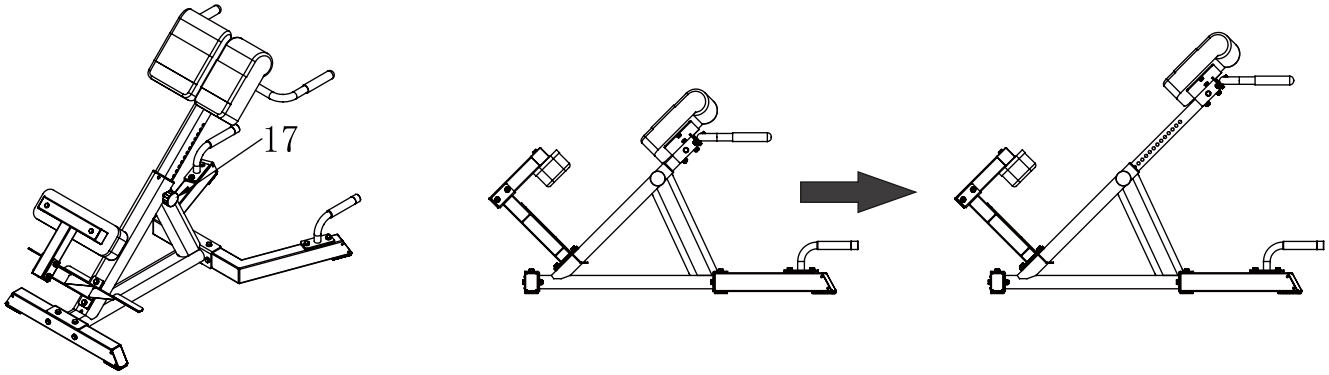
Lösen Sie den Einstellknopf (17) durch mehrmaliges Drehen gegen den Uhrzeigersinn.

SCHRITT 2



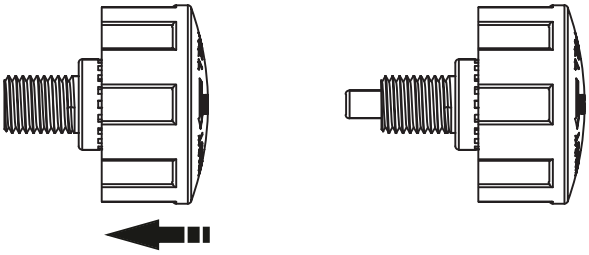
Ziehen Sie den Einstellknopf (17) zu sich heran, um den Sicherungsbolzen zu entriegeln.

SCHRITT 3



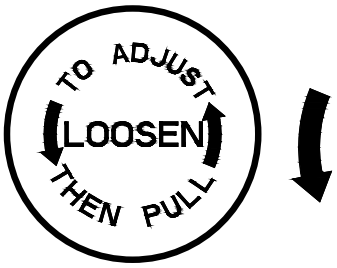
Stellen Sie die Rückenpolster auf die gewünschte Höhenposition ein.

SCHRITT 4



Lassen Sie den Einstellknopf los, sodass der Sicherungsbolzen wieder einrastet.

SCHRITT 5



Ziehen Sie den Rändelknopf fest und stellen Sie sicher, dass der Sicherungsbolzen vor der Benutzung vollständig eingerastet ist.

Reinigung

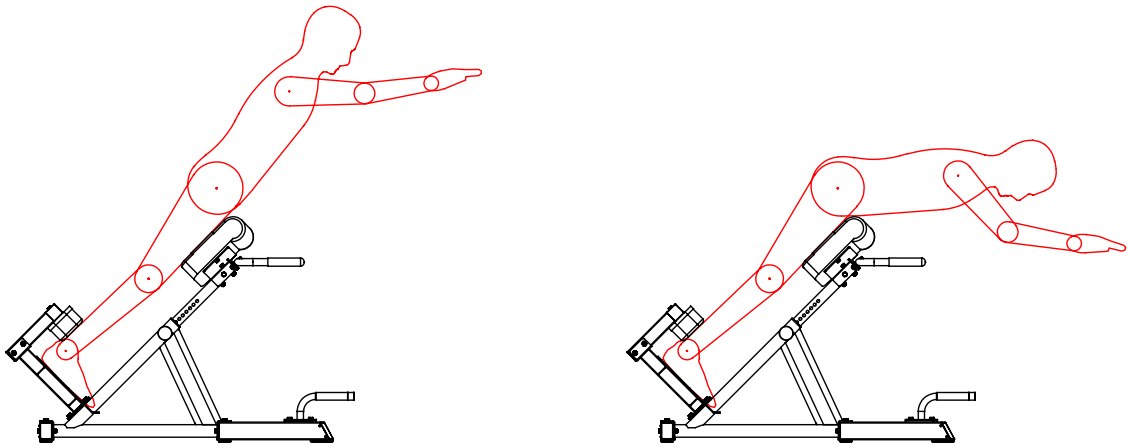
Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Nutzung mit einem leicht feuchten Tuch. Verwenden Sie niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel, da diese die Oberfläche beschädigen können. Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Gebrauch in Innenräumen geeignet. Halten Sie es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

Wartung

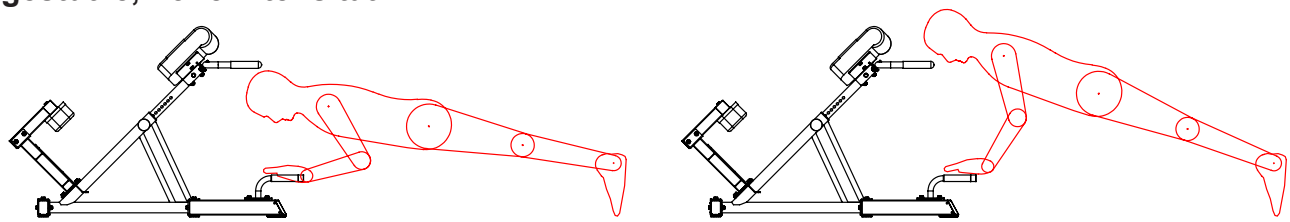
Überprüfen Sie regelmäßig alle Schrauben und beweglichen Teile. Nutzen Sie das Gerät nur, wenn es sich in einwandfreiem Zustand befindet. Wenden Sie sich für Reparaturen oder Ersatzteile an den Kundenservice.

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

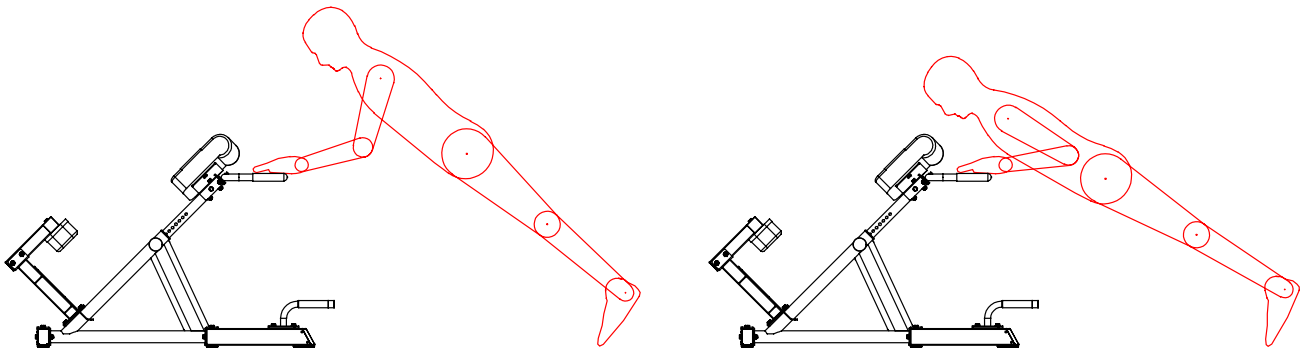
Hyperextensions



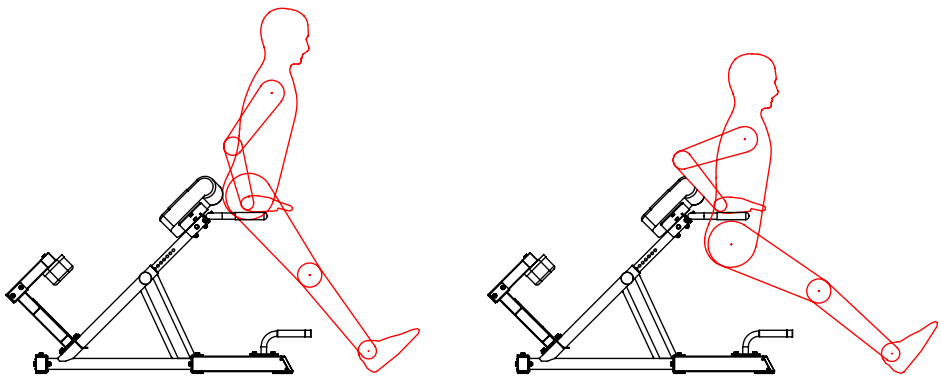
Liegestütze, hohe Intensität



Liegestütze, mittlere Intensität



Dips



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, eignet sich eine Apfelschorle im Verhältnis von einem Drittel Apfelsaft zu zwei Dritteln Mineralwasser – so füllen Sie verlorene Elektrolyte und Mineralstoffe wieder auf. Trinken Sie etwa 330 ml ca. 30 Minuten vor dem Training und achten Sie während des Trainings auf eine kontinuierliche Flüssigkeitszufuhr.

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

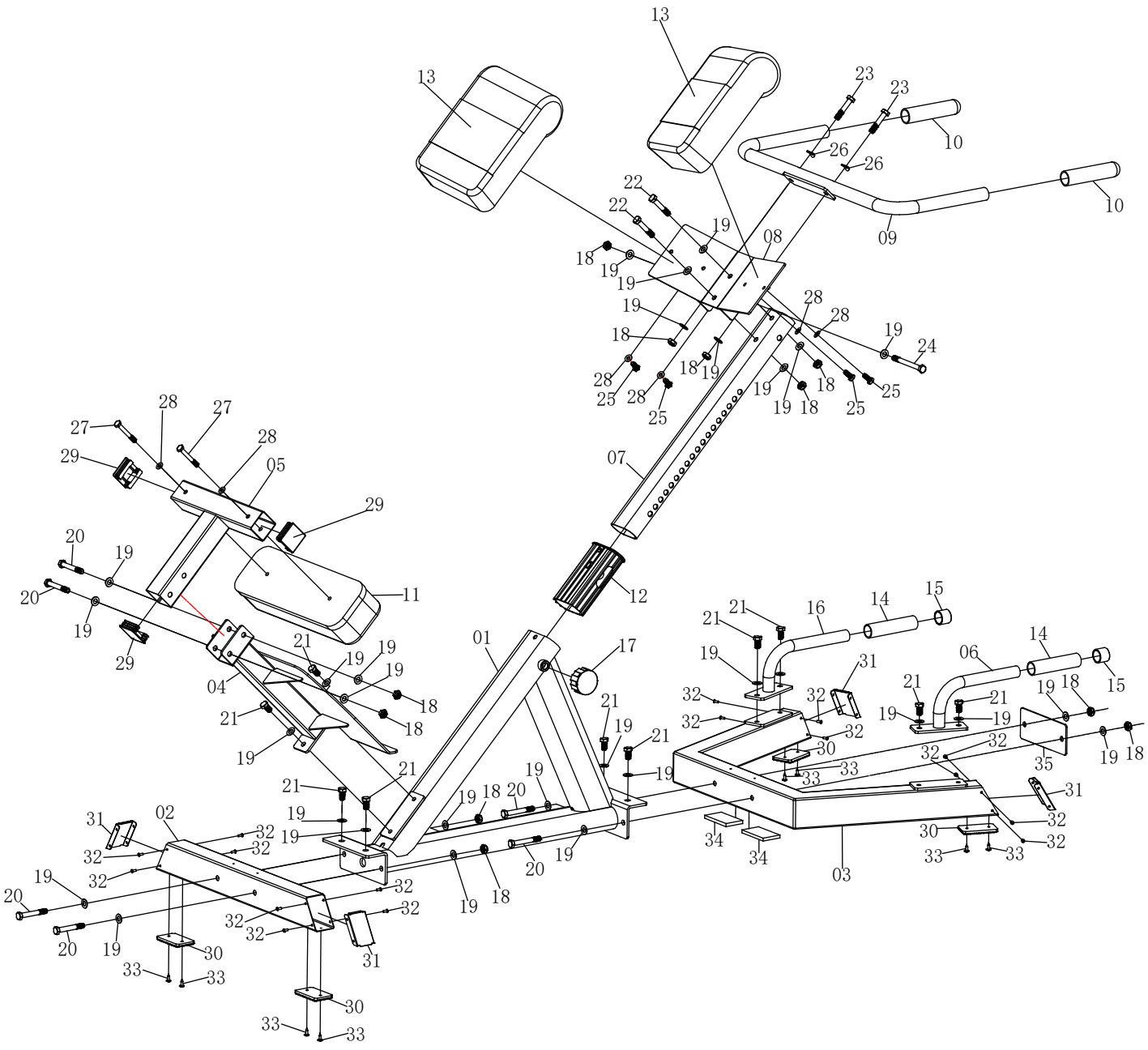
Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

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.


13
13
23
23
10
26
26
10
22
22
09
19
08
18
19
19
19
28
28
18
19
24
18
19
28
25
28
25
19
19
18
25
25
28
27
27
28
29
28
05
07
29
20
19
11
20
12
19
29
01
17
04
21
19
19
19
18
18
21
21
19
21
19
21
21
19
19
18
20
19
19
19
21
19
19
18
20
19
31
02
32
32
32
32
19
32
20
19
32
32
32
32
19
18
20
19
30
33
33
31
30
33
33
34
34
03
21
21
16
14
15
19
31
32
32
32
32
30
33
33
21
21
06
14
19
18
15
19
19
19
32
32
35
19
18
31
32
30
33
33
32

1	Hintere Fußbaugruppe	1
2	Hauptrahmenbaugruppe	1
3	Vordere Fußbaugruppe	1
4	Pedalrahmenbaugruppe	1
5	Pedalrahmen-Stützbaugruppe	1
6	Rechter Handgriff	1
7	Verstellstange	1
8	Rückenpolsterrahmenbaugruppe	1
9	Lenkerstangenbaugruppe	1
10	Dip-Griffstange	2
11	Fußpolster	2
12	Hülse 50x100	1
13	Rückenpolster	2
14	Dip-Griff (L = 125 mm)	2
15	Abdeckung	2
16	Linker Handgriff	1
17	Einstellknopf M16	1
18	Sicherungsmutter M10	11
19	Unterlegscheibe Ø10	30
20	Sechskantschraube M10x70	6
21	Sechskantschraube M10x20	10
22	Sechskantschraube M10x60	2
23	Sechskantschraube M10x50	2
24	Sechskantschraube M10x105	1
25	Sechskantschraube M8x20	4
26	Gewölbte Unterlegscheibe Ø10	2
27	Sechskantschraube M8x65	2
28	Unterlegscheibe Ø8	6
29	Endkappe	3
30	Fußpolster	4
31	Fußrohrabdeckung	4
32	Rundkopfnieten 4x10	8
33	Schraube St4.2x13	8
34	EVA	2
35	Metallblech	1
36	Schraubenschlüssel 14/17	2

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

Die Gewährleistung umfasst nicht:

- Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch, Vernachlässigung oder vorsätzliche Beschädigung
- Unterlassene Wartung oder Reinigung
- Normale Abnutzung von Teilen wie Lagern, Riemen, Rollen usw.
- Schäden durch Flüssigkeiten, unbefugte Reparaturen oder nicht originale Ersatzteile
- Probleme aufgrund fehlerhafter Montage
- Geräte, die für den Heimgebrauch bestimmt sind, aber kommerziell oder industriell genutzt werden

Um optimal abgesichert zu sein, empfehlen wir, die Originalverpackung während der Gewährleistungsfrist aufzubewahren, falls eine Rücksendung erforderlich ist. Bitte beachten Sie, dass die Inanspruchnahme der Gewährleistung die ursprüngliche Frist nicht verlängert.

Unser Serviceteam steht Ihnen bei Fragen oder Anliegen während der Gewährleistungszeit gerne zur Verfügung. Um eine schnelle Bearbeitung sicherzustellen, benötigen wir den Produktnamen, das Kaufdatum und die Seriennummer. Bewahren Sie daher Ihren Kaufbeleg oder die Rechnung gut auf. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren!

MAXXUS

Gorilla Sports GmbH

Nordring 80
D-64521Gross-Gerau
Germany

E-Mail: info@maxxus.de

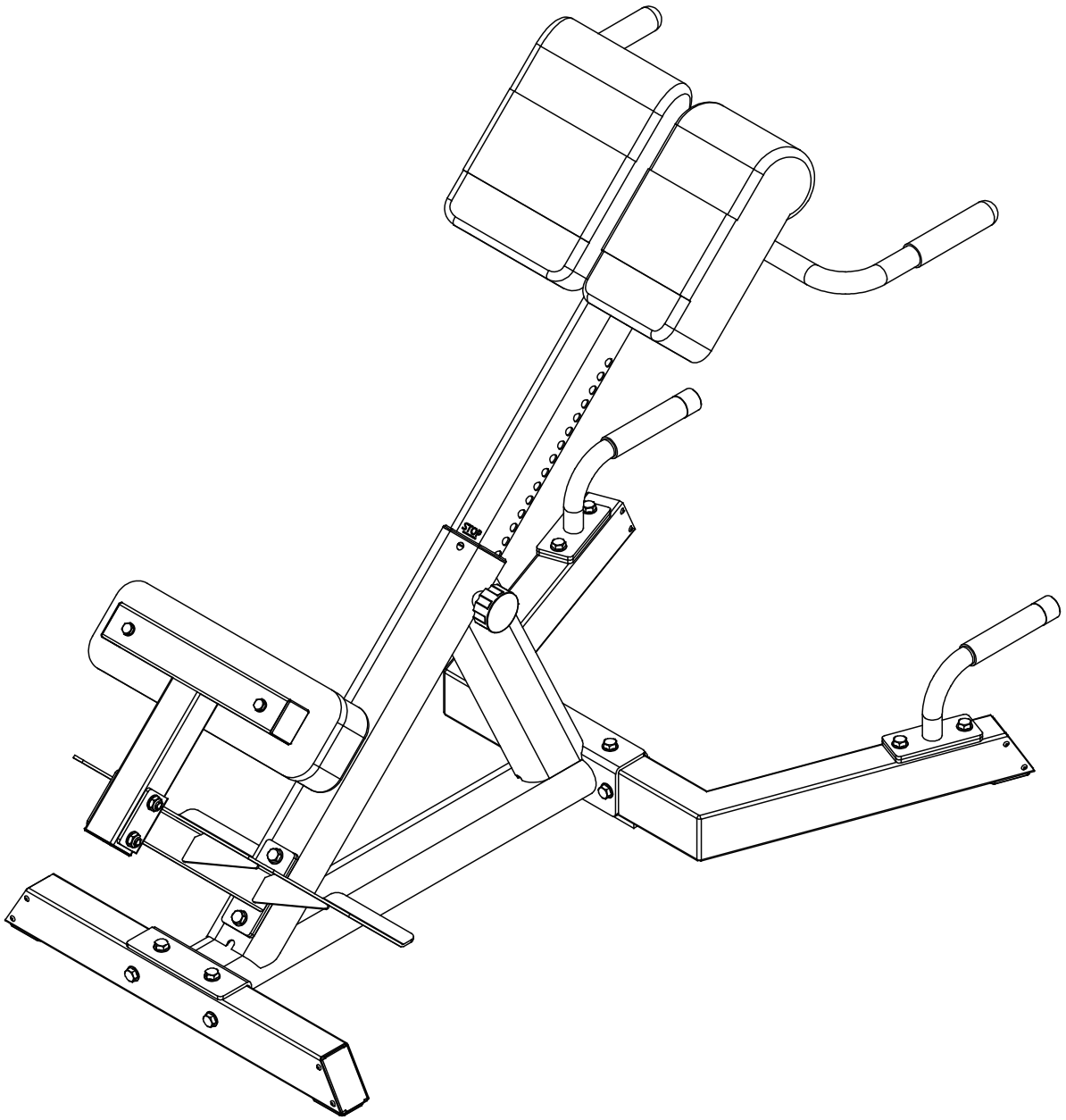
www.maxxus.com

MAXXUS

ROMAN CHAIR PRO

GSMX-600080-00019-0001

Installation & Operating Manual | **EN**



Index 25
IMPORTANT INFORMATION AND SAFETY INSTRUCTIONS 26
OVERVIEW OF THE DEVICE 28
SCOPE OF DELIVERY 29
ASSEMBLY 30
Height adjustment of the back pads 37
CARE, CLEANING AND MAINTENANCE 39
TRAINING INSTRUCTIONS 40
TRAINING INFORMATION 41
WARM-UP/STRETCHING EXERCISES 42
EXPLODED OVERVIEW 43
PARTS LIST 44
WARRANTY 45

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. 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

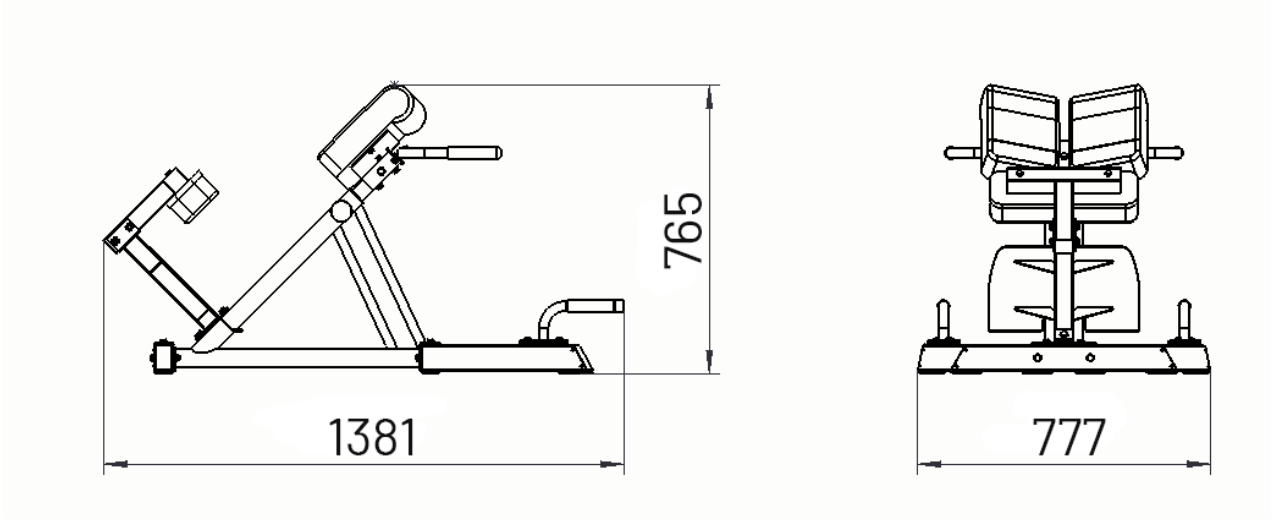
Set up the device on a flat, stable, and dry surface. If available, use adjustable parts of the device to compensate for uneven surfaces. To protect sensitive surfaces from pressure marks and dirt, place a floor protection mat underneath. Remove all objects within the required training radius before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

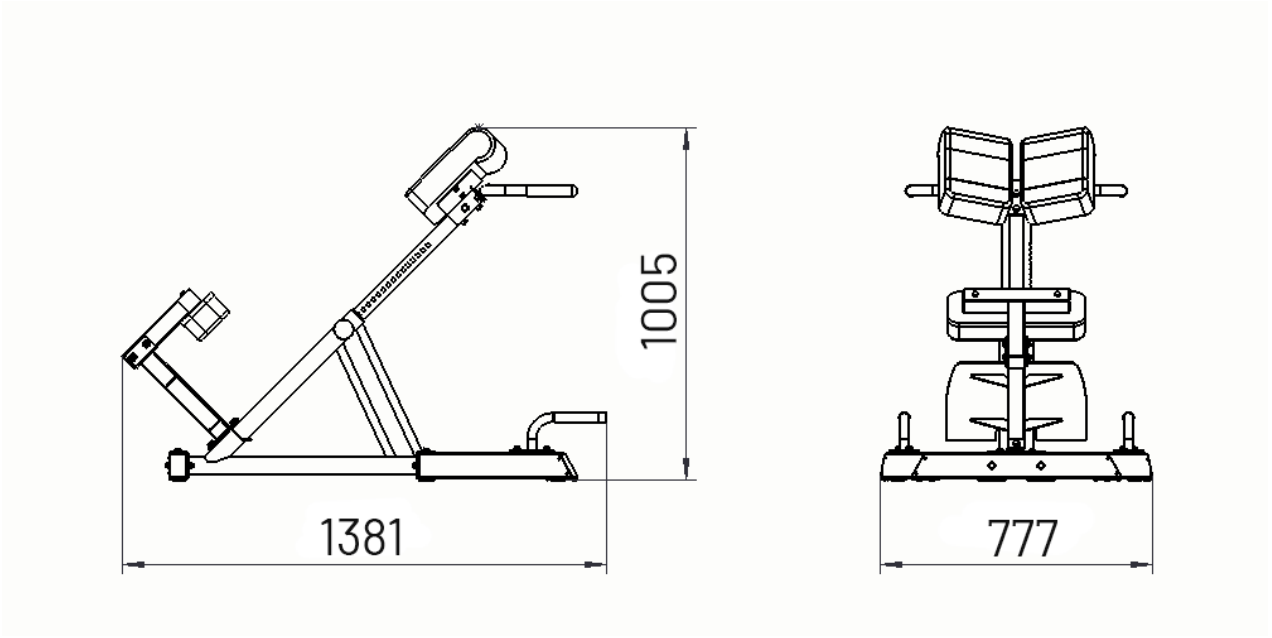
Training Clothes

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

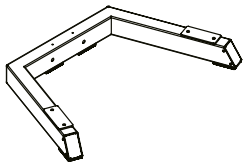
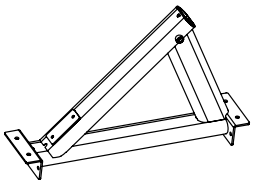
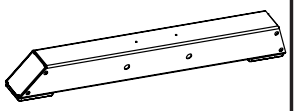
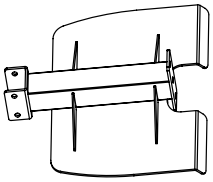
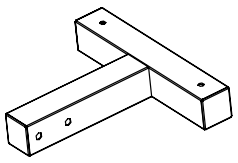
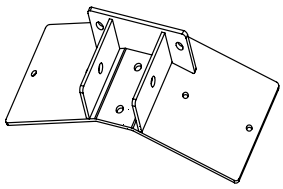
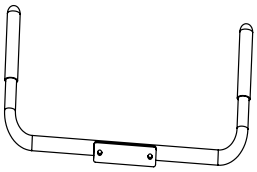
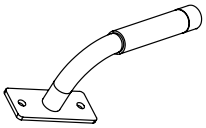
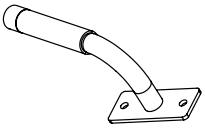
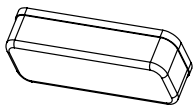
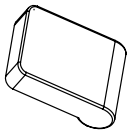
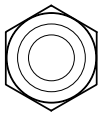
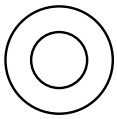
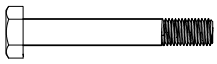
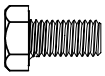
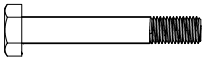
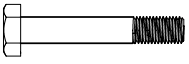
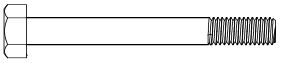
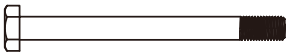
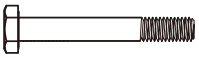
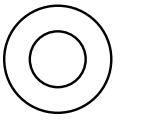
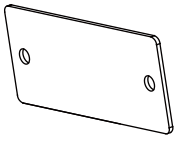
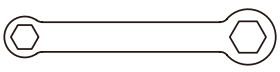
This exercise equipment is designed exclusively for use in dry, well-ventilated indoor areas. Usage or storage in damp or wet locations, such as saunas, swimming pools, or outdoor areas like balconies, terraces, gardens, or garages, is strictly prohibited. High humidity and low temperatures in such environments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



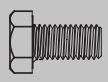


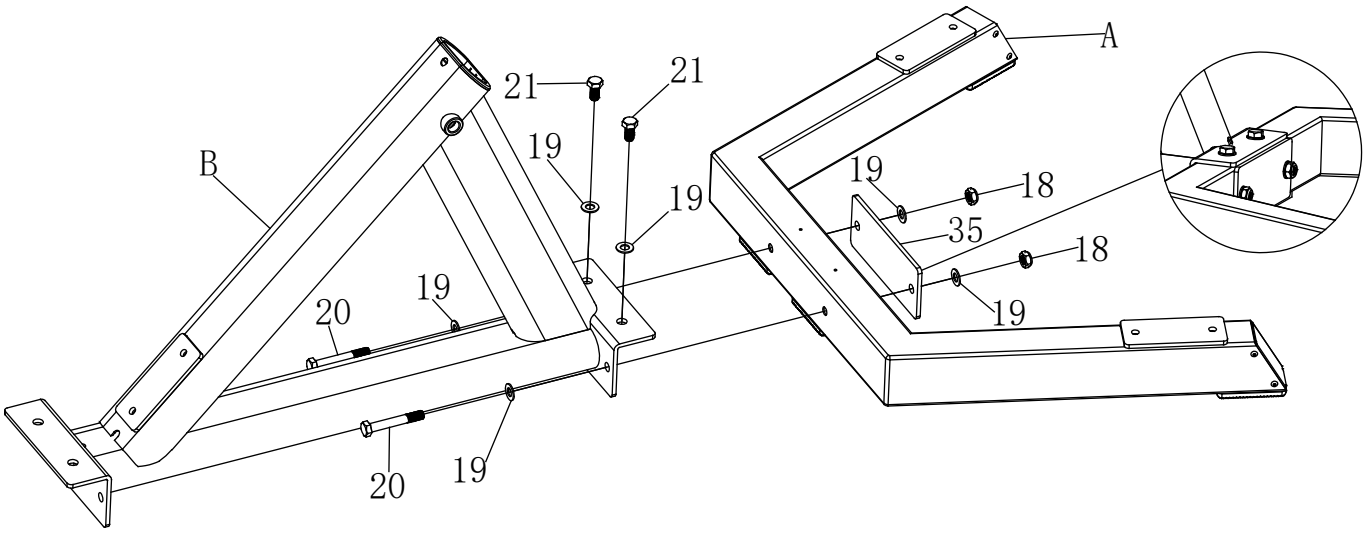
Dimensions (LxWxH): 138,1 x 77,7 x (76,5-100,5) cm

Max. load capacity: 150 kg

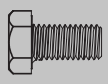
				
A - Rear foot assembly (1 piece)	B - Main frame assembly (1 piece)	C - Front foot assembly (1 piece)	D - Pedal frame assembly (1 piece)	E - Pedal frame post assembly (1 piece)
				
F - Back pad frame assembly (1 piece)	G - Handle bar post assembly (1 piece)	H - Right bench post frame (1 piece)	I - Left bench post frame (1 piece)	7 - Adjust post (1 piece)
				
11 - Foot pad (1 piece)	13 - Back pad (2 piece)	17 - Spring knob M16 (1 piece)	18 - Lock nut M10 (11 pieces)	19 - Washer Ø10 (30 pieces)
				
20 - Hexagon screw M10x70 (6 pieces)	21 - Hexagon screw M10x20 (10 pieces)	22 - Hexagon screw M10x60 (2 pieces)	23 - Hexagon screw M10x50 (2 pieces)	24 - Hexagon screw M10x105 (2 pieces)
				
25 - Hexagon screw M8x20 (4 pieces)	26 - Curved washer Ø10 (2 pieces)	27 - Hexagon screw M8x65 (2 pieces)	28 - Washer Ø8 (6 pieces)	35 - Metal sheeting (1 pieces)
				
36 - Wrench 14/17 (2 pieces)				

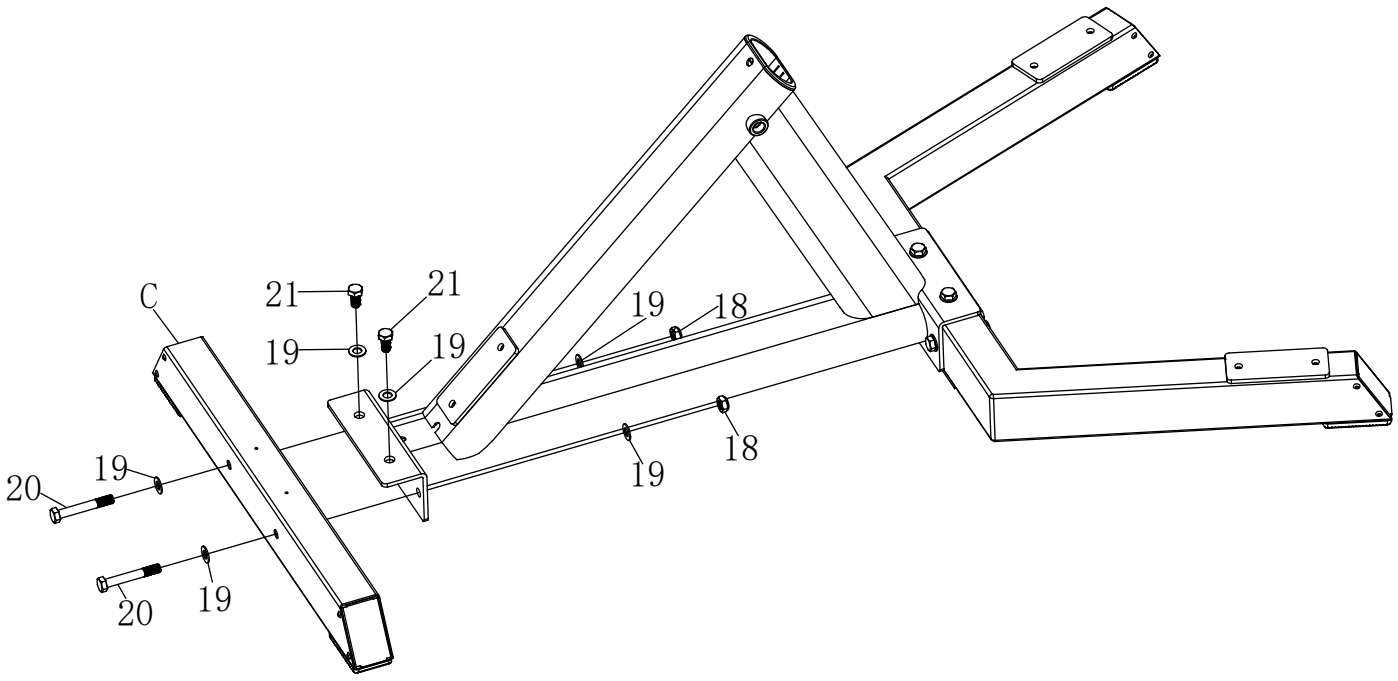
STEP 1:

			
Part-No. 20 Hexagon screw M10x70 2 pieces	Part-No. 21 Hexagon screw M10x20 2 pieces	Part-No. 19 Washer Ø10 6 pieces	Part-No. 18 Lock nut M10 2 pieces

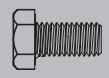


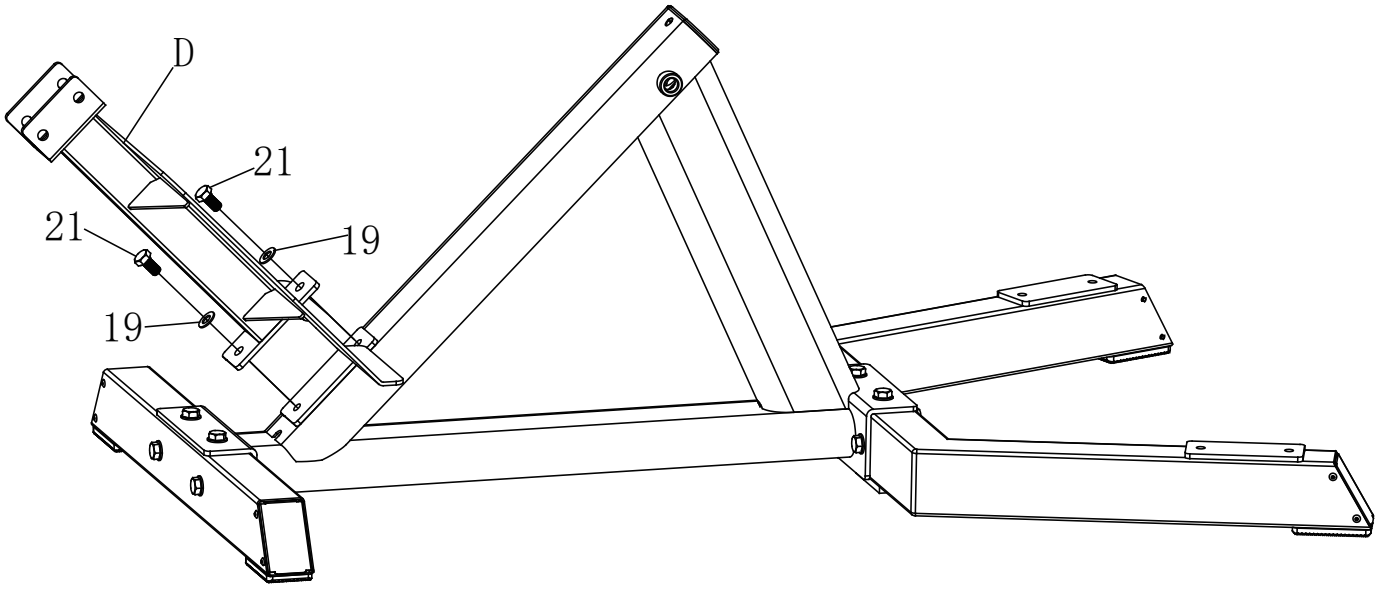
STEP 2:

			
Part-No. 20 Hexagon screw M10x70 2 pieces	Part-No. 21 Hexagon screw M10x20 2 pieces	Part-No. 19 Washer Ø10 6 pieces	Part-No. 18 Lock nut M10 2 pieces



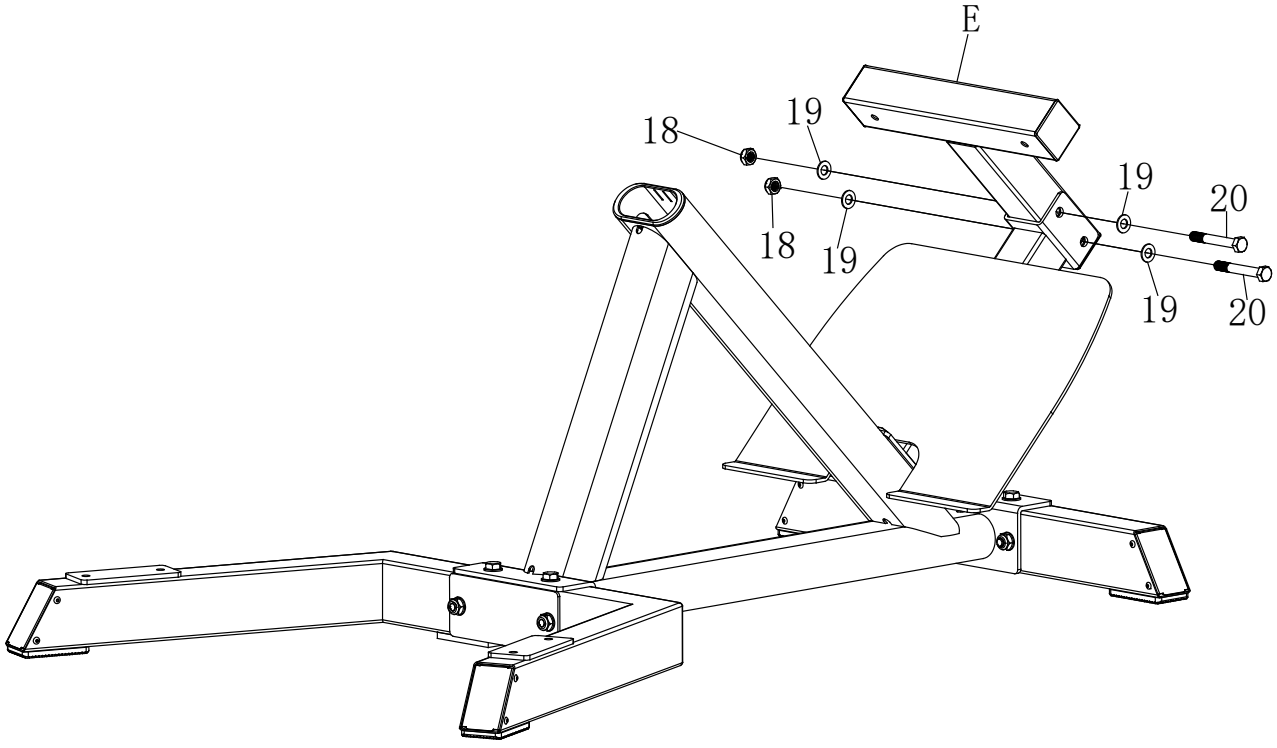
STEP 3:

	
Part-No. 21 Hexagon screw M10x20 2 pieces	Part-No. 19 Washer Ø10 2 pieces

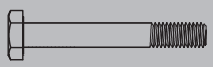


STEP 4:

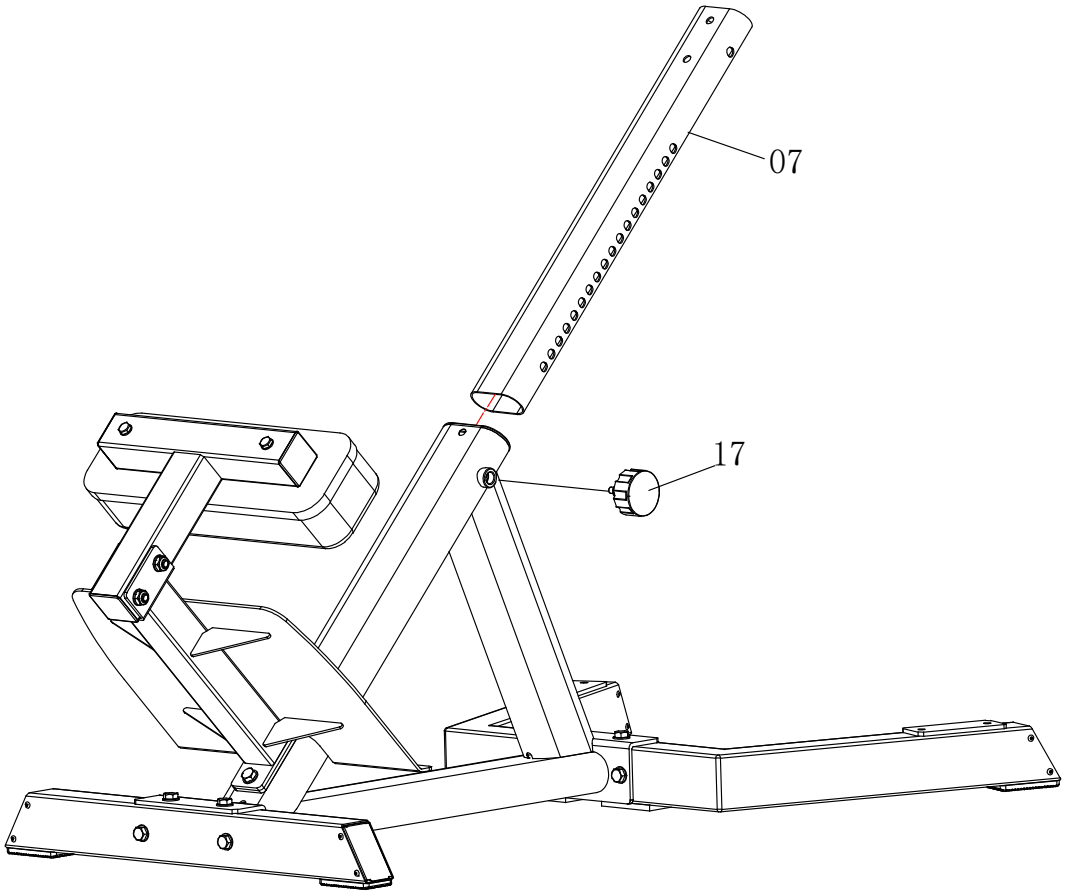
		
Part-No. 20 Hexagon screw M10x70 2 pieces	Part-No. 19 Washer Ø10 4 pieces	Part-No. 18 Lock nut M10 2 pieces



STEP 5:

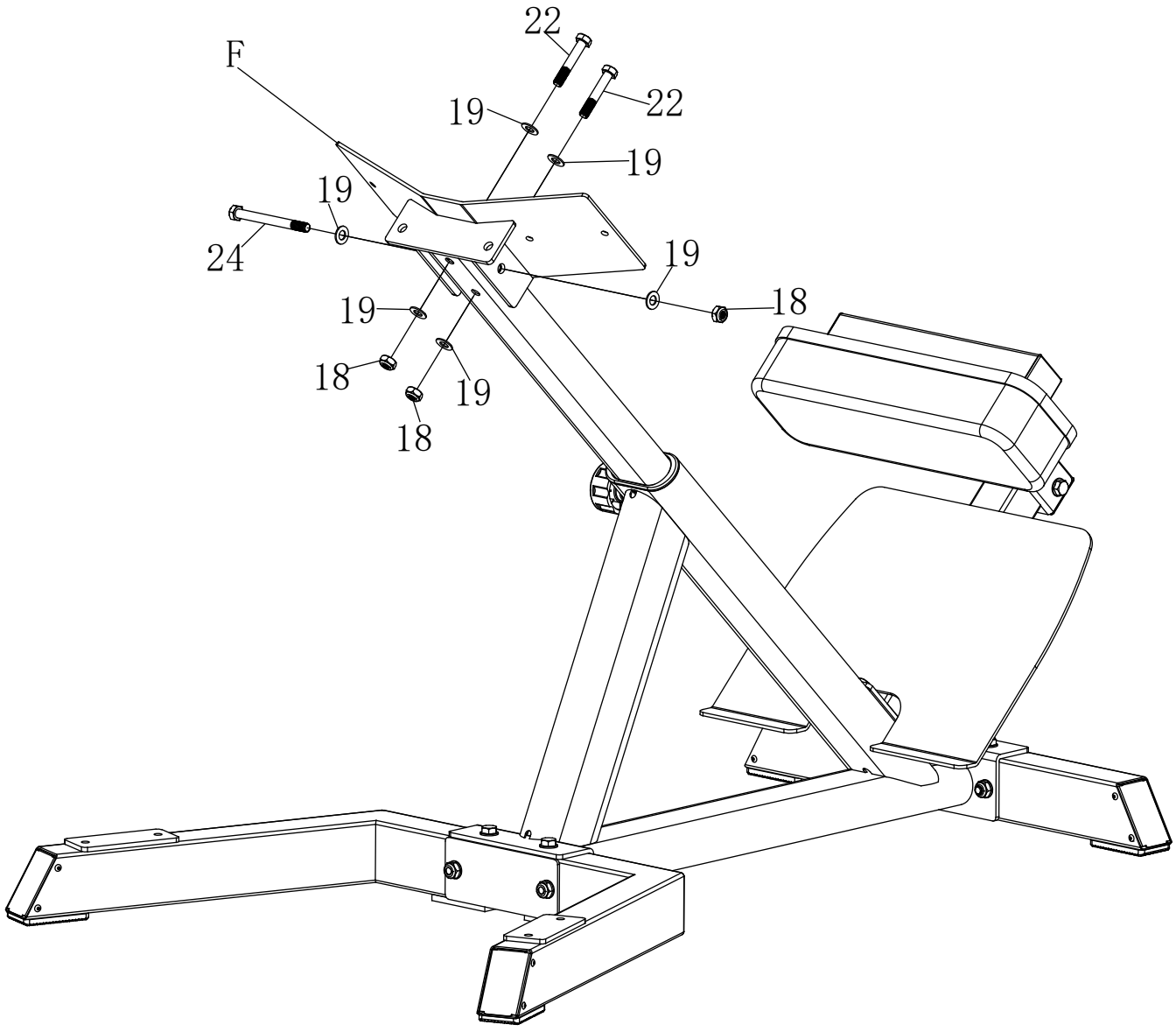
	
Part-No. 27 Hexagon screw M8x65 2 pieces	Part-No. 28 Washer Ø8 2 pieces

STEP 6:

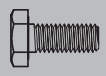


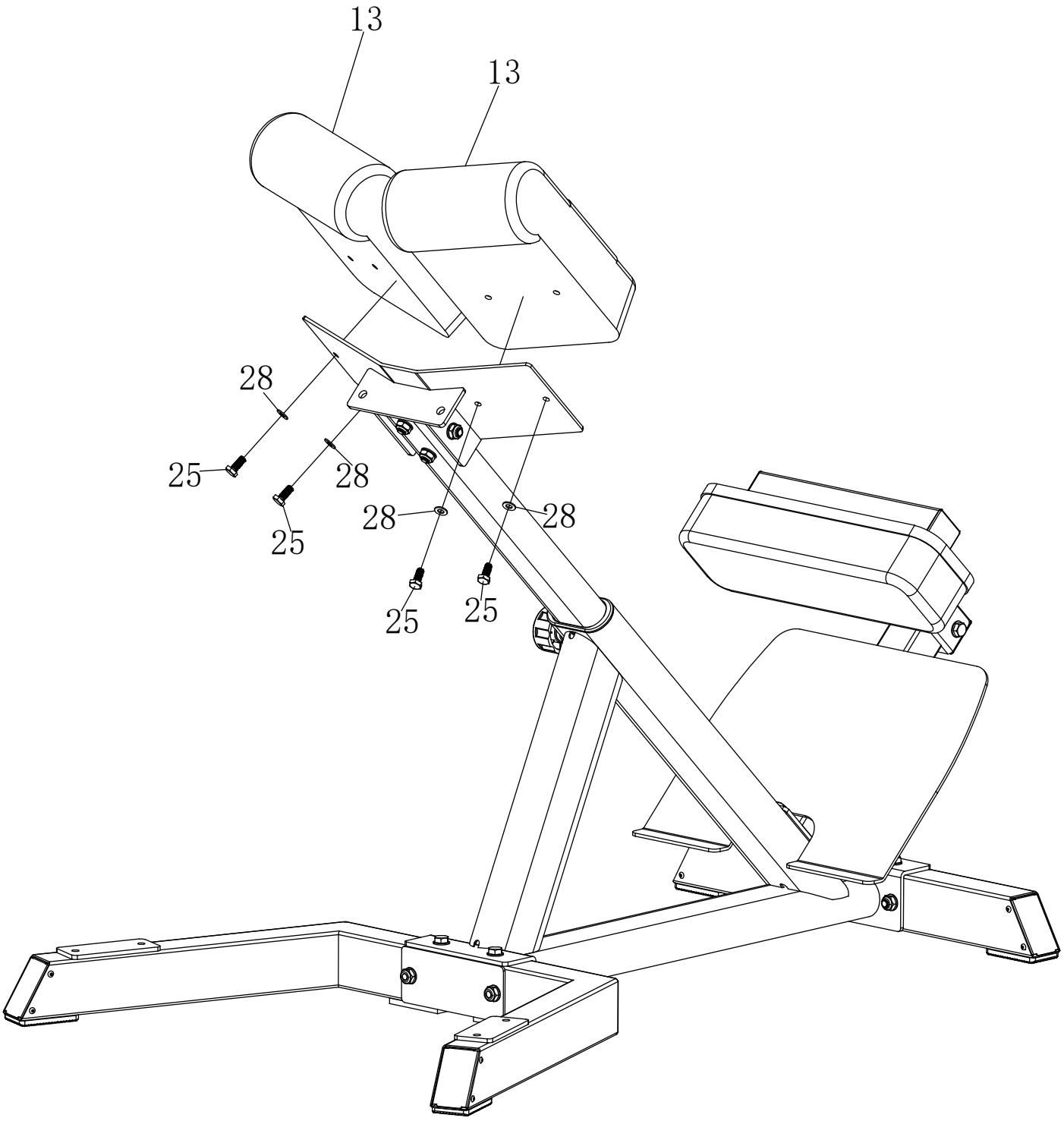
STEP 7:

			
Part-No. 22 Hexagon screw M10x60 2 pieces	Part-No. 24 Hexagon screw M10x105 1 pieces	Part-No. 19 Washer Ø10 6 pieces	Part-No. 18 Lock nut M10 3 pieces

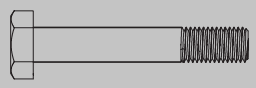


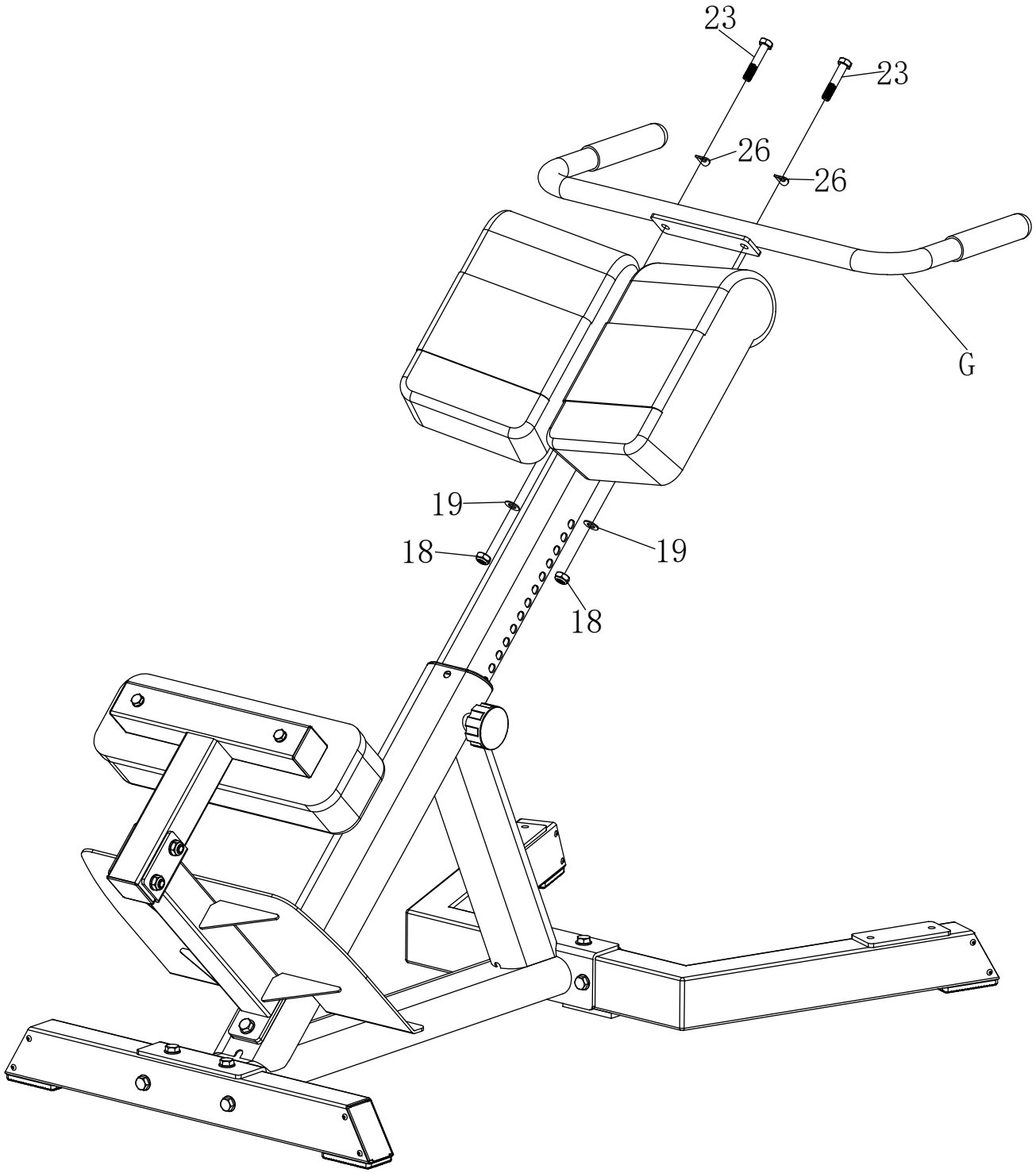
STEP 8:

	
Part-No. 25 Hexagon Screw M8x20 4 pieces	Part-No. 28 Washer Ø8 4 pieces

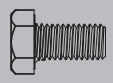


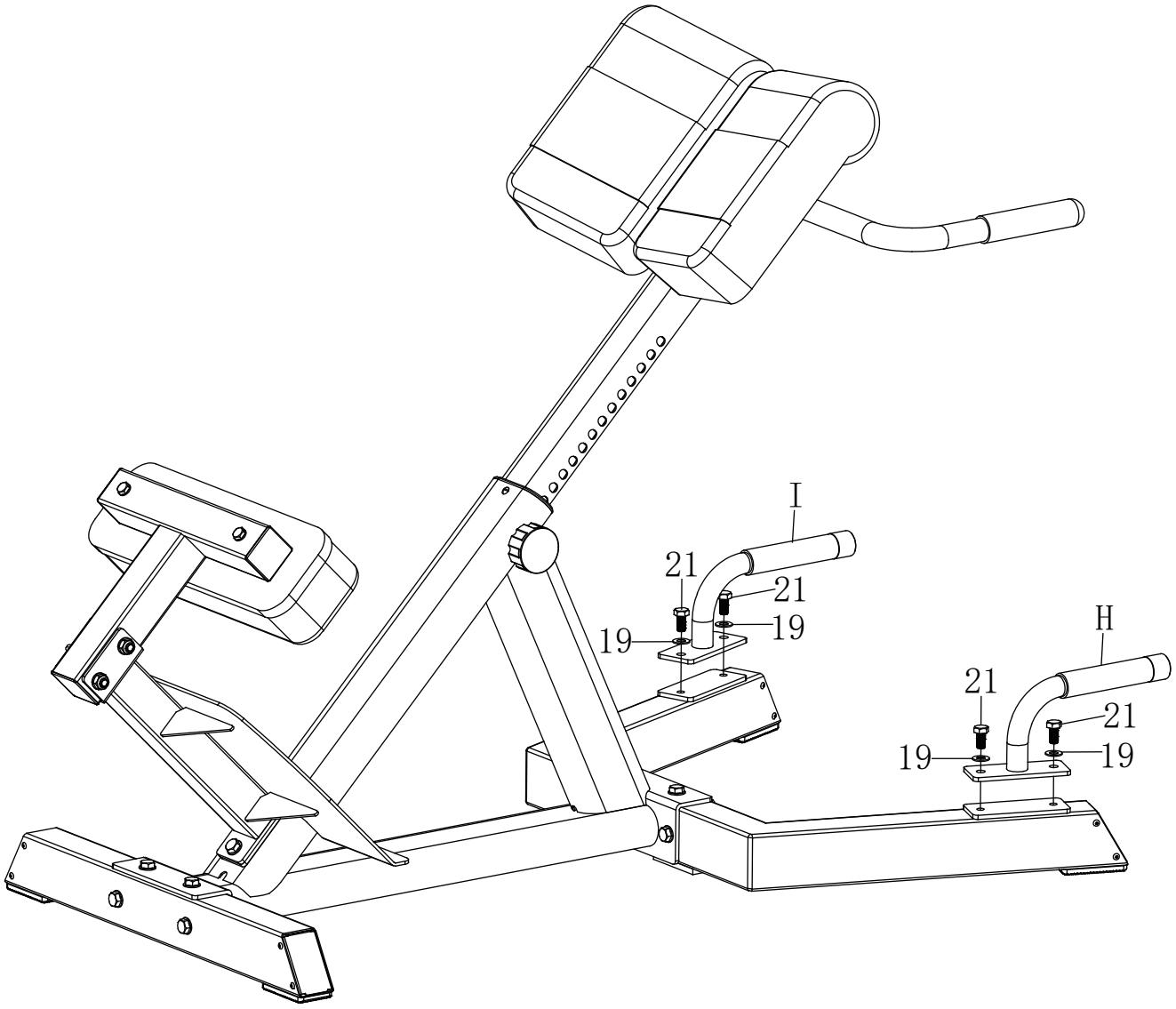
STEP 9:

			
Part-No. 23 Hexagon screw M10x50 2 pieces	Part-No. 26 Washer, curved Ø10 2 piece	Part-No. 19 Washer Ø10 2 pieces	Part-No. 18 Lock nut M10 2 pieces

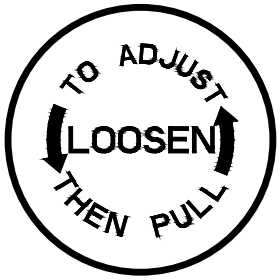


STEP 10:

	
Part-No. 21 Hexagon screw M10x20 4 pieces	Part-No. 19 Washer Ø10 4 pieces

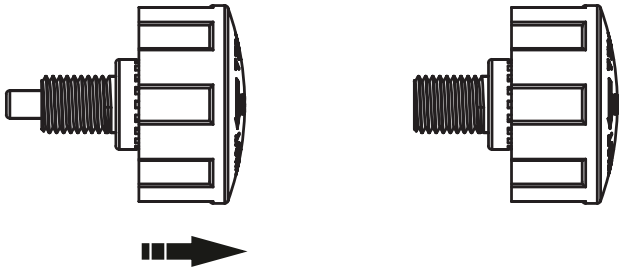


STEP 1



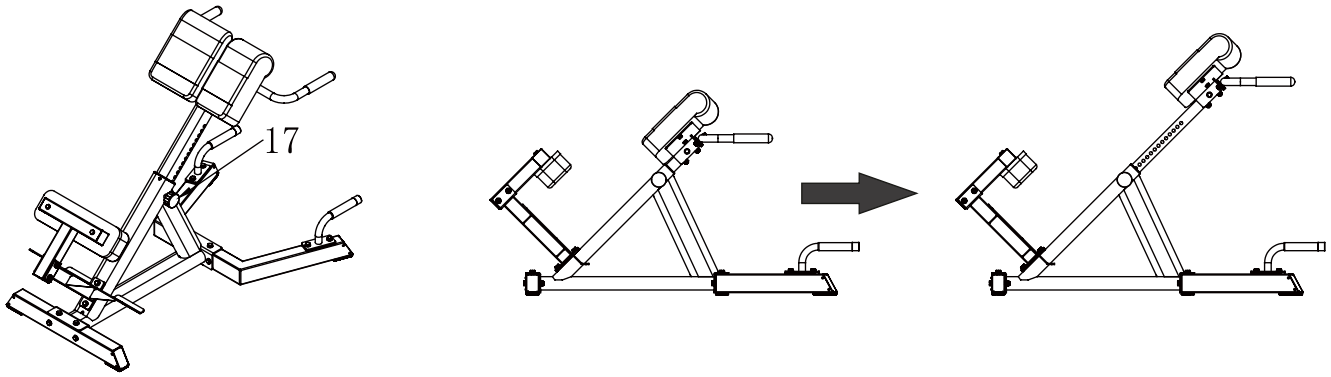
Loosen the spring knob (17) by turning it several times counterclockwise.

STEP 2



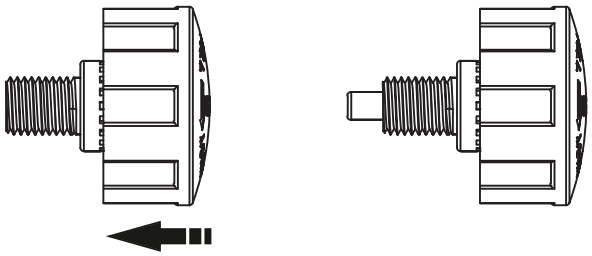
Pull the spring knob (17) towards you to release the locking pin.

STEP 3



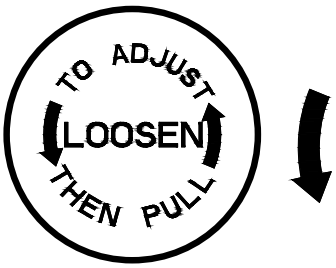
Adjust the back pads to the desired height position.

STEP 4



Release the spring knob so the locking pin snaps back into place.

STEP 5



Tighten the spring knob securely and ensure that the locking pin is fully engaged before using the device.

Cleaning

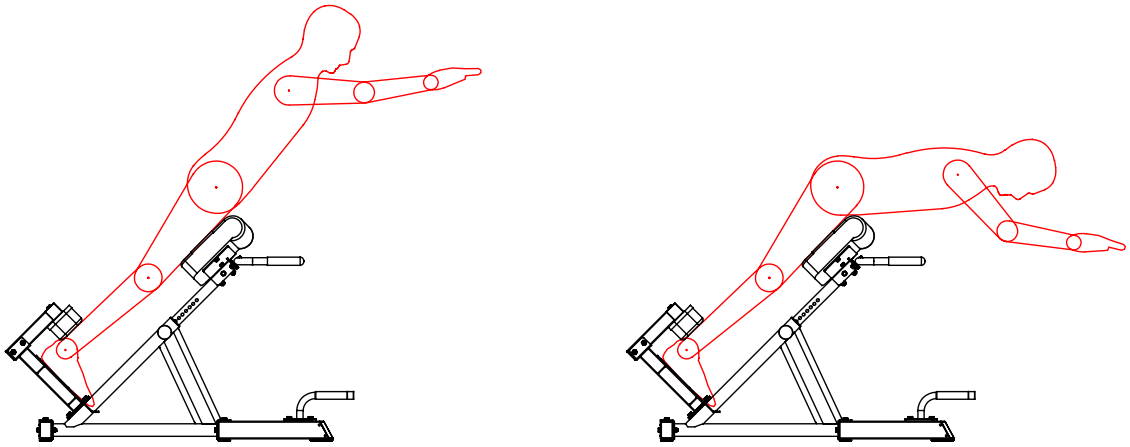
Clean your training device after each training session. Use only a slightly damp cloth for cleaning. Never use gasoline, thinner, or other aggressive cleaning products as they may damage the surface. The device is only suitable for private, indoor use. Keep the device clean and dry. Damage caused by body sweat or other liquids is not covered under warranty.

Maintenance

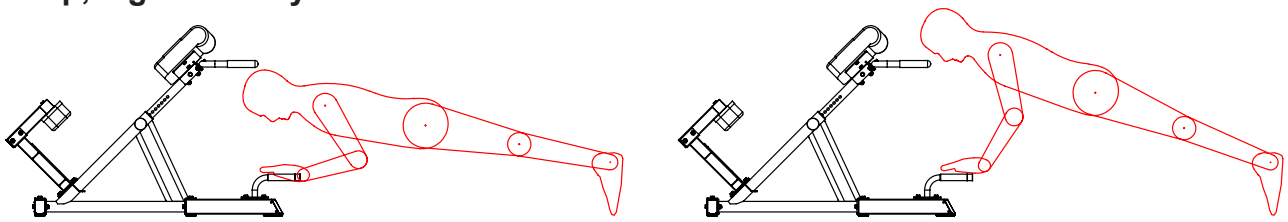
Check the screws and moving parts at regular intervals. The device should only be used for training if it is in proper working condition. For repairs or spare parts, contact customer service.

WARNING: The device must not be used until successfully repaired.

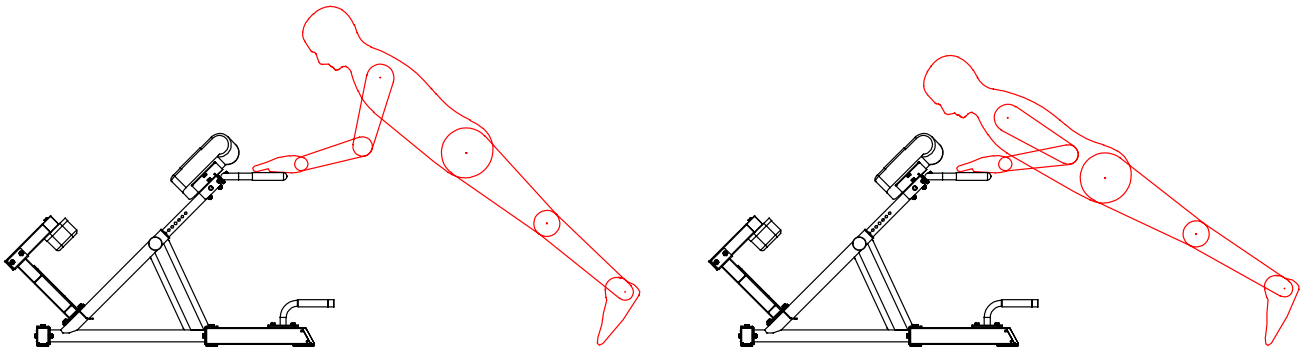
Hyper Extension



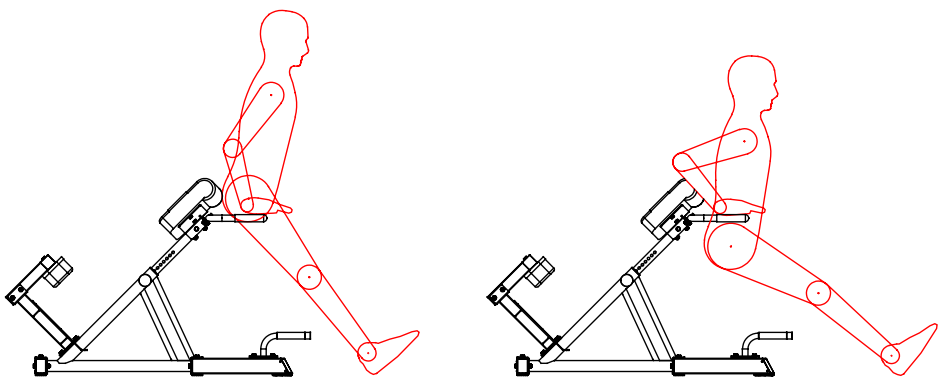
Push Up, high intensity



Push Up, medium intensity



Dips



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

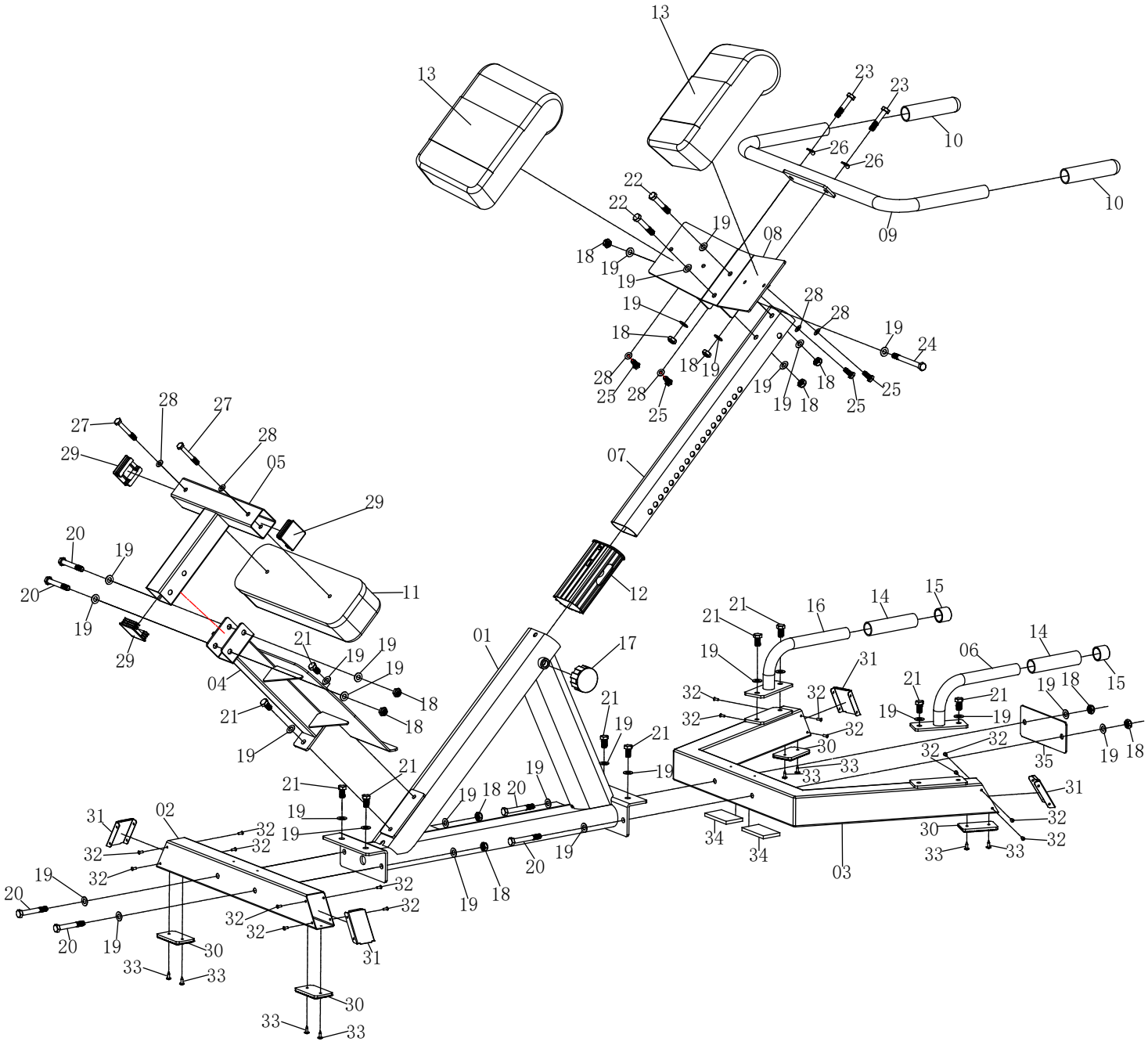
Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

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.


13
13
23
23
10
26
26
10
22
22
09
19
08
18
19
19
19
28
28
18
19
24
28
25
28
25
18
19
19
19
18
25
25
28
27
27
28
29
05
07
29
20
19
11
20
19
12
29
21
19
19
04
19
18
18
21
19
21
01
17
21
19
21
19
21
19
18
20
19
19
20
19
34
34
03
21
16
14
15
21
19
31
06
14
32
32
21
21
19
18
15
32
19
19
32
32
30
32
32
35
19
18
33
33
31
32
30
32
33
33
31
02
32
32
32
32
19
19
32
32
32
32
20
19
20
19
30
33
33
30
33
33

1	Rear foot assembly	1
2	Main frame assembly	1
3	Front foot assembly	1
4	Pedal frame assembly	1
5	Pedal frame post assembly	1
6	Right bench post frame	1
7	Adjust post	1
8	Back pad frame assembly	1
9	Handle bar post assembly	1
10	Dipping handle bar grip	2
11	Foot pad	2
12	Sleeve 50x100	1
13	Back pad	2
14	Dipping grip (L = 125 mm)	2
15	Cover	2
16	Left bench post frame	1
17	Spring knob M16	1
18	Lock nut M10	11
19	Flat washer Ø10	30
20	Hexagon Screw M10x70	6
21	Hexagon Screw M10x20	10
22	Hexagon Screw M10x60	2
23	Hexagon Screw M10x50	2
24	Hexagon Screw M10x105	1
25	Hexagon Screw M8x20	4
26	Curved washer Ø10	2
27	Hexagon Screw M8x65	2
28	Flat washer Ø8	6
29	End cap	3
30	Foot pad	4
31	Foot tube cover	4
32	Semi-circular head hollow rivets 4x10	8
33	Screw St4.2x13	8
34	EVA	2
35	Metal sheeting	1
36	Wrench 14/17	2

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.

This product is intended for home use only. It is not designed for commercial or industrial use.

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