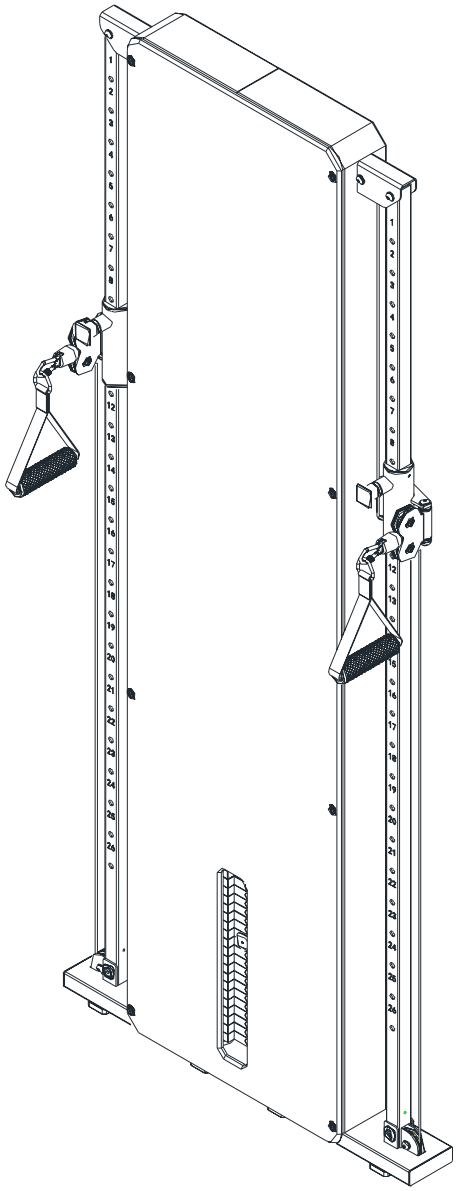
MAXXUS

KABELZUGSTATION SMART GYM H8

GSMX-600424-00019-0001

Installations- und Bedienungsanleitung | **DE**



Index 2
WICHTIGE INFORMATIONEN UND SICHERHEITSHINWEISE 3
GERÄTEÜBERSICHT 5
LIEFERUMFANG 6
MONTAGE 7
EINSTELLUNG DER GRIFFPOSITION 12
PFLEGE, REINIGUNG UND WARTUNG 13
TRAININGSINFORMATIONEN 14
AUFWÄRMEN/DEHNEN 15
EXPLOSIONSZEICHNUNG 16
TEILELISTE 17
GEWÄHRLEISTUNG 19

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, wenn Sie eine erblich bedingte Veranlagung zu Bluthochdruck oder Herzkrankheiten haben, rauchen, erhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind oder im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben. Nehmen Sie Medikamente ein, die Ihre Herzfrequenz beeinflussen, ist eine ärztliche Beratung 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

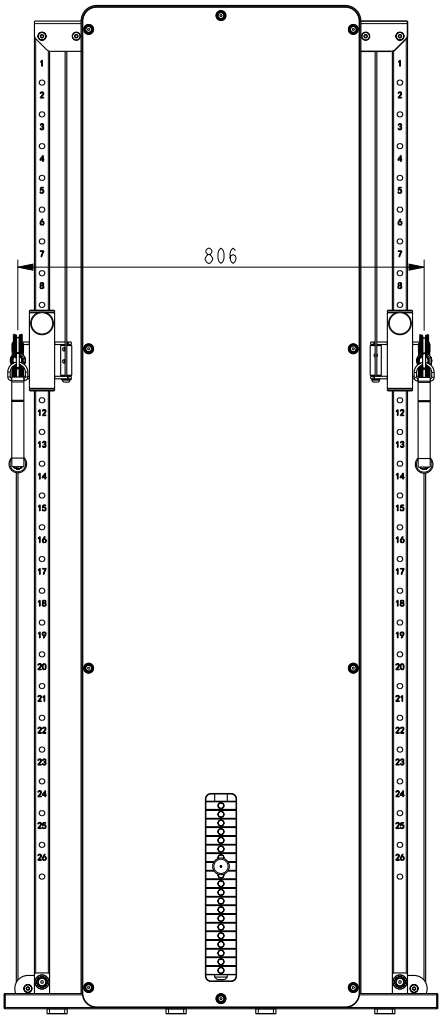
Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen, stabilen und trockenen Fläche auf. Verwenden Sie, falls vorhanden, die verstellbaren Teile des Geräts, um Bodenunebenheiten auszugleichen. Zum Schutz empfindlicher Böden vor Druckstellen und Verschmutzungen legen Sie eine Bodenschutzmatte unter das Gerät. Entfernen Sie vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände innerhalb des erforderlichen Trainingsbereichs. Die Verwendung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit ist nicht zulässig.

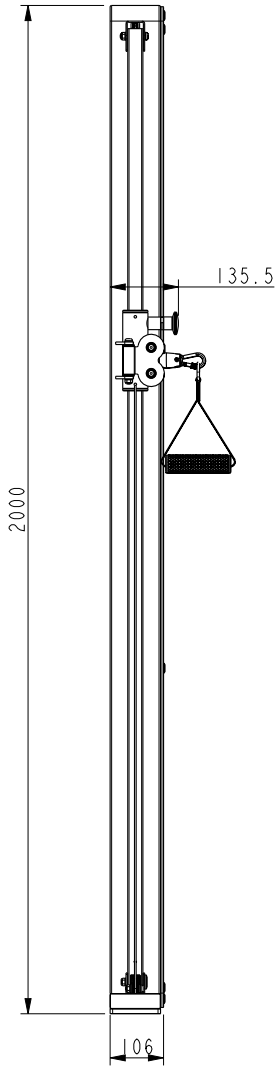
Trainingskleidung

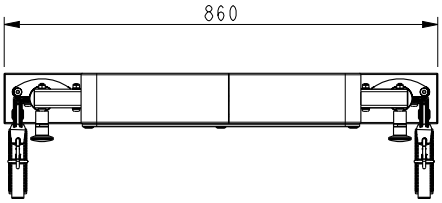
Tragen Sie beim Gebrauch des Geräts geeignete Trainingskleidung und -schuhe. Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung nicht in das Gerät geraten kann. Ihre Trainingsschuhe sollten fest sitzen und über rutschfeste Sohlen verfügen, um einen sicheren Stand zu gewährleisten.

Standort und Lagerung

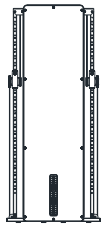
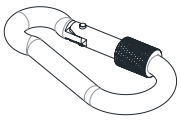
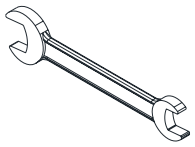
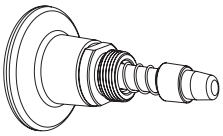
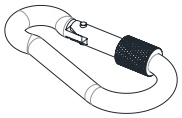
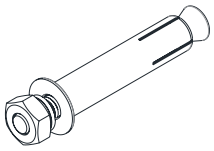
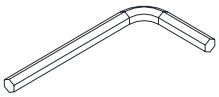
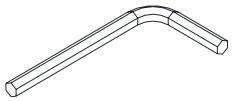
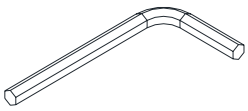
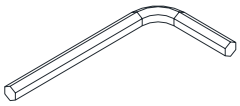
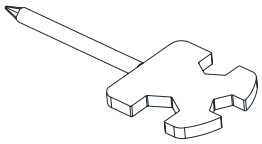
Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Verwendung in trockenen, gut belüfteten Innenräumen vorgesehen. Die Nutzung oder Lagerung in feuchten oder nassen Bereichen, wie Saunen, Schwimmbädern oder Außenbereichen wie Balkonen, Terrassen, Gärten oder Garagen, ist strengstens untersagt. Hohe Luftfeuchtigkeit und niedrige Temperaturen in solchen Umgebungen können zu elektronischen Defekten, Korrosion und Rost führen. Diese Schäden sind nicht durch die Garantie abgedeckt. Wählen Sie für das Training oder die Lagerung einen trockenen, ebenen und gut belüfteten Standort. Achten Sie darauf, dass der Trainingsbereich ausreichend belüftet ist, um eine optimale Sauerstoffversorgung zu gewährleisten. Überprüfen Sie nach längerer Nichtbenutzung vor dem Gebrauch des Geräts, ob alle Befestigungselemente fest angezogen sind.



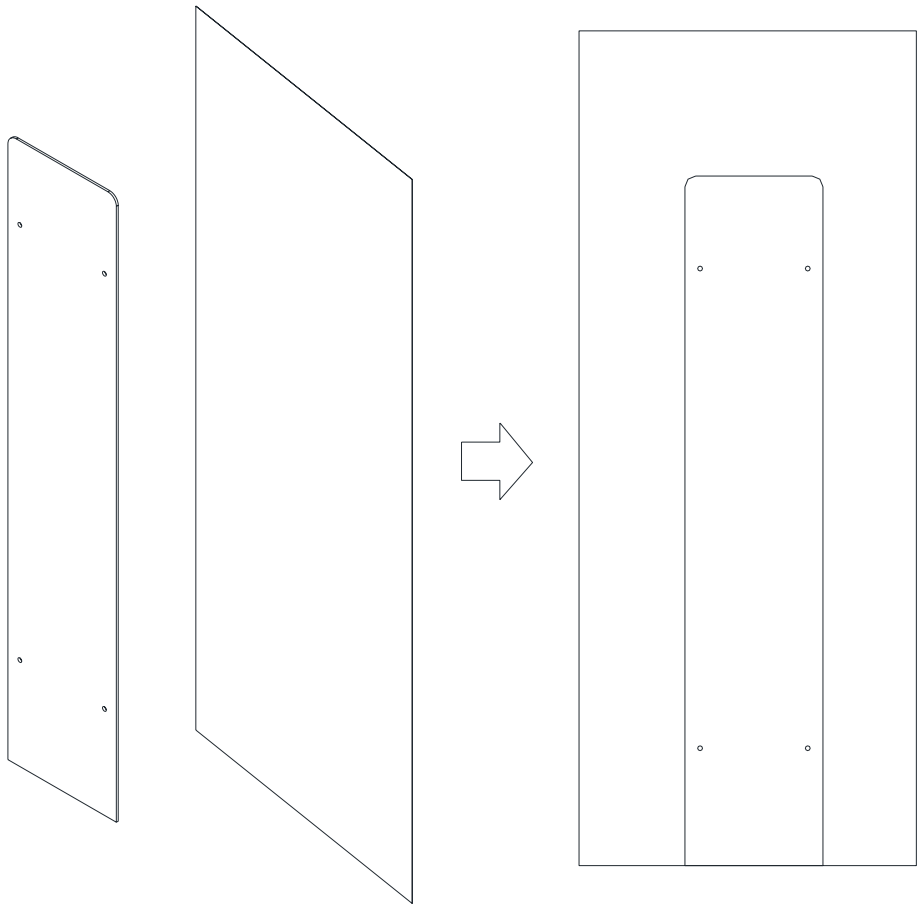




Abmessungen (LxBxH): 86x10,6x200 cm

 1 – Hauptrahmen (1 Stück)	 16 – Karabinerhaken 6# (2 Stück)	 29 – Maulschlüssel (1 Stück)	 31 – Zuggriff (2 Stück)
 32 – Verstellgurt (2 Stück)	 34 – Vier-in-eins-Stift (2 Stück)	 55 – Karabinerhaken 8# (2 Stück)	 56 – Spreizschraube M10 (4 Stück)
 57 – Innensechs-kantschlüssel 3# (1 Stück)	 58 – Innensechs-kantschlüssel 4# (1 Stück)	 59 – Innensechs-kantschlüssel 5# (1 Stück)	 60 – Innensechs-kantschlüssel 6# (1 Stück)
 61 – Kreuzschlüssel 13/14/17 (1 Stück)			

SCHRITT 1



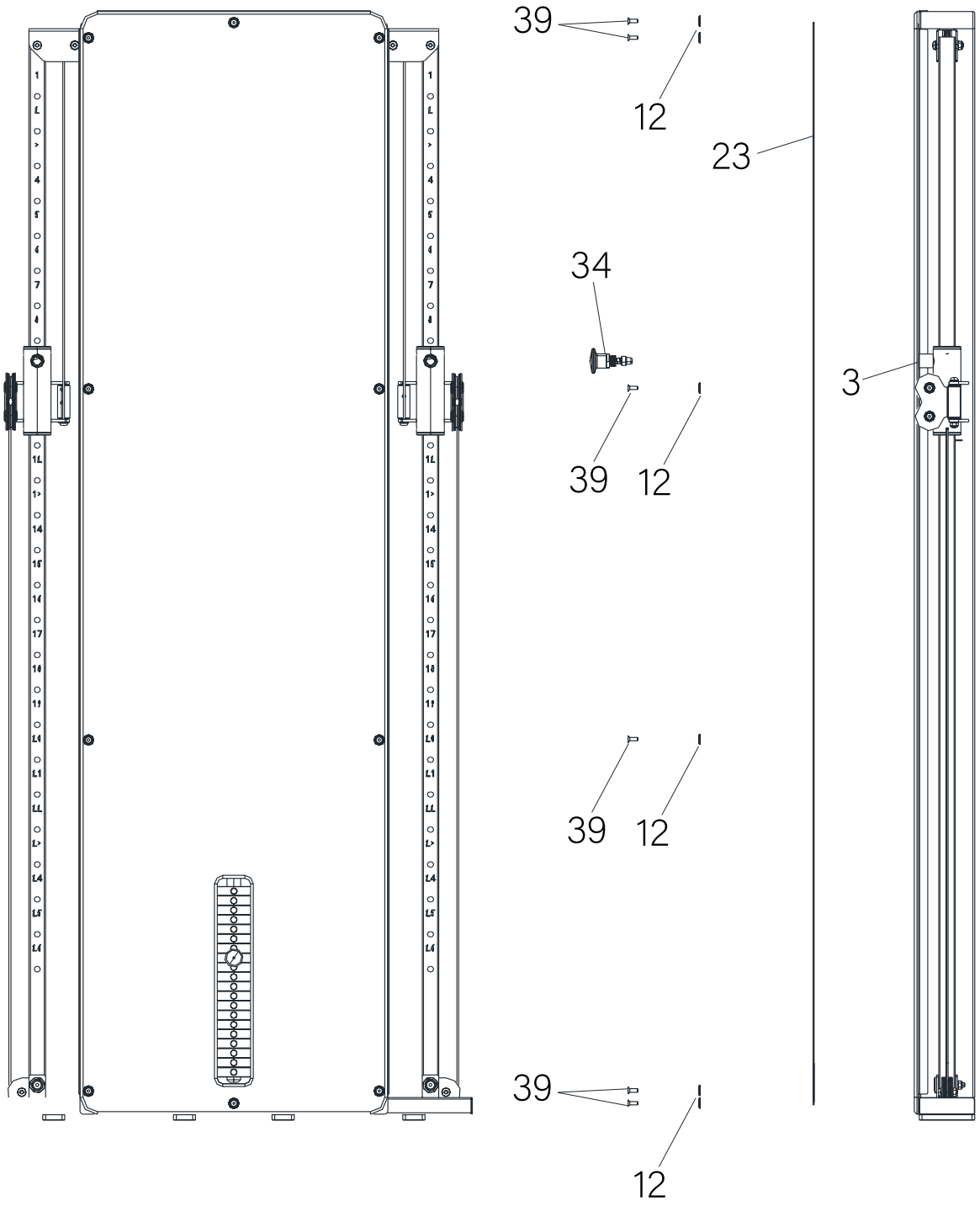
Legen Sie die Montageschablone an die Wand und achten Sie darauf, dass ihre Unterkante bündig mit dem Boden abschließt. Richten Sie die Schablone korrekt aus und markieren Sie die Bohrpunkte durch die vorgesehenen Löcher.

Wichtig:

Stellen Sie vor dem Markieren der Bohrpunkte den Grundrahmen des Smart Gym H8 an der gewünschten Montageposition an die Wand. Verwenden Sie eine Wasserwaage, um sicherzustellen, dass das Gerät waagerecht ausgerichtet ist. Lassen Sie sich beim Positionieren des Geräts von einer oder zwei weiteren Personen helfen.

Hinweis: Vergewissern Sie sich vor dem Bohren, dass die Wand für die Montage des Smart Gym H8 geeignet ist. Verwenden Sie ausschließlich Dübel und Schrauben, die für den jeweiligen Wandtyp vorgesehen sind.

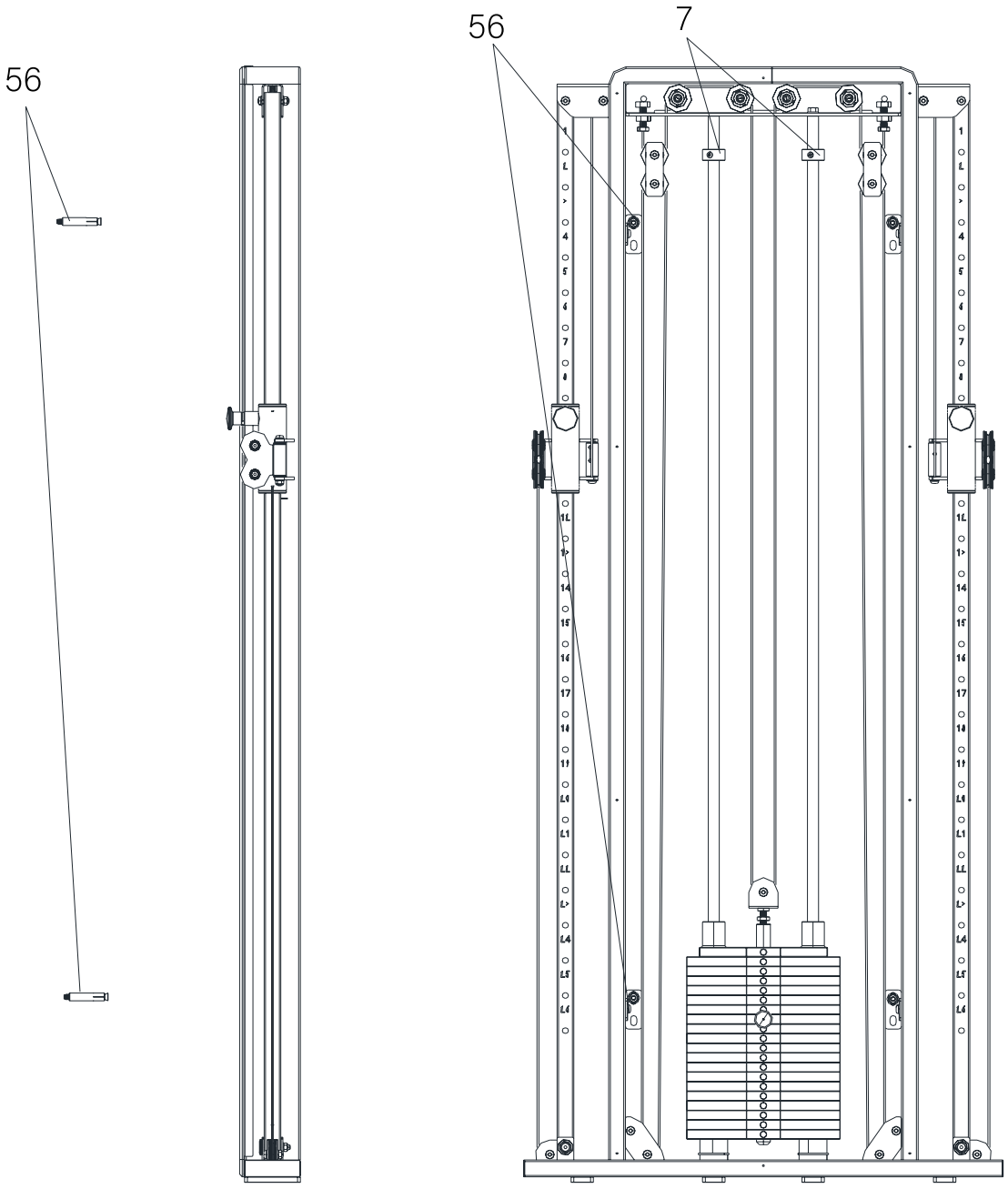
SCHRITT 2



Schrauben Sie den Vier-in-eins-Stift (34) in den Gleitsitz (3). Entfernen Sie anschließend die sechs Senkkopfschrauben mit Innensechskant (39) und die sechs Schraubenabdeckungen (12) von der Frontabdeckung (23).

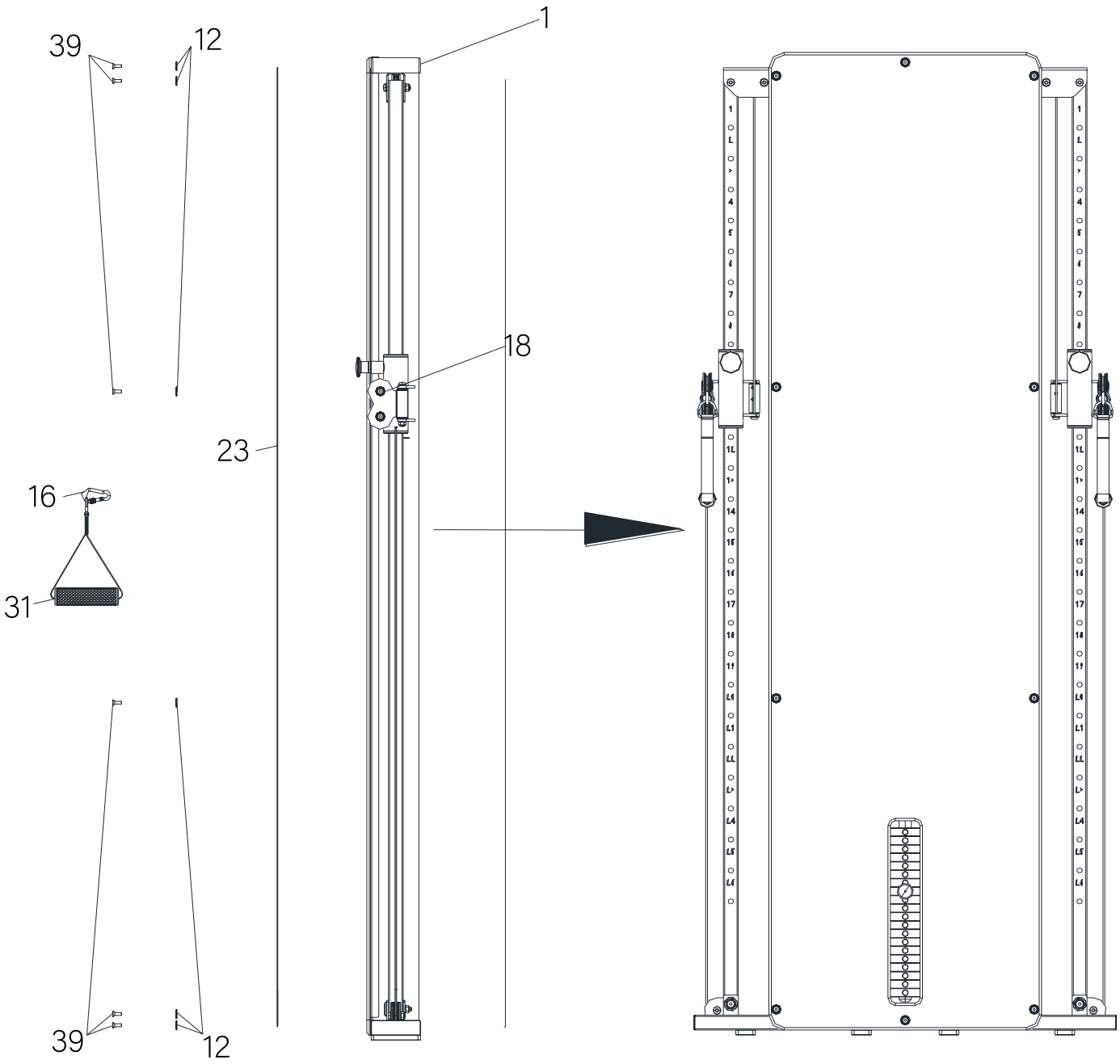
SCHRITT 3

	56	Expansion SCREW M10	4 PCS



Befestigen Sie den Hauptrahmen (1) mit vier Spreizschrauben (56) an der Wand. Stellen Sie die beiden Begrenzungshülsen (7) auf die korrekten Positionen ein.

SCHRITT 4



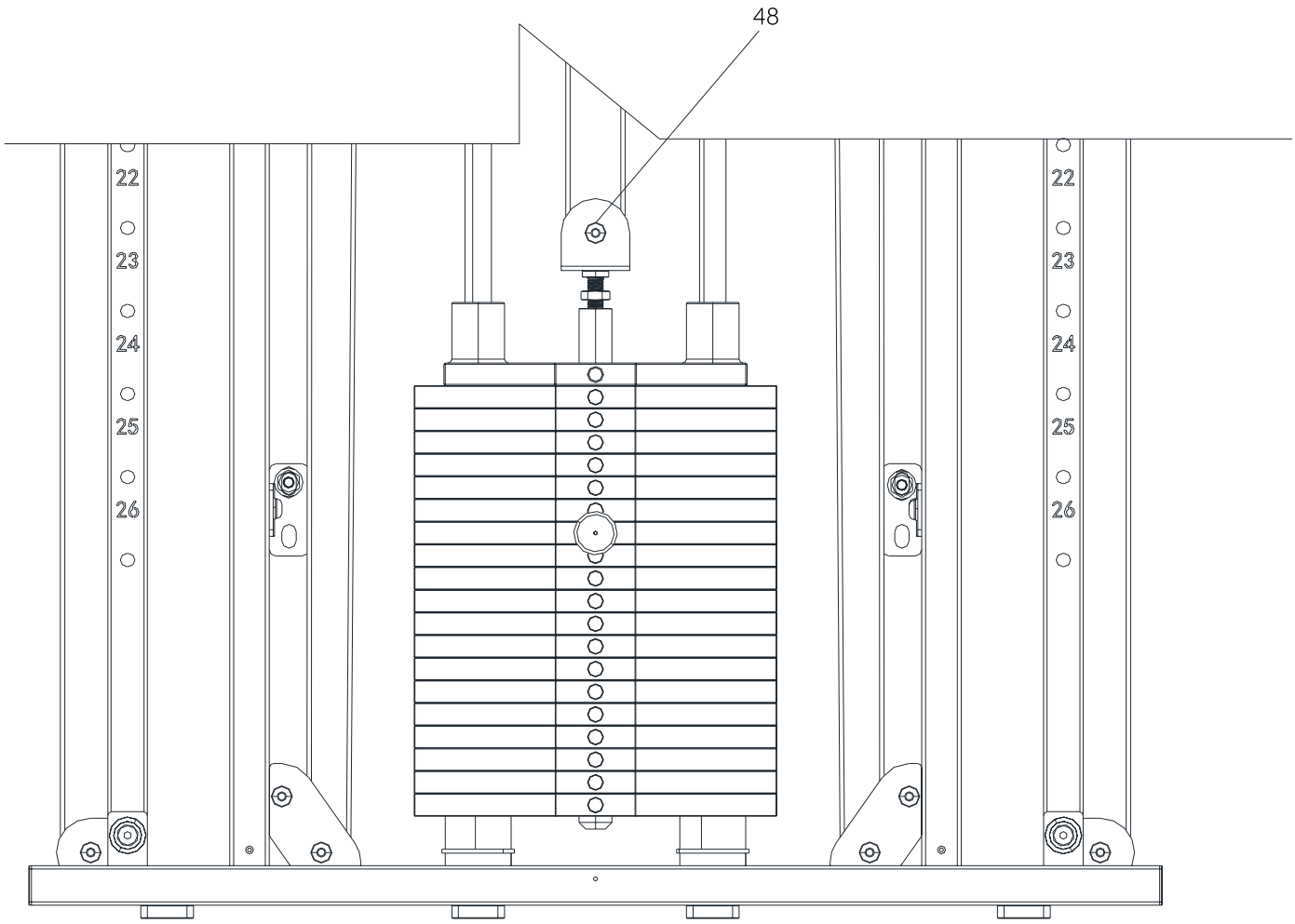
Nachdem der Hauptrahmen (1) sicher an der Wand befestigt wurde, montieren Sie die Frontabdeckung (23) wieder mit den sechs Senkkopfschrauben mit Innensechskant (39) und den sechs Schraubenabdeckungen (12).

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Frontabdeckung korrekt ausgerichtet ist, bevor Sie die Schrauben festziehen.

Befestigen Sie die Karabinerhaken (16) und die Zuggriffe an den Kabelverbindungen (18) auf beiden Seiten des Geräts.

Hinweis: Vergewissern Sie sich vor der Verwendung des Geräts, dass alle Komponenten korrekt montiert und sicher befestigt sind.

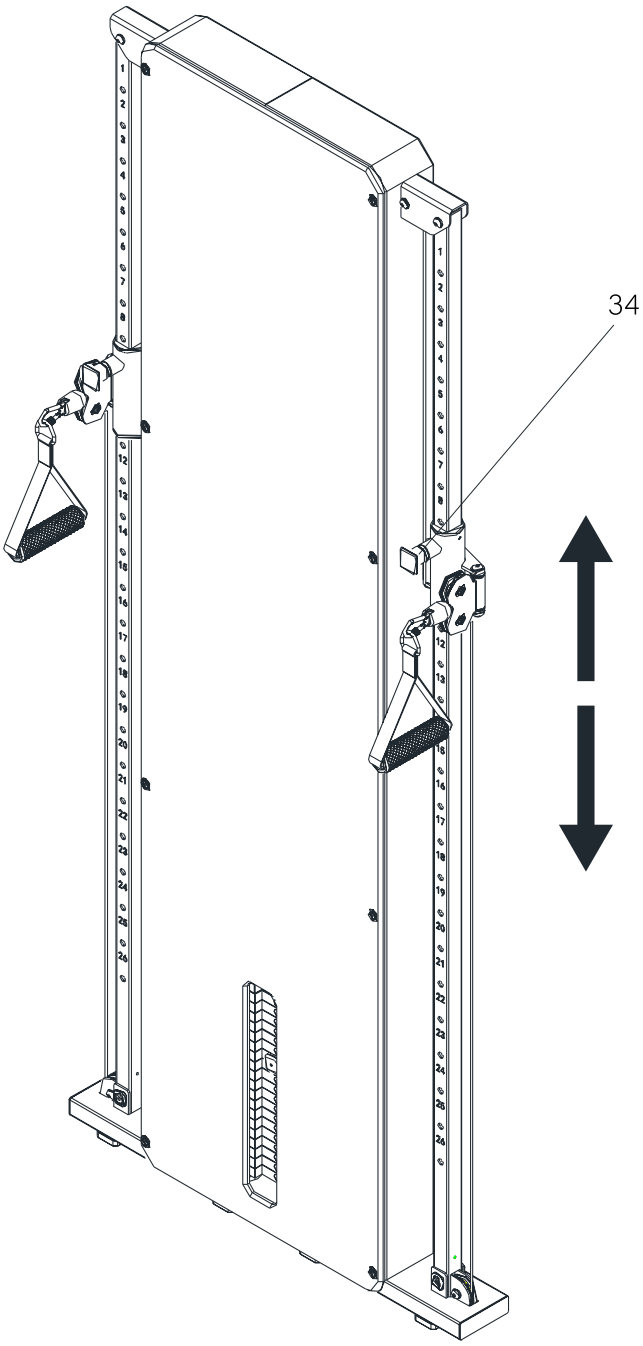
SCHRITT 5



Um die optimale Leistung des Smart Gym H8 aufrechtzuerhalten, beachten Sie bitte, dass sich das Stahlseil im Laufe der Zeit dehnen kann.

Falls das Stahlseil zu locker wird, entfernen Sie die vordere Abdeckplatte vom Hauptrahmen und sichern Sie mehrere Gewichtsplatten mit dem Drei-in-eins-Stift. Lösen Sie die Kontermutter (48) mit einem Maulschlüssel. Entfernen Sie anschließend die Umlenkrolle mit dem L-förmigen Innensechskantschlüssel Nr. 5 und einem Kreuzschlüssel. Drehen Sie die Doppelrollenhalterung um ein bis zwei Umdrehungen im Uhrzeigersinn, bis das Seil die richtige Spannung erreicht. Montieren Sie anschließend die Umlenkrolle wieder und ziehen Sie die Mutter sicher fest.

Wichtig: Falls das Stahlseil stark verschlissen oder beschädigt ist, ersetzen Sie es unverzüglich, bevor Sie das Gerät erneut verwenden.



Die Zugeinheit lässt sich auf 26 verschiedene Höhenpositionen einstellen.

Ziehen Sie den Vier-in-eins-Stift (34) heraus und bewegen Sie die Zugeinheit auf die gewünschte Höhe. Lassen Sie den Stift los und vergewissern Sie sich vor der Verwendung des Geräts, dass er vollständig eingerastet und sicher verriegelt ist.

Reinigung

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit. Verwenden Sie zur Reinigung ausschließlich ein leicht angefeuchtetes 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 das Gerät sauber und trocken. Schäden durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten sind nicht durch die Garantie abgedeckt.

Wartung

Überprüfen Sie die Schrauben und beweglichen Teile regelmäßig. Verwenden Sie das Gerät nur zum Training, wenn es sich in einem ordnungsgemäßen und sicheren Zustand befindet. Wenden Sie sich für Reparaturen oder Ersatzteile an den Kundenservice.

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

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

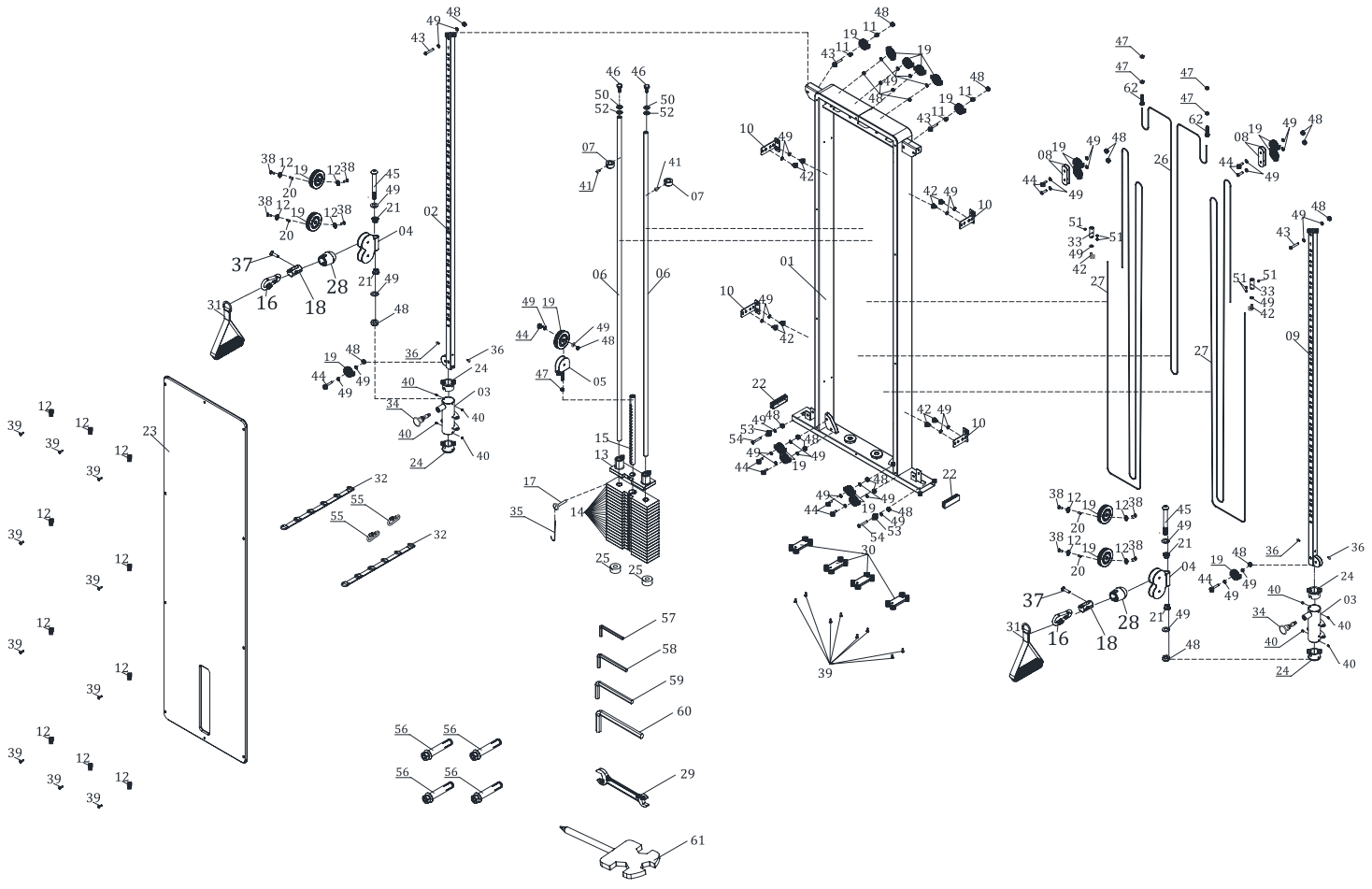
Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

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.



Pos.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Linke Edelstahl-Führungssäule	1
3	Gleitsitz	2
4	Drehbare Doppelrolle	2
5	Rollenhalterung	1
6	Massive Führungsstange Ø 20 × 1880	2
7	Begrenzungshülse Ø 40 × Ø 20,5 × 20	2
8	Bewegliche Rollenplatte	4
9	Rechte Edelstahl-Führungssäule	1
10	Wandhalterung	4
11	Rollendistanzstück	4
12	Schraubenabdeckung	18
13	Oberer Gewichtsblock	1
14	Untere Gewichtsplatte	19
15	Gewichtsauswahlstange	1
16	Karabinerhaken 6#	2
17	Drei-in-eins-Stift	1
18	Kabelverbindung	2
19	Umlenkrolle Ø 50 × 12	21
20	Rollenverbindungswelle Ø 8 × 16,5	4
21	Nylon-Distanzstück Ø 22 × Ø 8 × 13	4
22	Quadratischer Innenrohrstopfen	2
23	Frontabdeckung	1
24	Lange Hohlhülse	4
25	Polsterauflage	2
26	Kurzes Stahlseil Ø 3,3 × 3920	1
27	Langes Stahlseil Ø 3,3 × 7620	2
28	Kabelendhülse	2
29	Maulschlüssel 19 × 22	1
30	Standfußpolster T 10 × 40 × 100	4
31	Zuggriff	2
32	Verstellgurt	2
33	Kabelbefestigungshülse	2
34	Vier-in-eins-Stift	2
35	Nylonseil	1
36	Schraube M6 × 10	4

Pos.	Bezeichnung	Menge
37	Schraube M5 × 15	2
38	Schraube M6 × 10	8
39	Senkkopfschraube mit Innensechskant M6 × 15	18
40	Schraube M6 × 8	8
41	Linsenkopfschraube mit Innensechskant M6 × 15	2
42	Schraube M8 × 20	10
43	Linsenkopfschraube mit Innensechskant M8 × 50	4
44	Schraube M8 × 30	11
45	Schraube M8 × 85	2
46	Bolzen M10 × 20	2
47	Mutter M12 × P1,75	5
48	Sicherungsmutter M8	23
49	Unterlegscheibe Ø 9 × Ø 16 × T 1,6	46
50	Federscheibe Ø 10,1 × Ø 15,3 × T 2,1	2
51	Schraube M8 × 10	6
52	Unterlegscheibe Ø 11 × Ø 20 × T 2,0	2
53	Schraubenabdeckung M8	2
54	Senkkopfschraube mit Innensechskant M8 × 50	2
55	Karabinerhaken 8#	2
56	Spreizschraube M10	4
57	Innensechskantschlüssel L 3#	1
58	Innensechskantschlüssel L 4#	1
59	Innensechskantschlüssel L 5#	1
60	Innensechskantschlüssel L 6#	1
61	Kreuzschlüssel 13 / 14 / 17	1
62	Hohlschraube	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

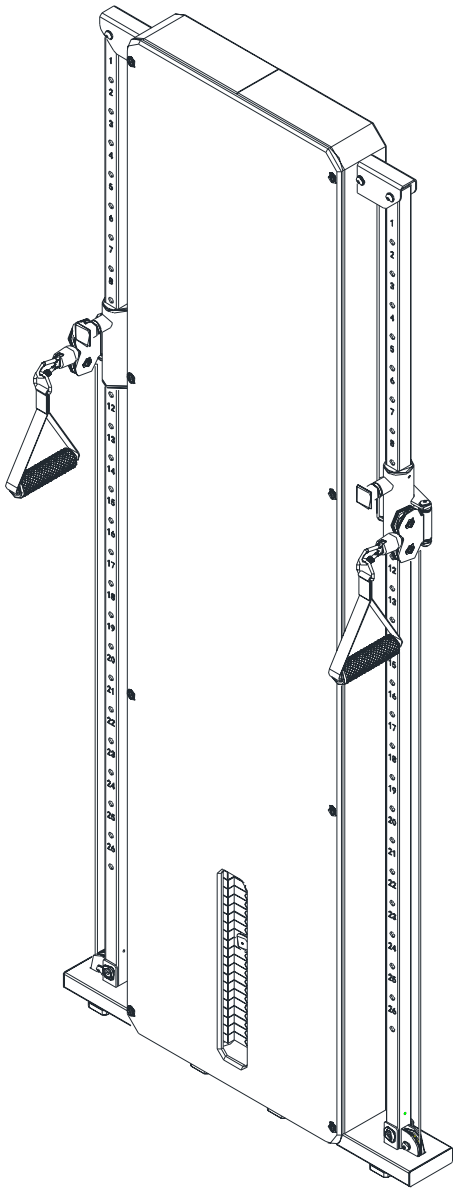
www.maxxus.com

MAXXUS

CABLE MACHINE SMART GYM H8

GSMX-600424-00019-0001

Installation & Operating Manual | **EN**



Index 22
IMPORTANT INFORMATION AND SAFETY INSTRUCTIONS 23
OVERVIEW OF THE DEVICE 25
SCOPE OF DELIVERY 26
ASSEMBLY 27
HANDLE POSITION ADJUSTMENT 32
CARE, CLEANING AND MAINTENANCE 33
TRAINING INFORMATION 34
WARM-UP/STRETCHING EXERCISES 35
EXPLODED OVERVIEW 36
PARTS LIST 37
WARRANTY 39

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

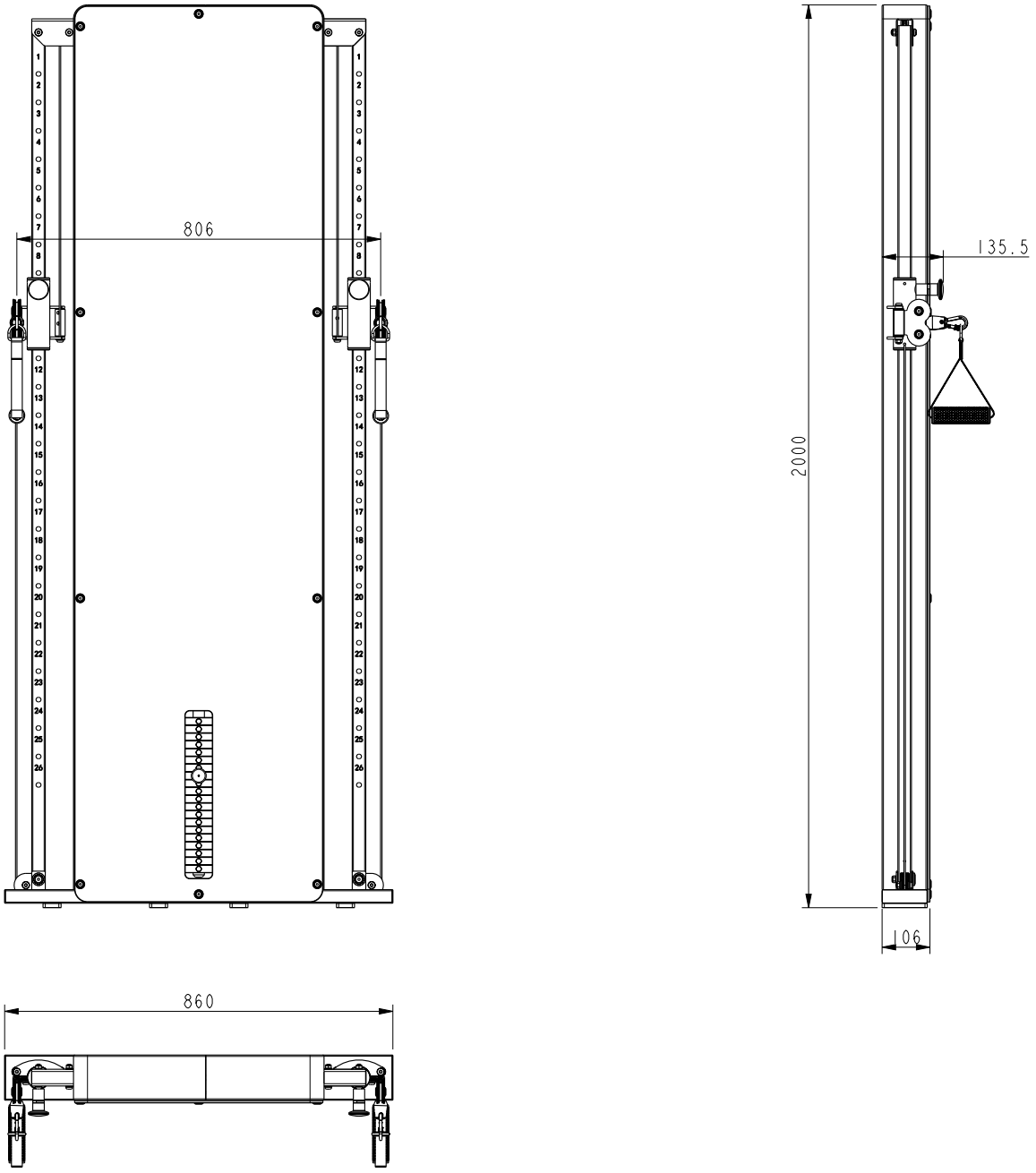
Set up the device on a flat, stable, and dry surface. If available, use adjustable parts of the device to compensate for uneven surfaces. To protect sensitive surfaces from pressure marks and dirt, place a floor protection mat underneath. Remove all objects within the required training radius before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

Training Clothes

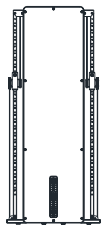
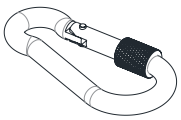
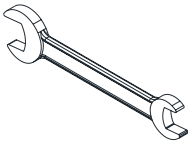
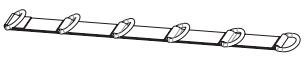
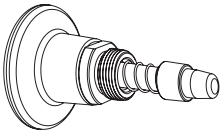
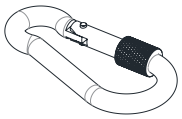
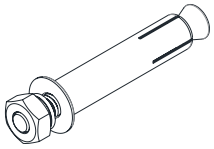
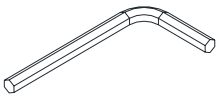
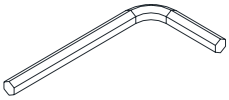
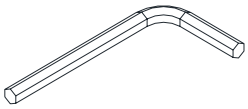
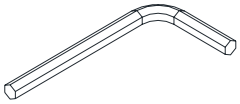
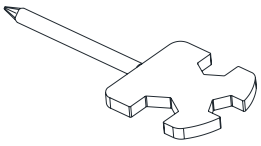
Wear appropriate training clothes and shoes when using the device. Clothing should be such that it cannot become entangled in the equipment during use. Training shoes should provide a firm grip and have non-slip soles.

Location and Storage

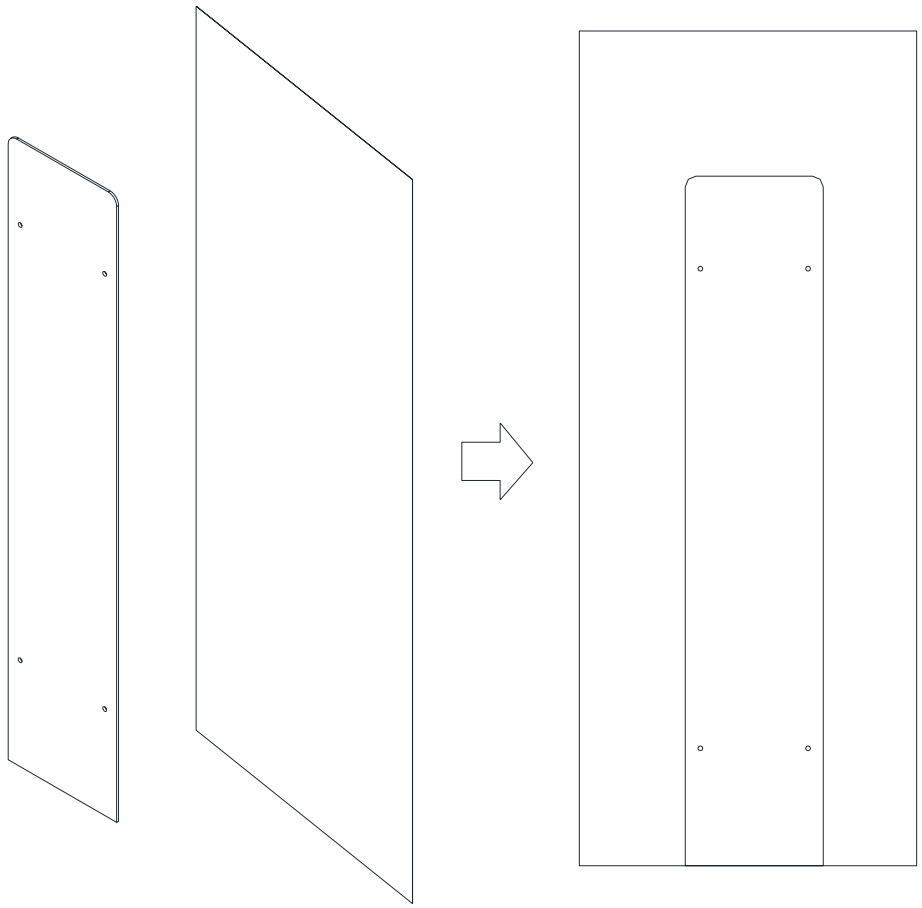
This exercise equipment is designed exclusively for use in dry, well-ventilated indoor areas. Usage or storage in damp or wet locations, such as saunas, swimming pools, or outdoor areas like balconies, terraces, gardens, or garages, is strictly prohibited. High humidity and low temperatures in such environments 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): 86x10,6x200 cm

 1 - Main frame (1 piece)	 16 - Hoist hook 6# (2 pieces)	 29 - Open-end wrench (1 piece)	 31 - Pull handle (2 pieces)
 32 - Adjustment strap (2 pieces)	 34 - Four-in-one pin (2 pieces)	 55 - Hoist hook 8# (2 pieces)	 56 - Expansion screw M10 (4 pieces)
 57 - Wrench L 3# (1 piece)	 58 - Wrench L 4# (1 piece)	 59 - Wrench L 5# (1 piece)	 60 - Wrench L 6# (1 piece)
 61 - Cross open wrench 13,14,17 (1 piece)			

STEP 1

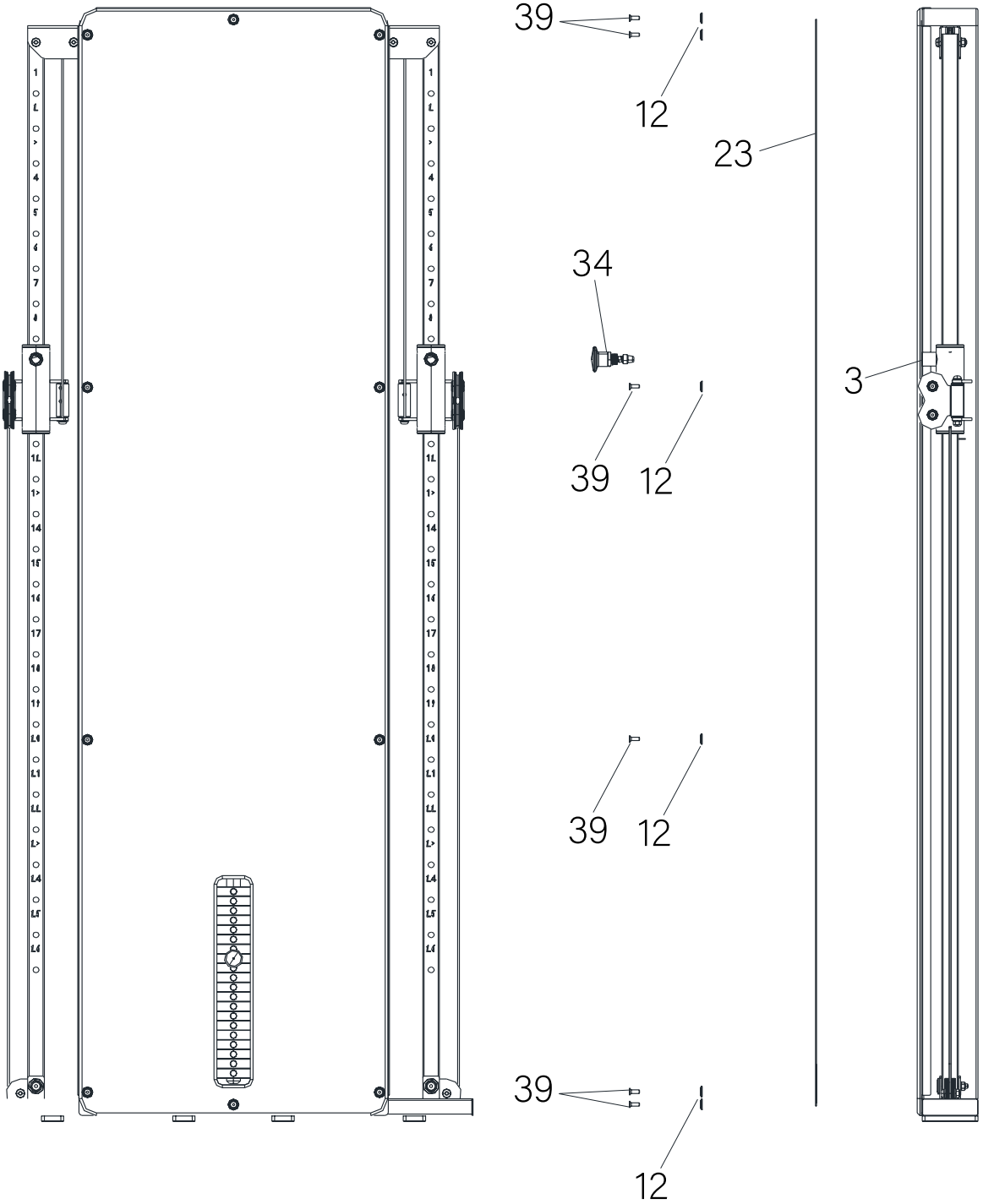


Place the installation template against the wall, ensuring that its bottom edge is flush with the floor. Align the template correctly and mark the drilling points through the holes.

Important:
Before marking the drilling points, place the Smart Gym H8 base frame against the wall in the desired installation position. Use a spirit level to ensure that the machine is level. Have one or two additional people assist you with positioning the machine.

Note: Before drilling, make sure that the wall is suitable for mounting the Smart Gym H8. Only use wall plugs and screws designed for the respective wall type.

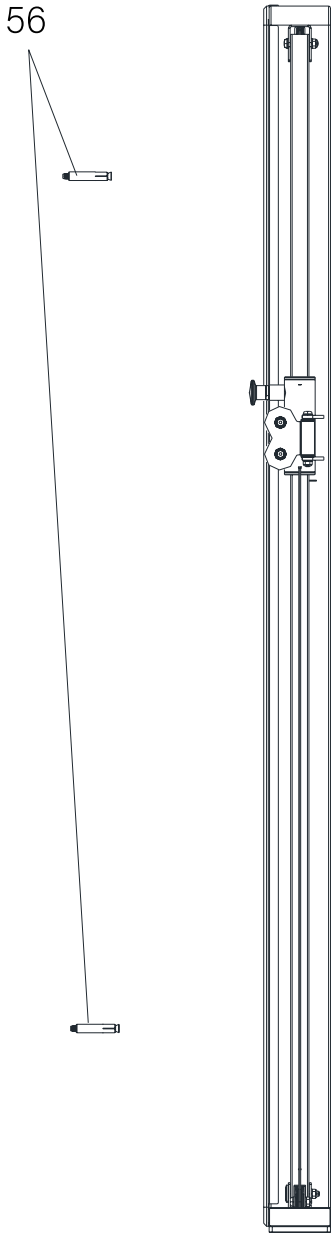
STEP 2

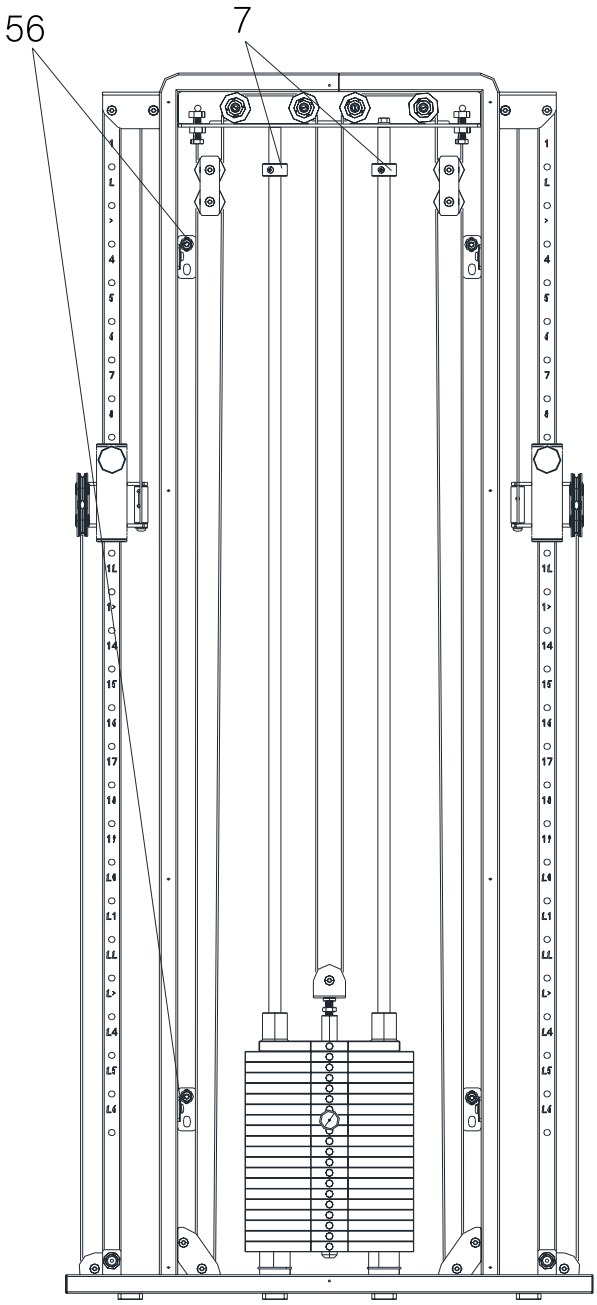


Screw the four-in-one pin (34) into the sliding seat (3). Remove the six countersunk hex socket screws (39) and six screw covers (12) from the front cover (23).

STEP 3

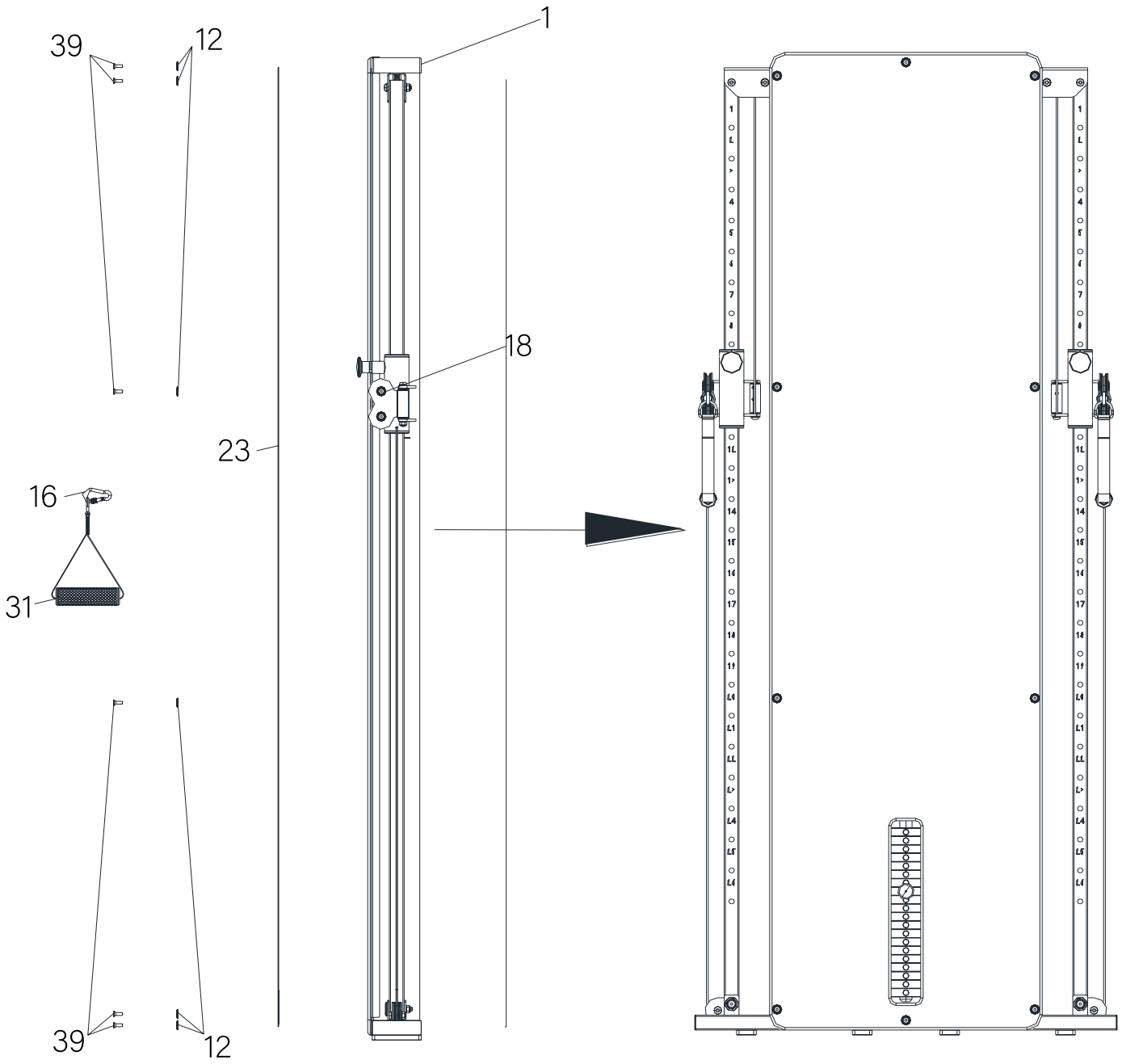
	56	Expansion SCREW M10	4 PCS





Secure the main frame (1) to the wall using four expansion screws (56). Adjust the two limit sleeves (7) to the correct positions.

STEP 4



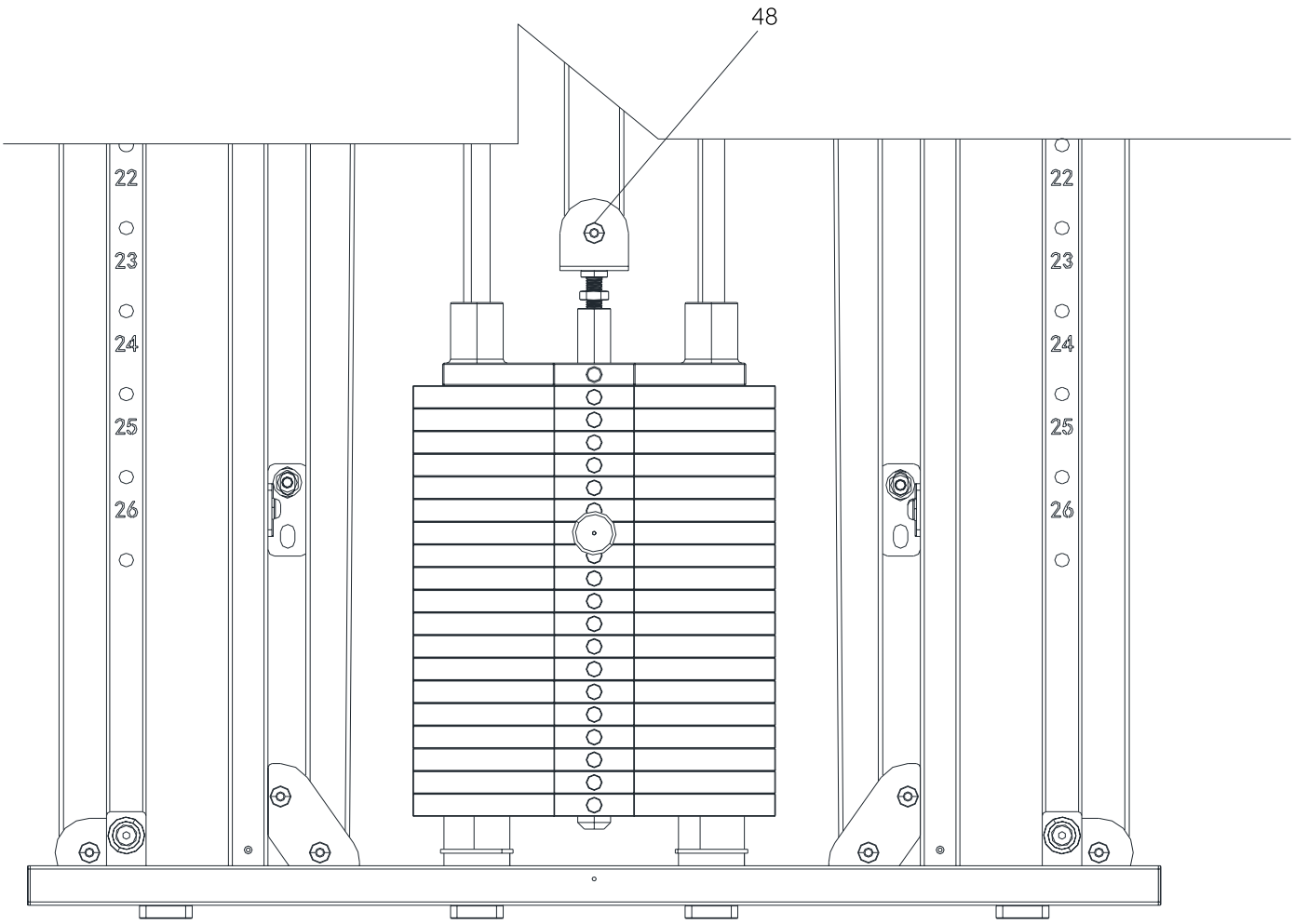
Once the main frame (1) has been securely mounted to the wall, reinstall the front cover (23) using the six countersunk hex socket screws (39) and six screw covers (12).

Note: Make sure that the front cover is correctly aligned before tightening the screws.

Attach the hoist hooks (16) and pull handles to the cable joints (18) on both sides of the machine.

Note: Make sure that all components are correctly fitted and securely fastened before using the machine.

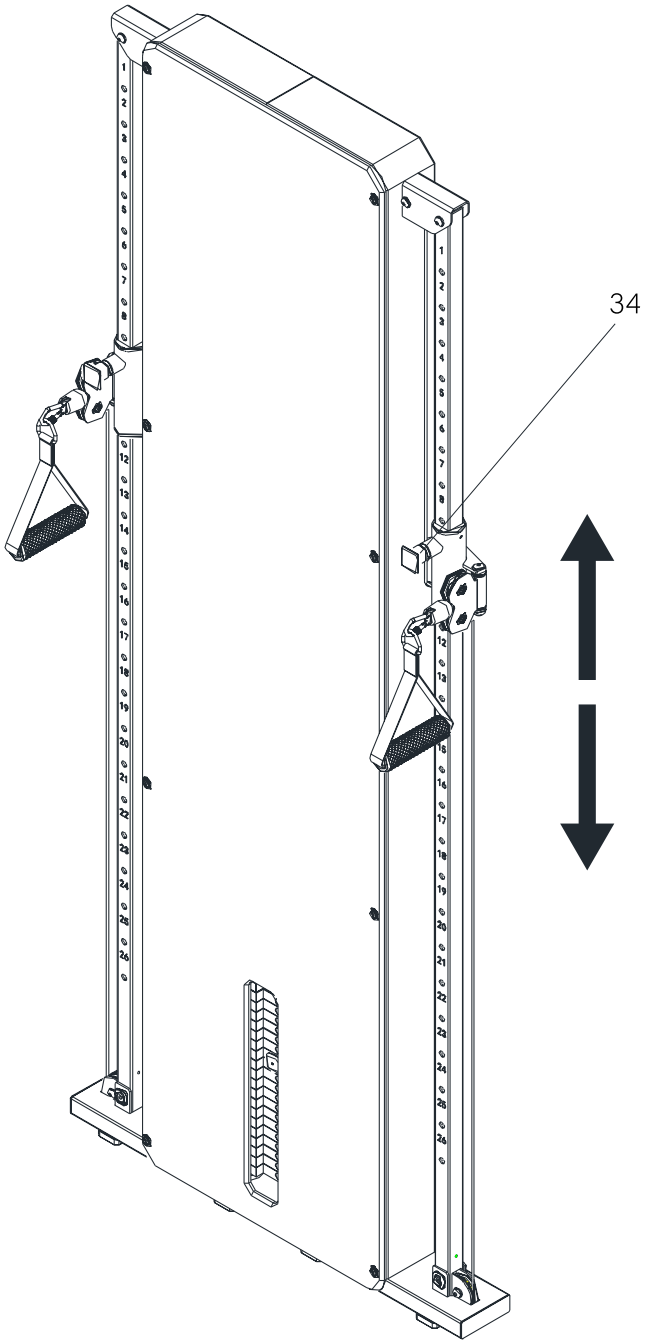
STEP 5



To maintain optimal performance of the Smart Gym H8, please note that the steel cable may stretch over time.

If the steel cable becomes too loose, remove the front cover plate from the main frame and use the three-in-one pin to secure multiple weight plates. Loosen the lock nut (48) with an open-end wrench, then remove the pulley using the L-shaped #5 wrench and a cross-head open-end wrench. Turn the double pulley seat clockwise by 1–2 turns until the cable reaches the correct tension. Finally, reinstall the pulley and securely tighten the nut.

Important: If the steel cable is severely worn or damaged, replace it immediately before using the machine again.



The traction unit can be adjusted to 26 different height positions.

Pull out the four-in-one pin (34) and move the traction unit to the desired height. Release the pin and make sure that it is fully engaged and securely locked before using the machine.

Cleaning

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

Maintenance

Check the screws and moving parts at regular intervals. The device should only be used for training if it is in proper working condition. For repairs or spare parts, contact customer service.
WARNING: The device must not be used until successfully repaired.

Training Preparations

Before starting training, ensure that both the equipment and your body are in good condition. If you haven't engaged in strength or endurance training for a long time, consult your family doctor and undergo a fitness check-up. Discuss your training goals with your doctor, especially if you are over 35, overweight, or have cardiovascular issues.

Workout Planning

Effective, goal-oriented, and motivating training requires planning. Incorporate your fitness training into your daily routine. Unplanned training can be easily disrupted or postponed. Plan your workouts long-term, for months at a time, not just day-to-day or week-to-week. Include motivation strategies during your workouts, such as listening to music. Set realistic goals, like losing 1 kg in four weeks or increasing your training weight by 10 kg in six weeks, and reward yourself when you achieve them.

Training Frequency

Experts recommend 3 to 4 days of endurance/strength training per week. The more often you train, the faster you'll reach your goals. However, ensure you take sufficient breaks between sessions to allow your body time to recover and regenerate. Take at least one day off after each training session.

Hydration

Adequate fluid intake is crucial before and during training. During a 60-minute session, you can lose up to 0.5 litres of fluid. To compensate, drink an apple spritzer in a ratio of one-third apple juice to two-thirds mineral water, which replenishes lost electrolytes and minerals. Drink about 330 ml 30 minutes before starting your session and ensure balanced hydration throughout your workout.

Warm-Up

Warm up your body for 5-7 minutes at a low intensity, using a skipping rope, cross-trainer, or similar equipment. This prepares your body for the upcoming workout.

Cool-Down

Don't stop abruptly after your workout. Gradually decrease your intensity over 5-7 minutes on an exercise bike, cross trainer, or similar equipment, then stretch your muscles well.

Thighs

Support yourself with your right hand against a wall or your exercise equipment. Lift your left foot backward and hold it with your left hand, with your knee pointing straight down. Pull your thigh back until you feel a slight stretch in the muscle. Hold for 15-20 seconds, then slowly release your foot and lower your leg. Repeat with the right leg.

Legs and Lower Back

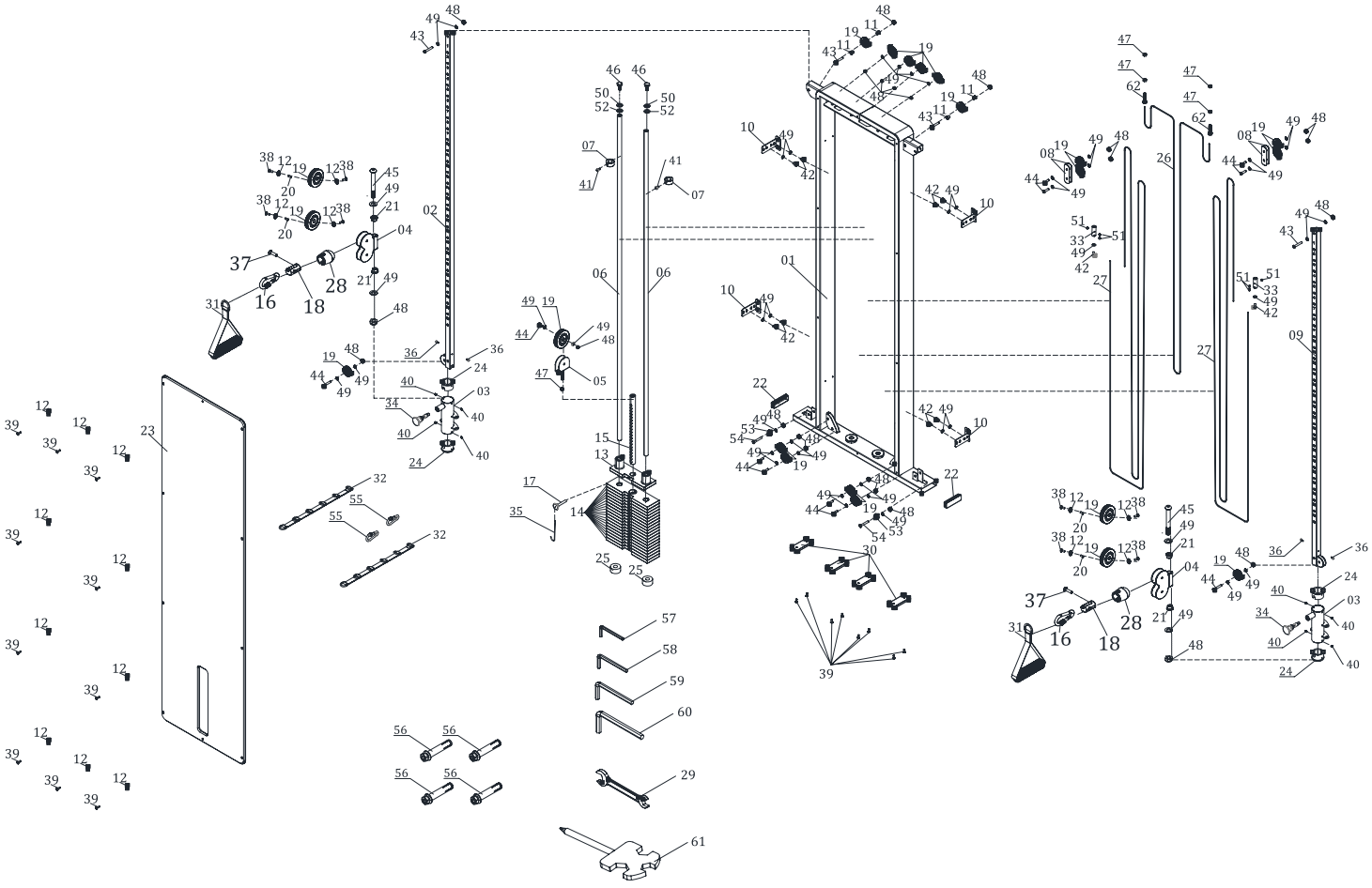
Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

Triceps and Shoulder

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

Upper Body

Extend your left arm past your right arm at shoulder level. Pull on your left upper arm with your right hand until you feel a slight stretch. Hold for 15-20 seconds, then repeat with your right hand.


01
02
03
04
05
06
07
09
10
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62

No.	Description	Qty
1	Main frame	1
2	Left stainless steel upright	1
3	Sliding seat	2
4	Rotating double pulley	2
5	Pulley seat	1
6	Solid guide rod Ø 20 × 1880	2
7	Limit sleeve Ø 40 × Ø 20,5 × 20	2
8	Moving pulley plate	4
9	Right stainless steel upright	1
10	Wall bracket	4
11	Pulley spacer	4
12	Screw cover	18
13	Upper weight stack	1
14	Lower weight plate	19
15	Weight selection pin rod	1
16	Hoist hook 6#	2
17	Three-in-one pin	1
18	Cable joint	2
19	Pulley Ø 50 × 12	21
20	Pulley connection shaft Ø 8 × 16,5	4
21	Nylon spacer Ø 22 × Ø 8 × 13	4
22	Square inner tube plug	2
23	Front cover	1
24	Hollow long sleeve	4
25	Cushion pad	2
26	Short steel cable Ø 3,3 × 3920	1
27	Long steel cable Ø 3,3 × 7620	2
28	Cable end sleeve	2
29	Open-end wrench 19 × 22	1
30	Base pad T 10 × 40 × 100	4
31	Pull handle	2
32	Adjustment strap	2
33	Cable fixing sleeve	2
34	Four-in-one pin	2
35	Nylon rope	1
36	Screw M6 × 10	4

Pos.	Bezeichnung	Menge
37	Screw M5 × 15	2
38	Screw M6 × 10	8
39	Countersunk hex socket screw M6 × 15	18
40	Screw M6 × 8	8
41	Button head hex socket screw M6 × 15	2
42	Screw M8 × 20	10
43	Button head hex socket screw M8 × 50	4
44	Screw M8 × 30	11
45	Screw M8 × 85	2
46	Bolt M10 × 20	2
47	Nut M12 × P1,75	5
48	Lock nut M8	23
49	Flat washer Ø 9 × Ø 16 × T 1,6	46
50	Spring washer Ø 10,1 × Ø 15,3 × T 2,1	2
51	Screw M8 × 10	6
52	Flat washer Ø 11 × Ø 20 × T 2,0	2
53	Screw cover M8	2
54	Countersunk hex socket screw M8 × 50	2
55	Hoist hook 8#	2
56	Expansion screw M10	4
57	Wrench L 3#	1
58	Wrench L 4#	1
59	Wrench L 5#	1
60	Wrench L 6#	1
61	Cross open wrench 13 / 14 / 17	1
62	Hollow screw	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