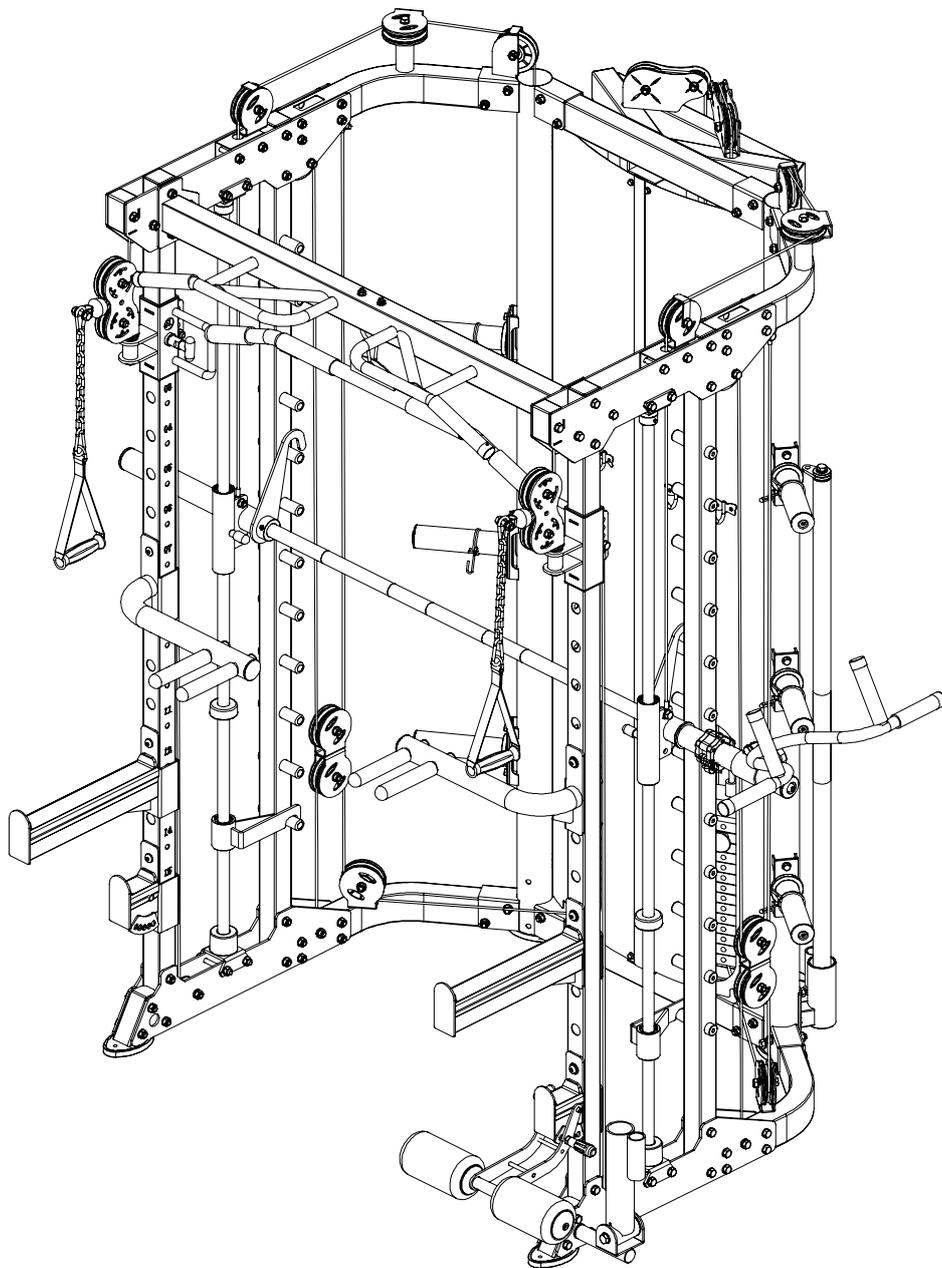




## MULTISTATION POWER RACK MIT GEWICHTEN



101028

Seite 2 .....	Inhaltsverzeichnis
Seite 3 - 4 .....	Wichtige Informationen und Sicherheitshinweise
Seite 5 .....	Übersicht technische Daten
Seite 6-7 .....	Teileliste
Seite 8-28 .....	Aufbauanleitung
Seite 29 .....	Reinigung/Wartung/Entsorgung
Seite 30 .....	Garantiebestimmungen
Seite 32-32 .....	Trainingsinformationen
Seite 33-34 .....	Aufwärmen/Dehnen
Seite 35 .....	Notizen

## **Allgemeine Informationen**

Bitte stelle sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, die Aufbau- und Gebrauchsanleitung gelesen und verstanden haben. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten und an einem sicheren Ort aufzubewahren, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können. Trage dafür Sorge, dass die Sicherheits- und Wartungsanweisungen exakt eingehalten werden. Jegliche davon abweichende Nutzung kann Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertreibers keine Haftung übernommen werden kann.

## **Persönliche Sicherheit**

Bevor mit der Nutzung des Gerätes begonnen werden kann, solltest Du Deinen Hausarzt aufsuchen, ob das Training für Dich aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen sind hiervon vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Wenn Du unter medikamentöser Behandlung stehst, die Deine Herzfrequenz beeinträchtigt, so ist ärztlicher Rat absolut unabdinglich. Bitte beachte außerdem, dass exzessives Training Deine Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Sobald Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome während des Trainings auftreten sollten, bitten wir Dich das Training sofort abzubrechen und im Notfall einen Arzt zu konsultieren.

Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sofern nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen, die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

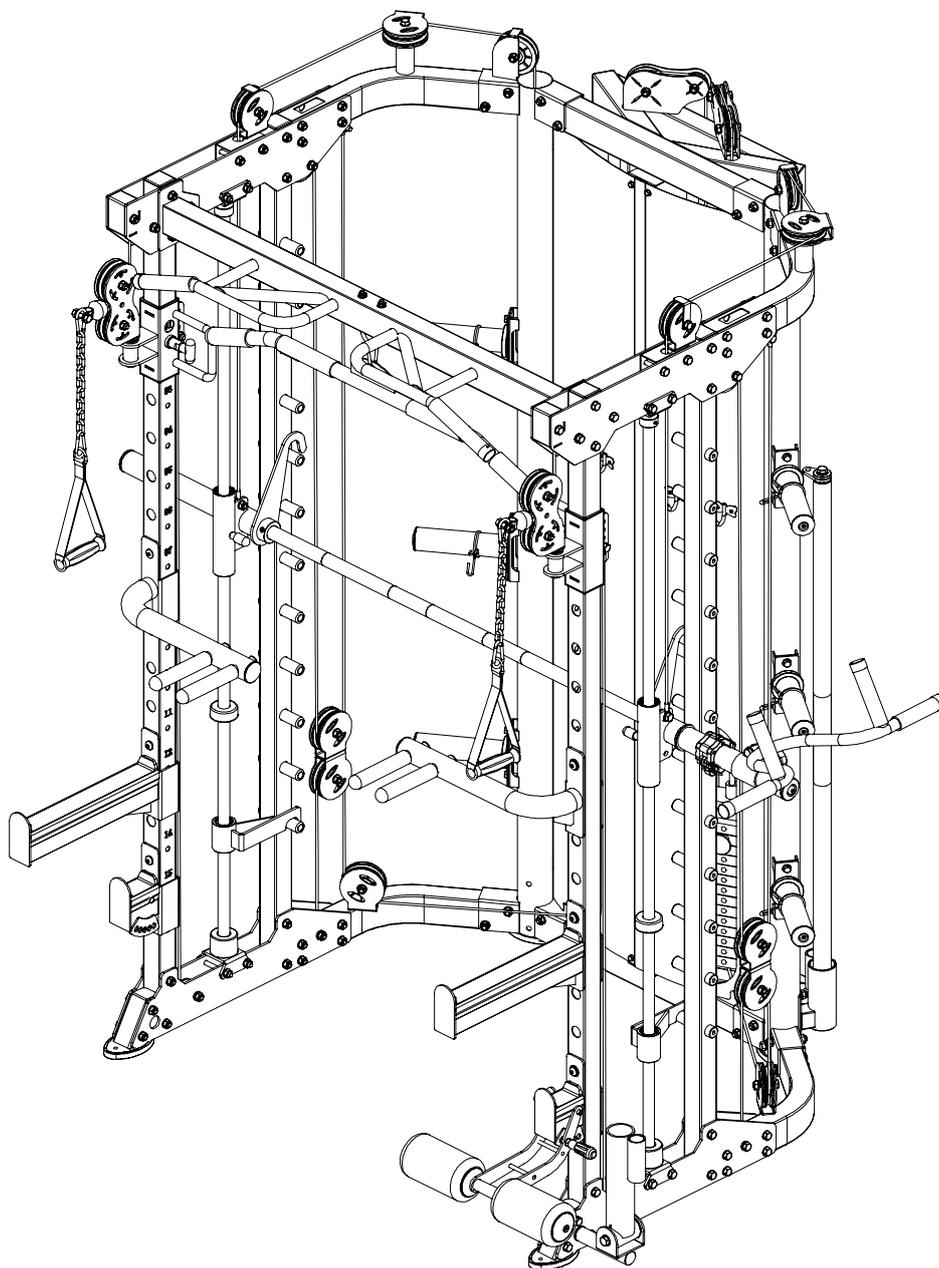
## **Montage**

Überprüfe, ob alle Teile und Werkzeuge, die in der Teileliste aufgelistet werden, vorhanden sind. Bitte bedenke, dass einige Teile vormontiert sein können. Halte während der Montage Kinder und Tiere von der Montagefläche fern. Durch Werkzeuge, Verpackungsmaterialien wie Folien oder Kleinteile, kann eine Verletzungs- bzw. Erstickungsgefahr bestehen. Achte außerdem darauf, dass Du genügend Bewegungsfreiraum für den Aufbau hast.

Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen muss der feste Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen geprüft werden, damit der sichere Betriebszustand des Gerätes sichergestellt werden kann.

## **Aufstellort**

Stelle das Gerät an einem ebenen, stabilen und trockenen Ort auf. Unebenheiten können, sofern vorhanden, durch justierbare Teile des Gerätes ausgeglichen werden. Um empfindliche Untergründe gegen Druckstellen und Verschmutzung zu schützen, empfehlen wir eine Bodenschutzmatte unter zulegen. Bitte entferne außerdem vor Trainingsbeginn alle Gegenstände im benötigten Trainingsradius. Die Nutzung im Freien oder in Räumen mit einer erhöhten Luftfeuchtigkeit ist nicht gestattet.



Abmessungen: (L) 147,7 × (B) 200,9 × (H) 223,8 cm

Eigengewicht: 339 kg

Gewicht der Hantel: 17 kg

Maximale Belastbarkeit der Klimmzugstange: 150 kg

Maximale Belastbarkeit der Hantelstange: 300 kg

Maximale Belastbarkeit für die Kabelzüge: 900 kg

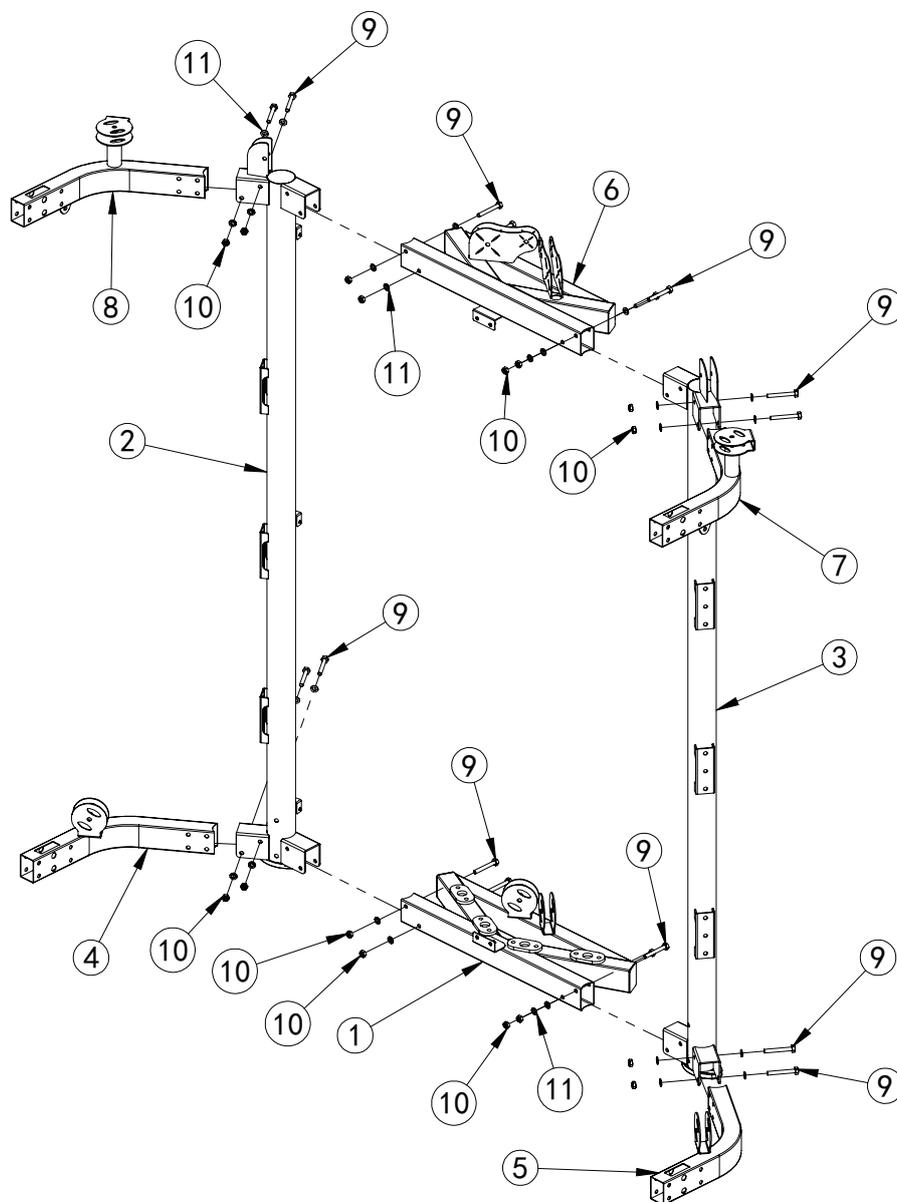
Maximale Belastbarkeit für den Leg Curl: 150 kg

Maximale Belastbarkeit für die langen Sicherheitsablagen: 300 kg

No.	Description	Note	Qty.
1	connection tube		1
2	upright frame left		1
3	upright frame right		1
4	bending tube left		1
5	bending tube right		1
6	upper connection tube		1
7	upper bending tube right		1
8	upper bending tube left		1
9	hexagon bolt	M10x75	54
10	lock nut	M10	100
11	washer	Φ10	210
11	washer	Φ10	1
12	chin up bar		4
13	upper plate		1
14	pulley frame tube right		1
15	pulley frame tube left		2
16	upright tube		1
17	tube with hole right		1
18	tube with hole left		4
19	lower plate		1
20	sliding tube right		1
21	sliding tube left		2
22	foot tube cover		2
23	end tube		14
24	hexagon bolt	M10x80	2
26	upper base		2
27	guide rod	Φ25x1850	2
28	lock sleeve		2
29	sliding sleeve		2

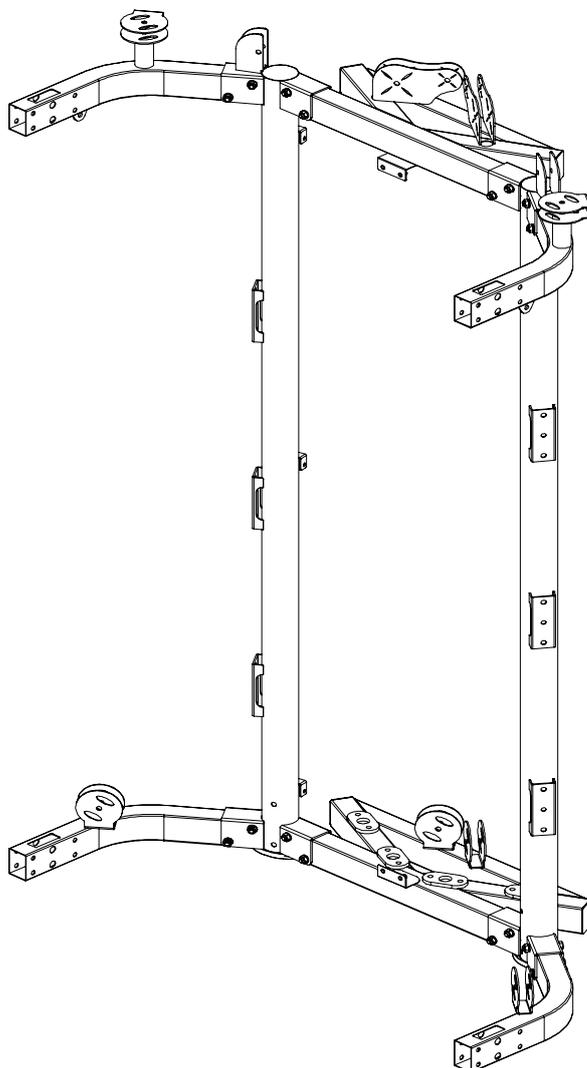
30	rubber pad with groove	Φ60xΦ26x45	2
31	safety hook right		1
32	safety hook left		1
33	hexagon bolt	M10x90	8
34	socket set screw	M8x10	2
35	end cap		2
36	check ring		2
37	pipe	Φ	2
38	button head socket screw	M12x40	2
39	spring washer	Φ12	2
40	washer	Φ12	2
41	barbell rod		1
42	inner pipe	Φ	2
43	rubber pad	Φ60xΦ26x25	2
44	rubber pad	Φ60xΦ26x42	4
45	guide rod hollow	Φ25x1955	4
46	reinforcing plate		4
47	weight stack		2
48	hexagon bolt	M10x20	8
49	wire	Φ5x2745mm	2
50	pulley	Φ95	20
51	pulley plate		4
52	hexagon bolt	M10x45	14
53	hexagon bolt	M10x50	4
54	hexagon bolt	M10x25	7
55	weight		2
56	wire	Φ5x4095mm	2
57	"-" shape pulley frame		2
58	pulley spacer sleeve	Φ	16
59	pulley	Φ50	6
60	wire		2

# 1.



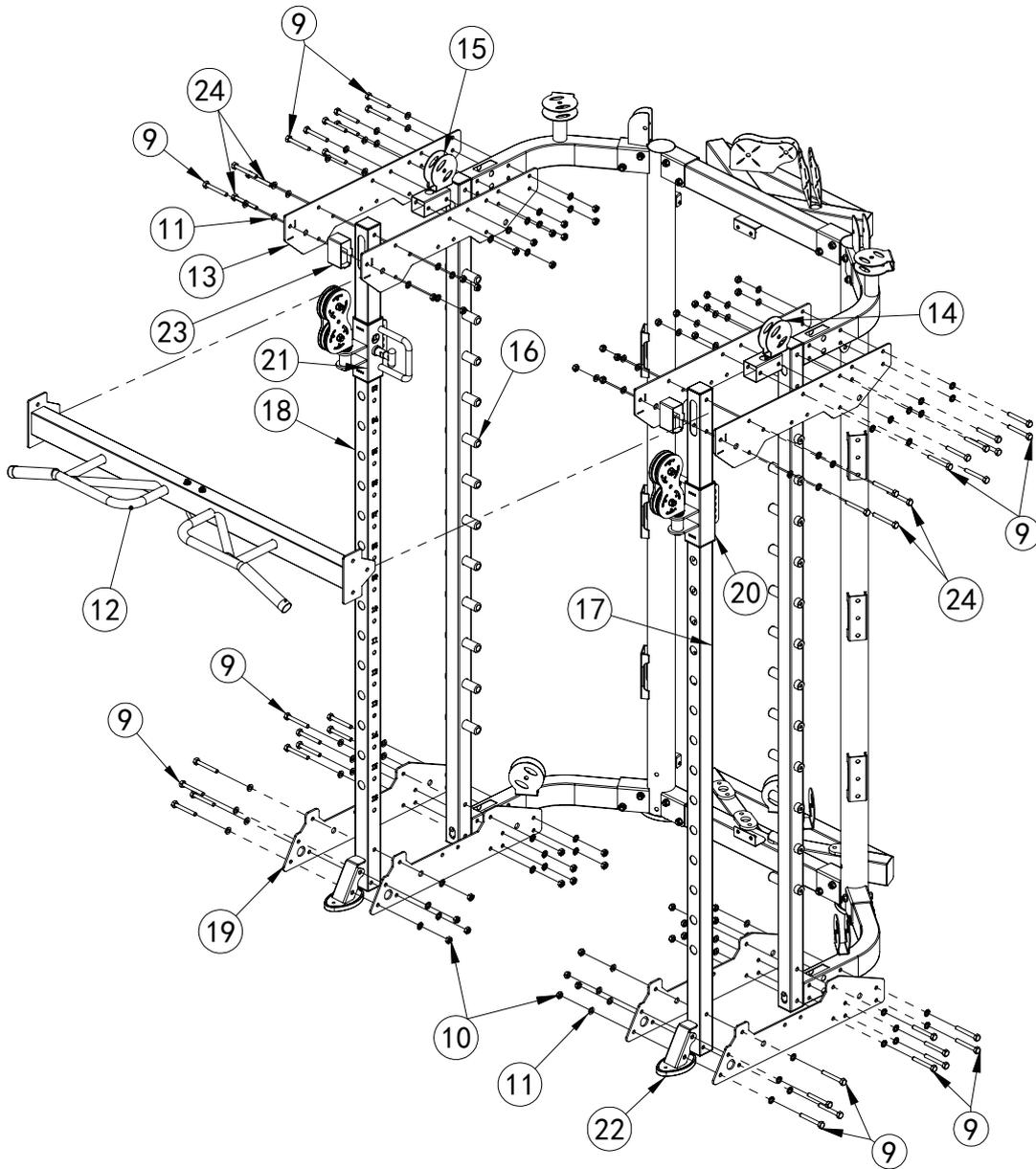
No.	Description	Note	Qty.
1	connection tube		1
2	upright frame left		1
3	upright frame right		1
4	bending tube left		1
5	bending tube right		1
6	upper connection tube		1
7	upper bending tube right		1
8	upper bending tube left		1
9	hexagon bolt	M10x75	16
10	lock nut	M10	16
11	washer	Φ10	32

# 1.



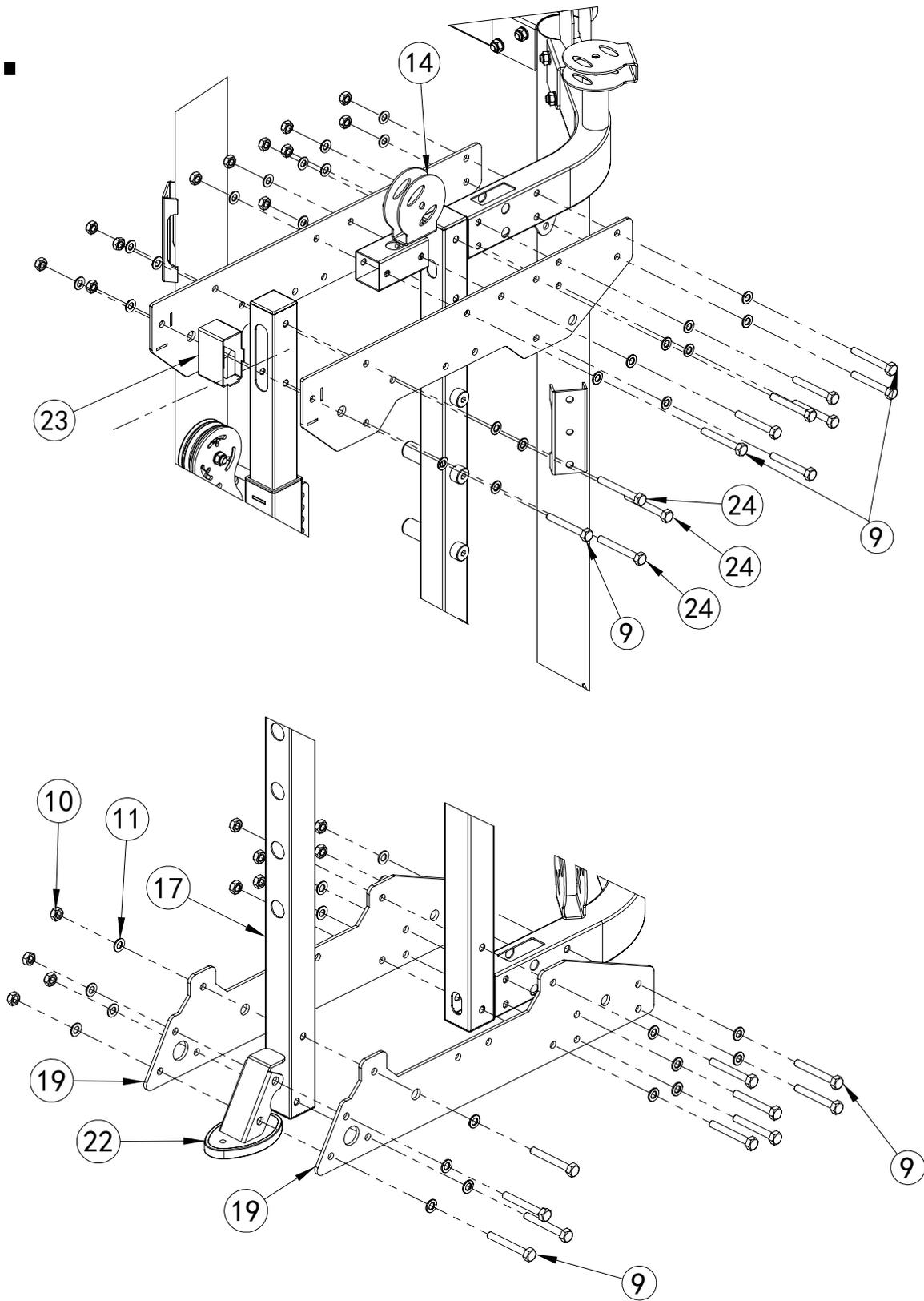
1	Befestige Teil 4 bending tube left an Teil 2 upright frame left mit M10x75 hexagon bolt (Teil 9) $\Phi$ 10 washer (Teil 11) und M10 lock nut (Teil 10)
2	Befestige Teil 5 bending tube right an Teil 3 upright frame right mit M10x75 hexagon bolt (Teil 9) $\Phi$ 10 washer (Teil 11) and M10 lock nut (Teil 10)
3	Befestige Teil 1 connection tube an Teil 4 bending tube left, Teil 5 bending tube right mit M10x75 hexagon bolt (Teil 9), $\Phi$ 10 washer (Teil 11) und M10 lock nut (Teil 10)
4	Befestige Teil 6 upper connection tube an upright frame using M10x75 hexagon bolt (Teil 9), $\Phi$ 10 washer (Teil 11) und M10 lock nut (Teil 10)
5	Befestige (Teil 8) upper bending tube left an Teil 2 upright frame left mit M10x75 hexagon bolt (Teil 9), $\Phi$ 10 washer (Teil 11) und M10 lock nut (Teil 10)
6	Befestige Teil 7 upper bending tube right an Teil 3 upright frame right mit M10x75 hexagon bolt (Teil 9), $\Phi$ 10 washer (Teil 11) and M10 lock nut (Teil 10)

### 2.

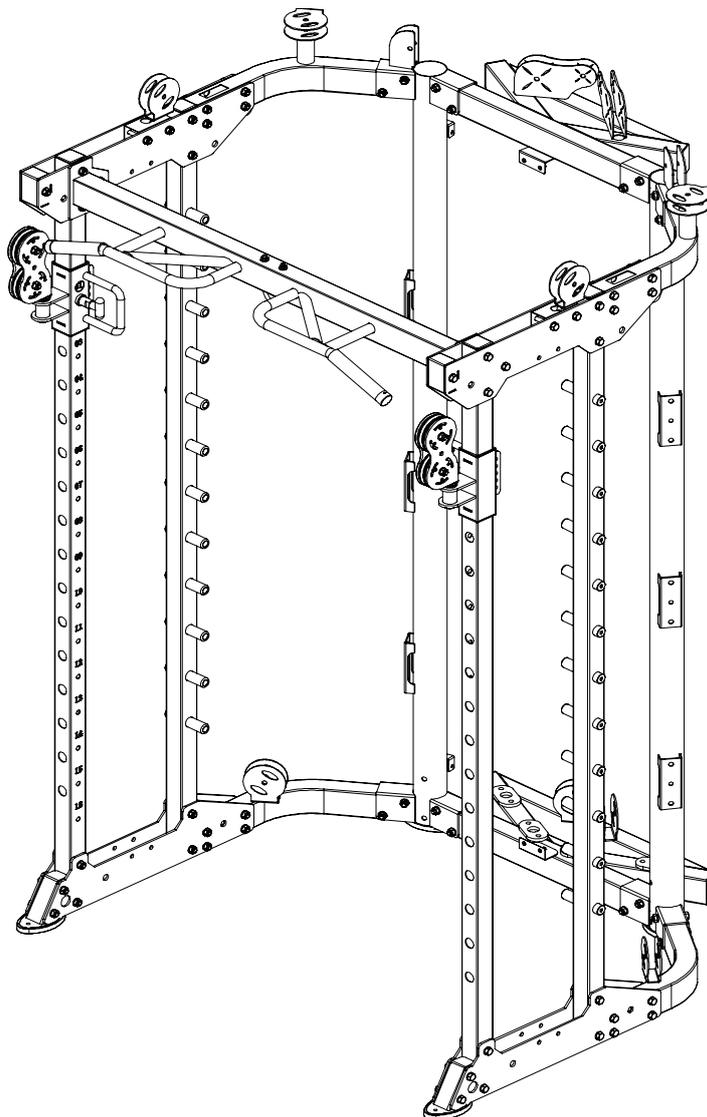


No.	Description	Note	Qty.	No.	Description	Note	Qty.
9	hexagon bolt	M10x75	38	17	tube with hole right		1
10	lock nut	M10	44	18	tube with hole left		1
11	washer	Φ10	88	19	lower plate		4
12	chin up bar		1	20	sliding tube right		1
13	upper plate		4	21	sliding tube left		1
14	pulley frame tube right		1	22	foot tube cover		2
15	pulley frame tube left		1	23	end tube		2
16	upright tube		2	24	hexagon bolt	M10x80	6

### 2.

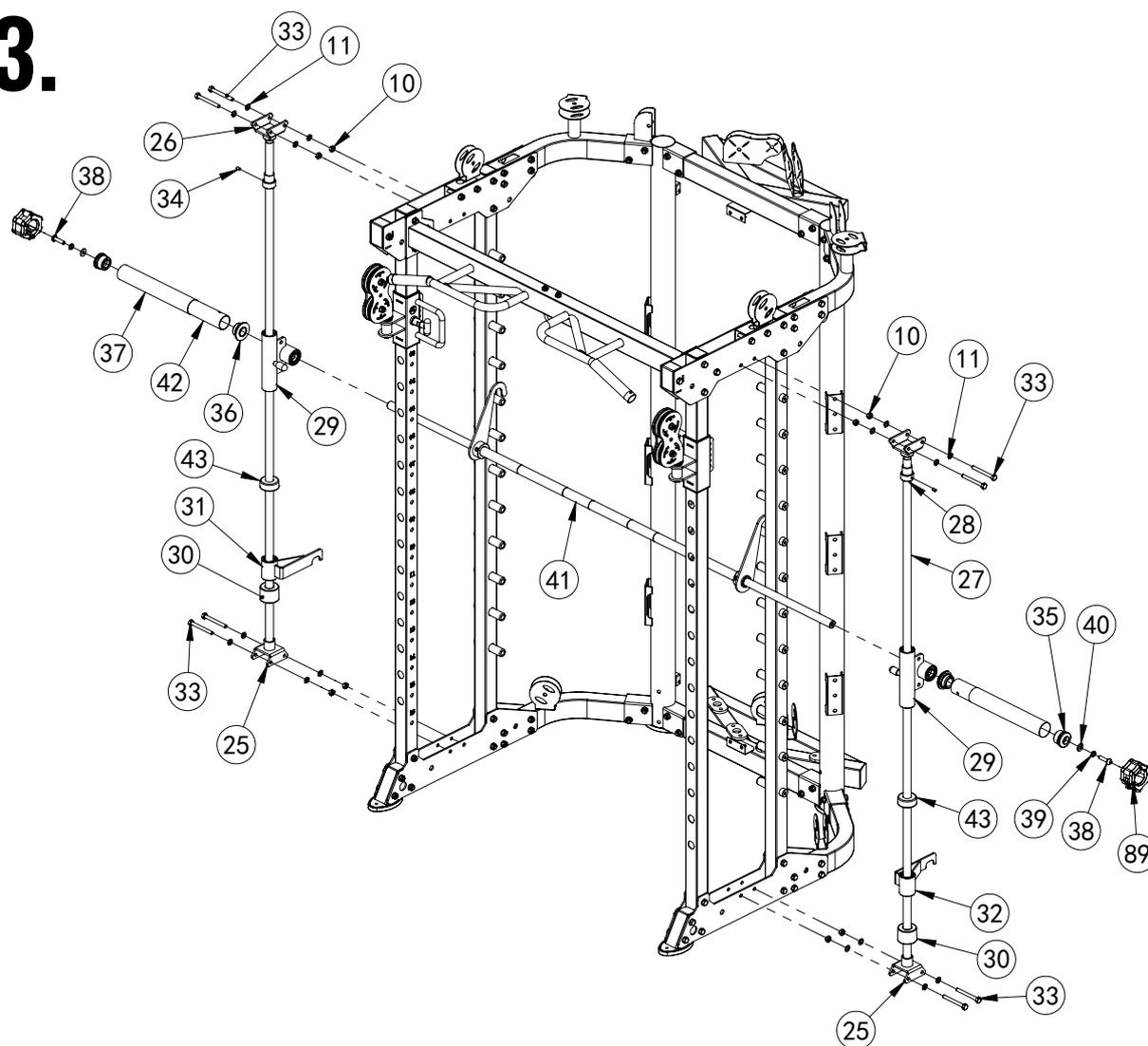


### 2.



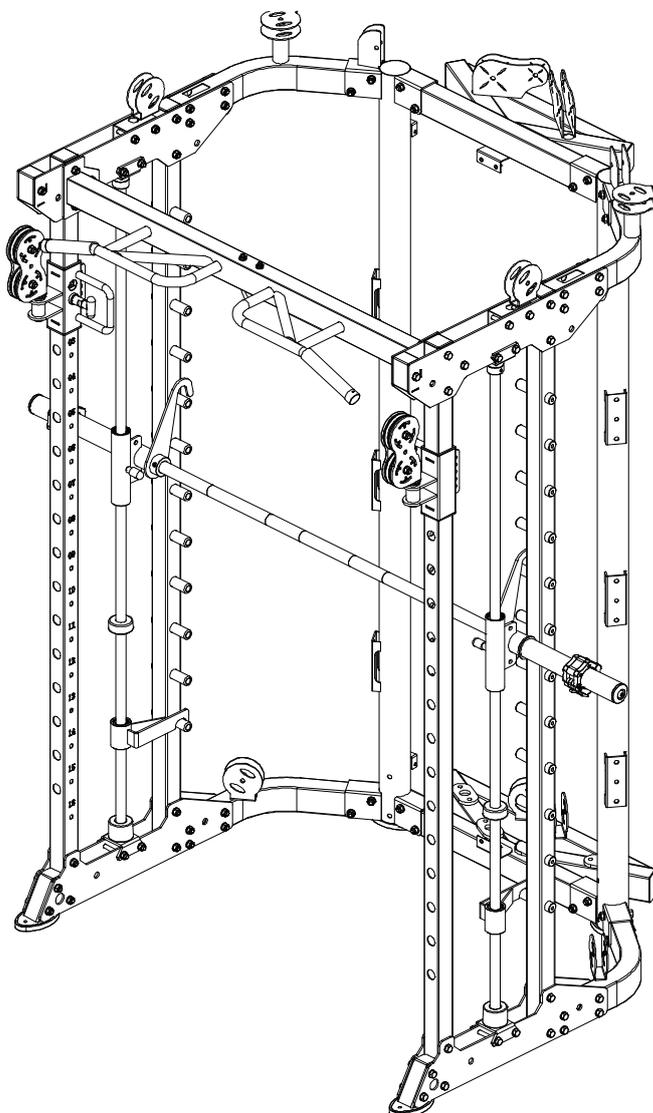
1	Befestige Teil 21 sliding tube left an Teil 18 tube with hole left
2	Befestige sliding tube right an Teil 17 tube with hole right
3	Befestige Teil 16 upright tube und Teil 18 tube with hole left mit dem Aufbau aus Schritt 1 durch M10x75 hexagon bolt (Teil 9), $\Phi$ 10 washer (Teil 11), M10 lock nut (Teil 10), upper plate (Teil 13) and lower plate (Teil 19)
4	Befestige Teil 14 pulley frame tube right und Teil 15 pulley frame tube left an Teil 13 upper plate durch M10x75 hexagon bolt(Teil 9), $\Phi$ 10 washer (Teil 11) und M10 lock nut (Teil 10)
5	Befestige Teil 23 end tube an Teil 13 upper plate mit M10x75 hexagon bolt (Teil 9), $\Phi$ 10 washer (Teil 11) und M10 lock nut (Teil 10)
6	Befestige Teil 22 foot tube cover-22 an Teil 19 lower plate durch M10x75 hexagon bolt (Teil 9), $\Phi$ 10 washer (Teil 11) und M10 lock nut (Teil 10)
7	Befestige Teil 12 chin up bar an Teil 13 upper plate durch M10x80 hexagon bolt (Teil 24), $\Phi$ 10 washer (Teil 11) und M10 lock nut (Teil 10)

### 3.



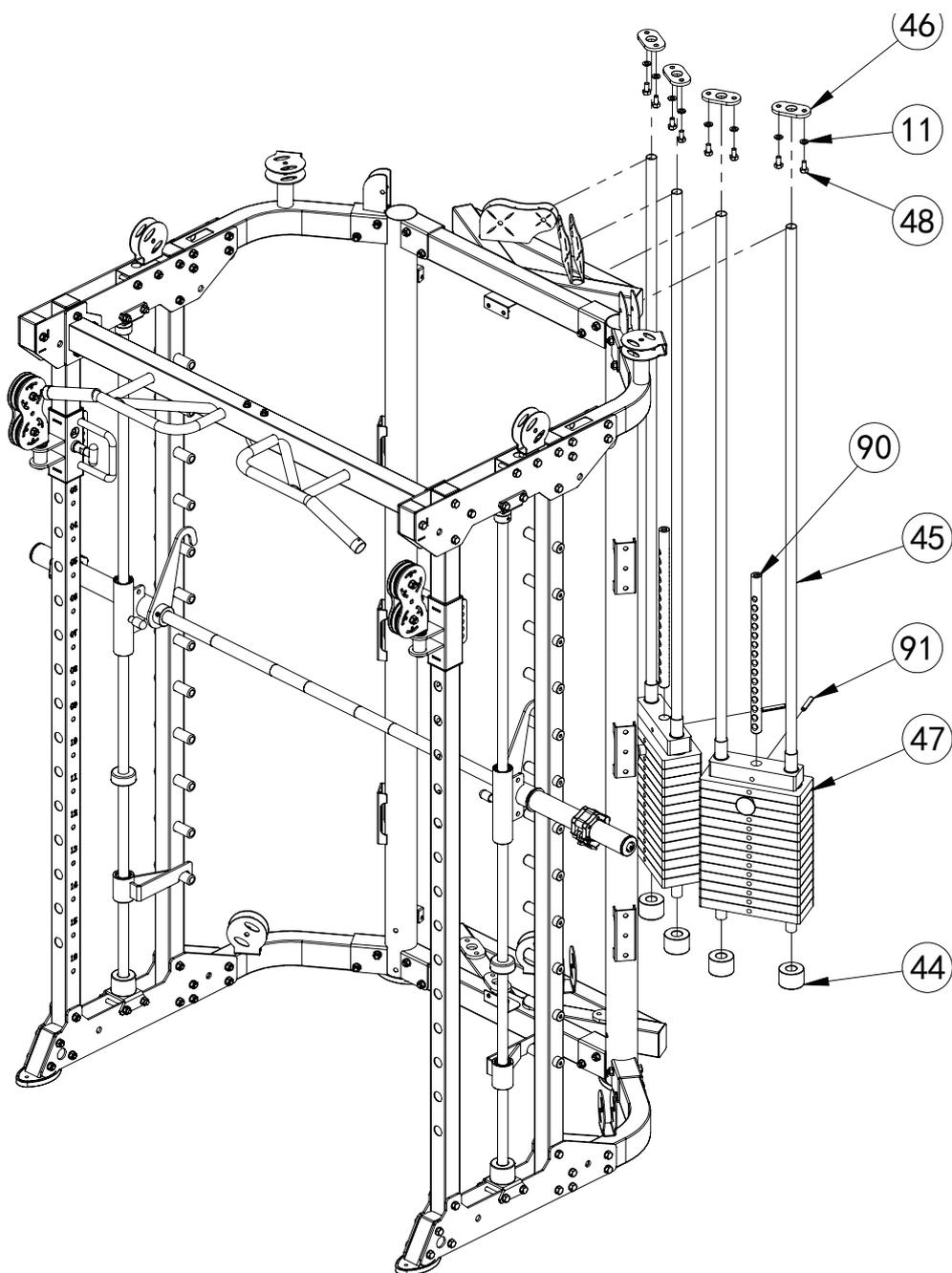
No.	Description	Note	Qty.	No.	Description	Note	Qty.
10	lock nut	M10	8	34	socket set screw	M8x10	2
11	washer	Φ10	16	35	end cap		2
25	lower base		2	36	check ring		2
26	upper base		2	37	pipe	Φ50x310xT0.5	2
27	guide rod	Φ25x1850	2	38	button head socket screw	M12x40	2
28	lock sleeve		2	39	spring washer	Φ12	2
29	sliding sleeve		2	40	washer	Φ12	2
30	rubber pad with groove	Φ60xΦ26x45	2	41	barbell rod		1
31	safety hook right		1	42	inner pipe	Φ48x298x2.5T	2
32	safety hook left		1	43	rubber pad	Φ60xΦ26x25	2
33	hexagon bolt	M10x90	8	89	barbell clamp collar		2

### 3.

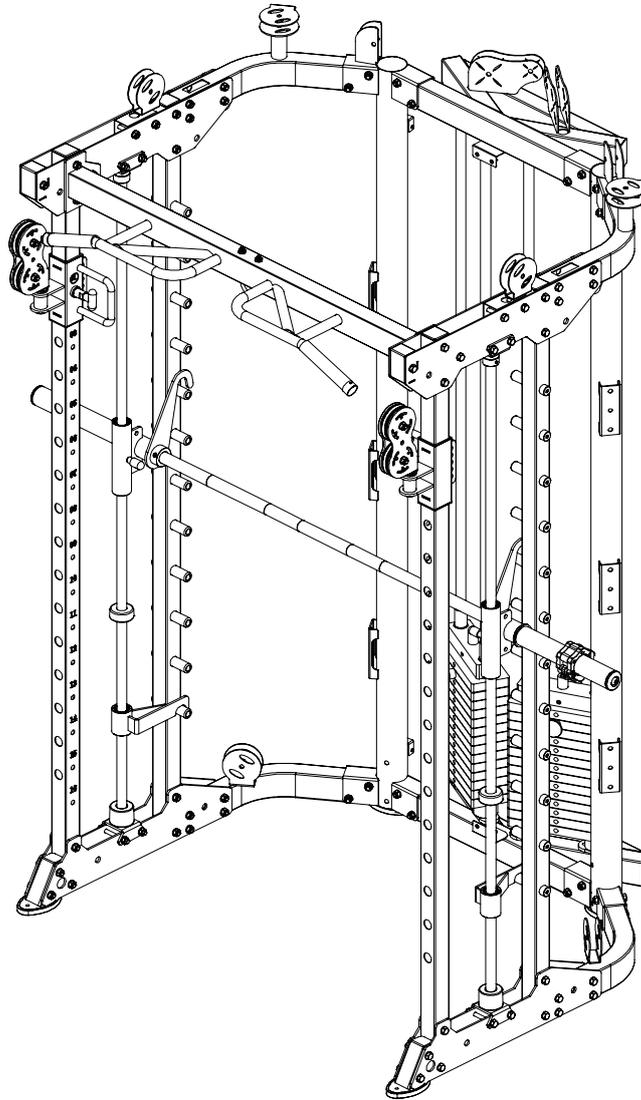


1	Befestige Teil 25 lower base an lower plate mit M10x90 hexagon bolt (Teil 33), $\Phi$ 10 washer (Teil 11) und M10 lock nut (Teil 10)
2	Befestige Teil 26 upper base an upper plate mit M10x90 hexagon bolt (Teil 33) $\Phi$ 10 washer (Teil 11) und M10 lock nut (Teil 10)
3	Führungsstange Teil 27 durch Teil 28 lock sleeve führen, befestige sliding sleeve (Teil 29) rubber pad (Teil 43), safety hook left (Teil 32) und rubber pad with groove (Teil 30) an base durch M8x10 socket set screw (Teil 34) Diese Schritte links und rechts durchführen
4	Teil 41 Barbell rod durch Teil 29 sliding sleeve führen und check ring (Teil 36), inner pipe (Teil 42), pipe (Teil 37) und end cap (Teil 35) durch M12x40 button head socket screw (Teil 38), $\Phi$ 12 spring washer (Teil 39) und $\Phi$ 12 washer (Teil 40) befestigen, Danach können die Verschlüsse (Teil 89) befestigt werden

### 4.



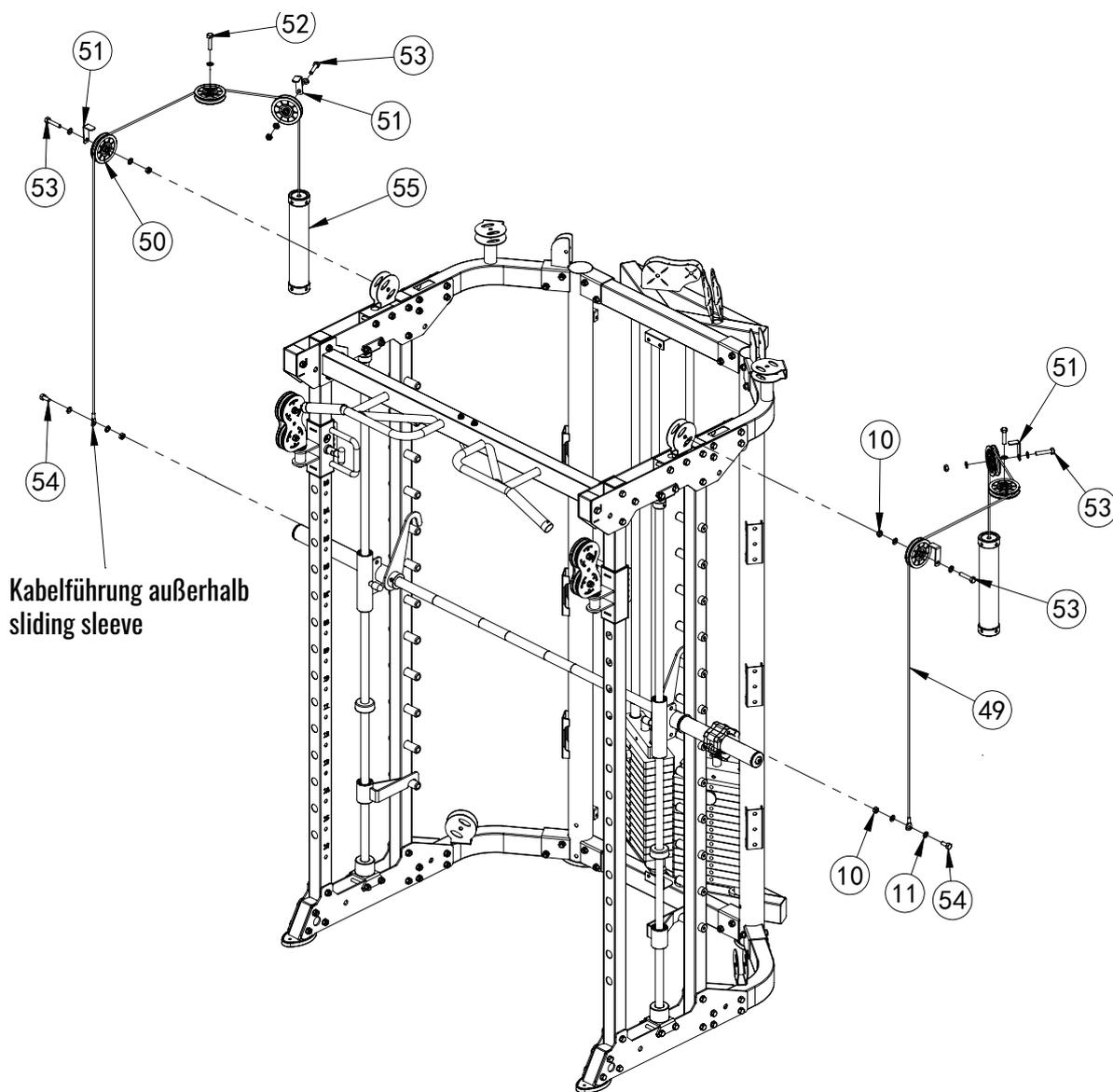
No.	Description	Note	Qty.
11	washer	Φ10	8
44	rubber pad	Φ60xΦ26x42	4
45	guide rod hollow	Φ25x1955	4
46	reinforcing plate		4
47	weight stack		2
48	hexagon bolt	M10x20	8

**4.**

1 Befestige weight pin (Teil 91) an selector rod (Teil 90)

2 Führe rod hollow (teil 45) durch rubber pad Teil (44), weight stack (Teil 47) und befestige diese an reinforcing plate (Teil 46) mit M10x20 hexagon bolt(Teil 48),  $\Phi$ 10 washer (Teil 11) und M10 lock nut (Teil 10)

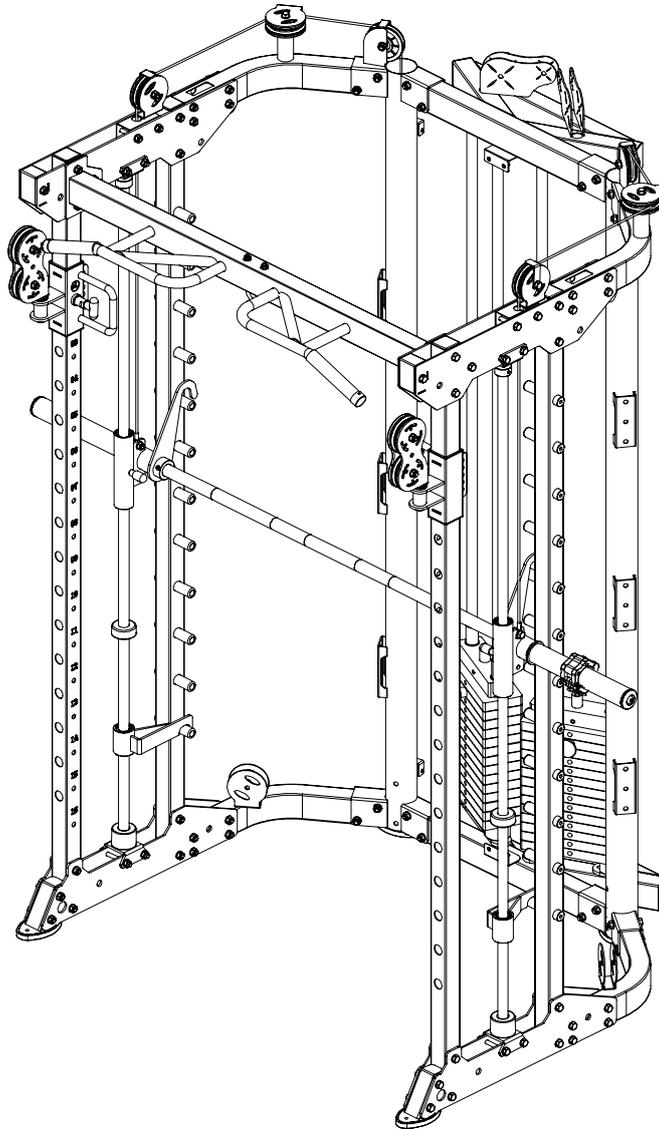
### 5.



Kabelführung außerhalb sliding sleeve

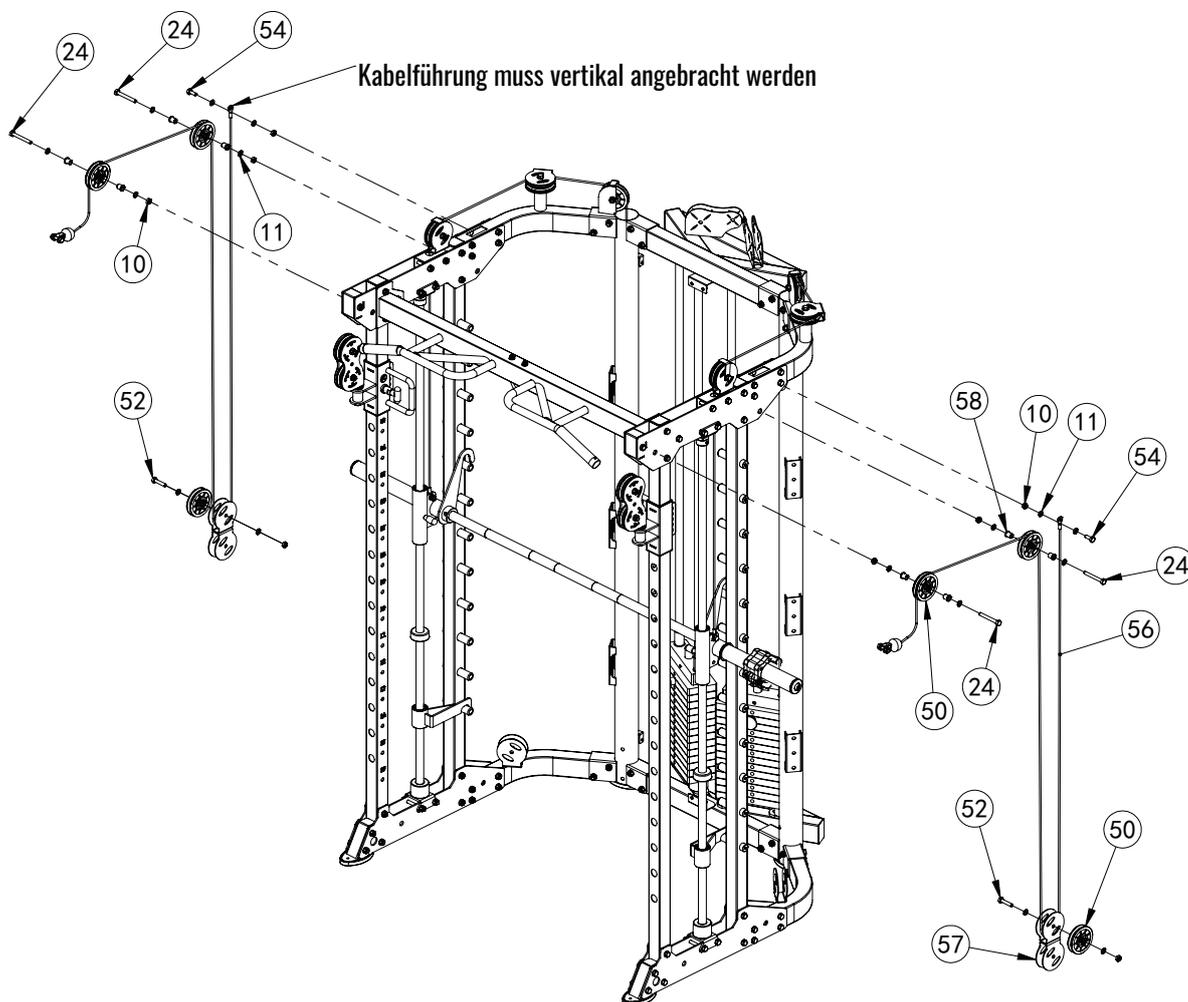
No.	Description	Note	Qty.
10	lock nut	M10	6
11	washer	Φ10	14
49	wire	Φ5x2745mm	2
50	pulley	Φ95	6
51	pulley plate		4
52	hexagon bolt	M10x45	2
53	hexagon bolt	M10x50	4
54	hexagon bolt	M10x25	2
55	weight		2

### 5.



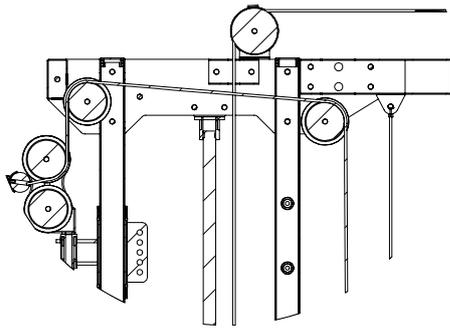
- |   |   |
|---|---|
| 1 | Verbinde Teil 49 wire mit Teil 55 weight und stecke das Gewicht in den upring frame   |
| 2 | Befestige Teil 50 pulley-50 an upper bending tube mit M10x50 hexagon bolt(Teil 53), pulley plate (Teil 51), $\Phi$ 10 washer (Teil 11) and M10 lock nut (Teil 10) |
| 3 | Befestige (Teil 50) pulley an upper bending tube durch M10x45 hexagon bolt(Teil 52), $\Phi$ 10 washer (Teil 11) und M10 lock nut (Teil 10)                        |
| 4 | Befestige (Teil 49) wire an sliding sleeve outside durch M10x25 hexagon bolt(Teil 54) $\Phi$ 10 washer (Teil 11) und M10 lock nut (Teil 10)                       |

### 6.

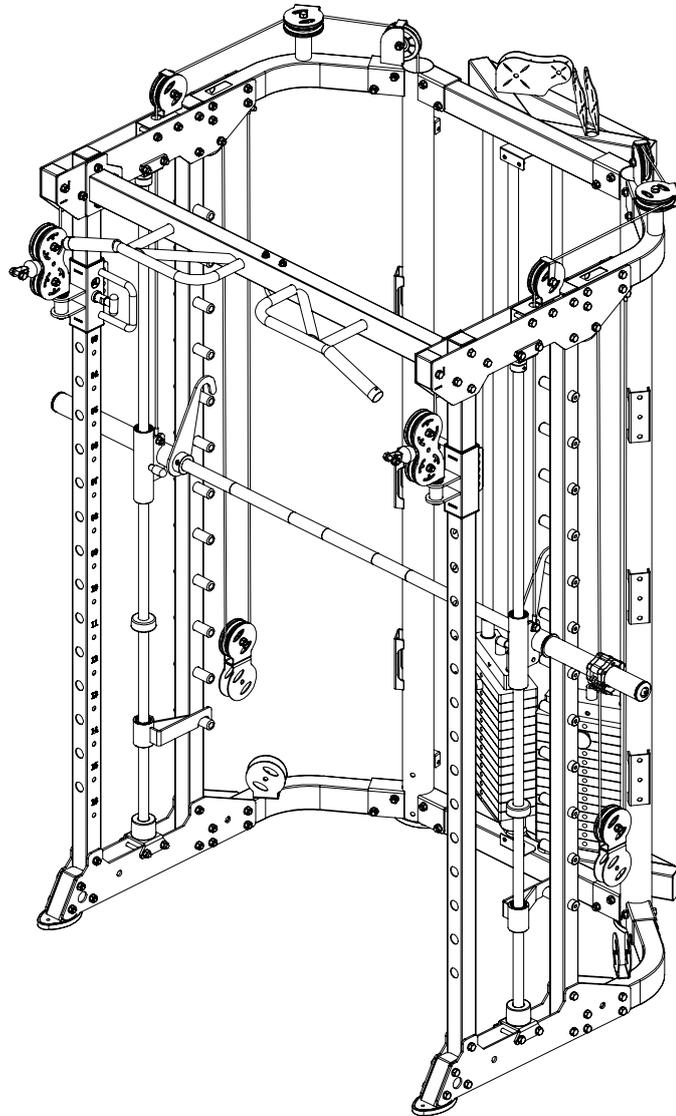


No.	Description	Note	Qty.
10	lock nut	M10	8
11	washer	Φ10	16
24	hexagon bolt	M10x80	4
50	pulley	Φ95	6
52	hexagon bolt	M10x45	2
54	hexagon bolt	M10x25	2
56	wire	Φ5x4095mm	2
57	"-" shape pulley frame		2
58	pulley spacer sleeve	Φ20x10.5xL20.5	8

### 6.

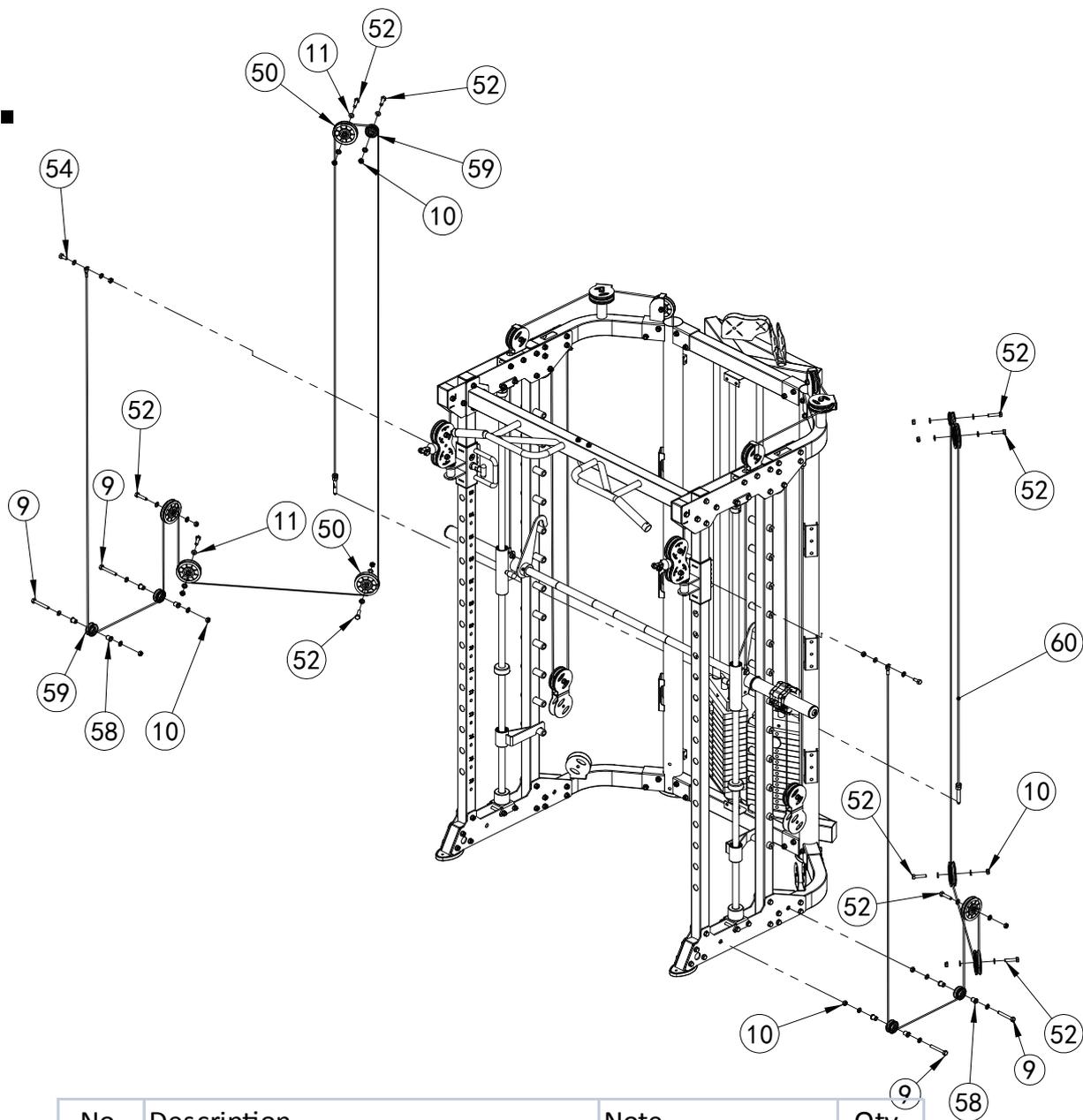


Innere Kabelführung



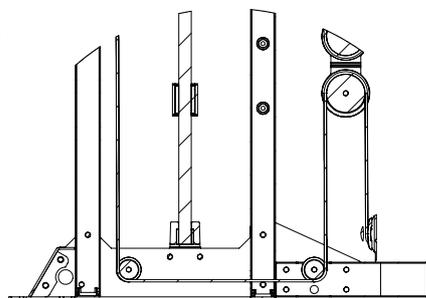
1	Wie im Bild gezeigt, befestige Teil 50 pulley an upper plate durch M10x80 hexagon bolt (Teil 24), $\Phi$ 10 washer (Teil 11) and M10 lock nut (Teil 10) und pulley spacer sleeve (teil 58)
2	Befestige Teil 50 pulley an "U" shape pulley frame (Teil 57) durch M10x45 hexagon bolt (teil 52), $\Phi$ 10 washer (Teil 11) and M10 lock nut (Teil 10)
3	Wie veranschaulicht, führe das Kabel Teil 56 durch "U" shape pulley frame (Teil 57) und befestige es am bending tube Hauptrahmen durch M10x45 hexagon bolt Teil (52), $\Phi$ 10 washer (Teil 11) und M10 lock nut (Teil 10), achte darauf, dass das Kabel nicht verdreht und parallel zur Führungsstange verläuft

### 7.

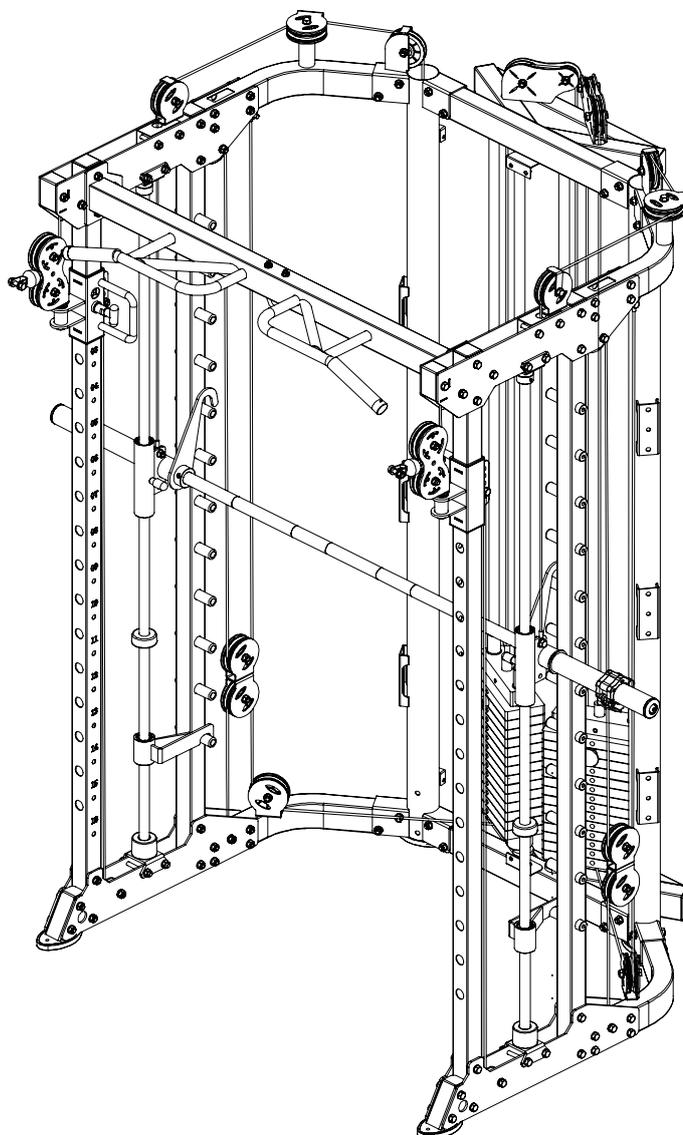


No.	Description	Note	Qty.
24	hexagon bolt	M10x80	4
10	lock nut	M10	16
11	washer	Φ10	32
50	pulley	Φ95	8
52	hexagon bolt	M10x45	10
54	hexagon bolt	M10x25	2
58	pulley spacer sleeve	Φ20x10.5xL20.5	8
59	pulley	Φ50	6
60	wire		2

### 7.

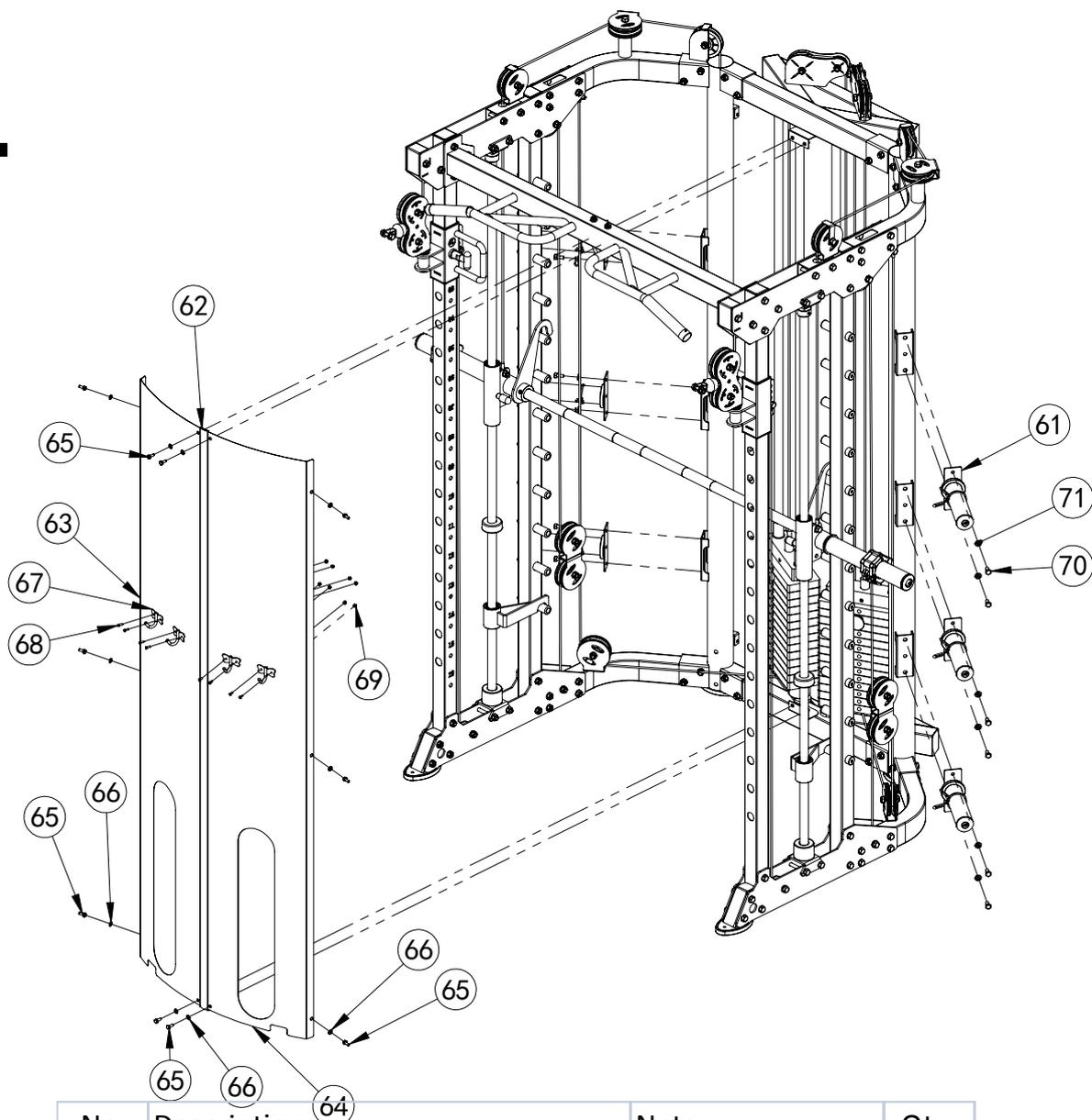


Innere Kabelführung



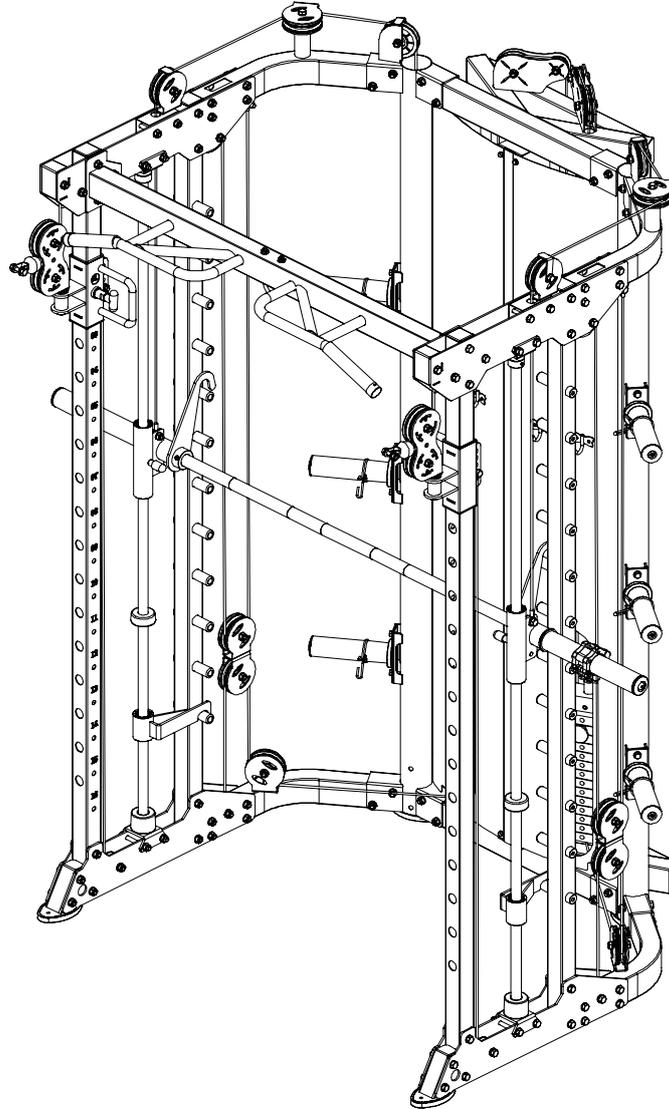
1	Befestige Teil 50 pulley an "U"- shape pulley frame (Teil 57) mit M10x45 hexagon bolt (Teil 52) $\Phi$ 10 washer (Teil 11) and M10 lock nut (Teil 10)
2	Befestige Teil 50 pulley an lower plate durch M10x80 hexagon bolt (Teil 24), $\Phi$ 10 washer (Teil 11) M10 lock nut (Teil 10) und pulley spacer sleeve (Teil 58)
3	Befestige Teil 50 pulley an lower bending tube durch M10x45 hexagon bolt (Teil 52), $\Phi$ 10 washer (Teil 11) und M10 lock nut (Teil 10)
4	Wie veranschaulicht, führe das Kabel (Teil 60) durch das Gerät

### 8.



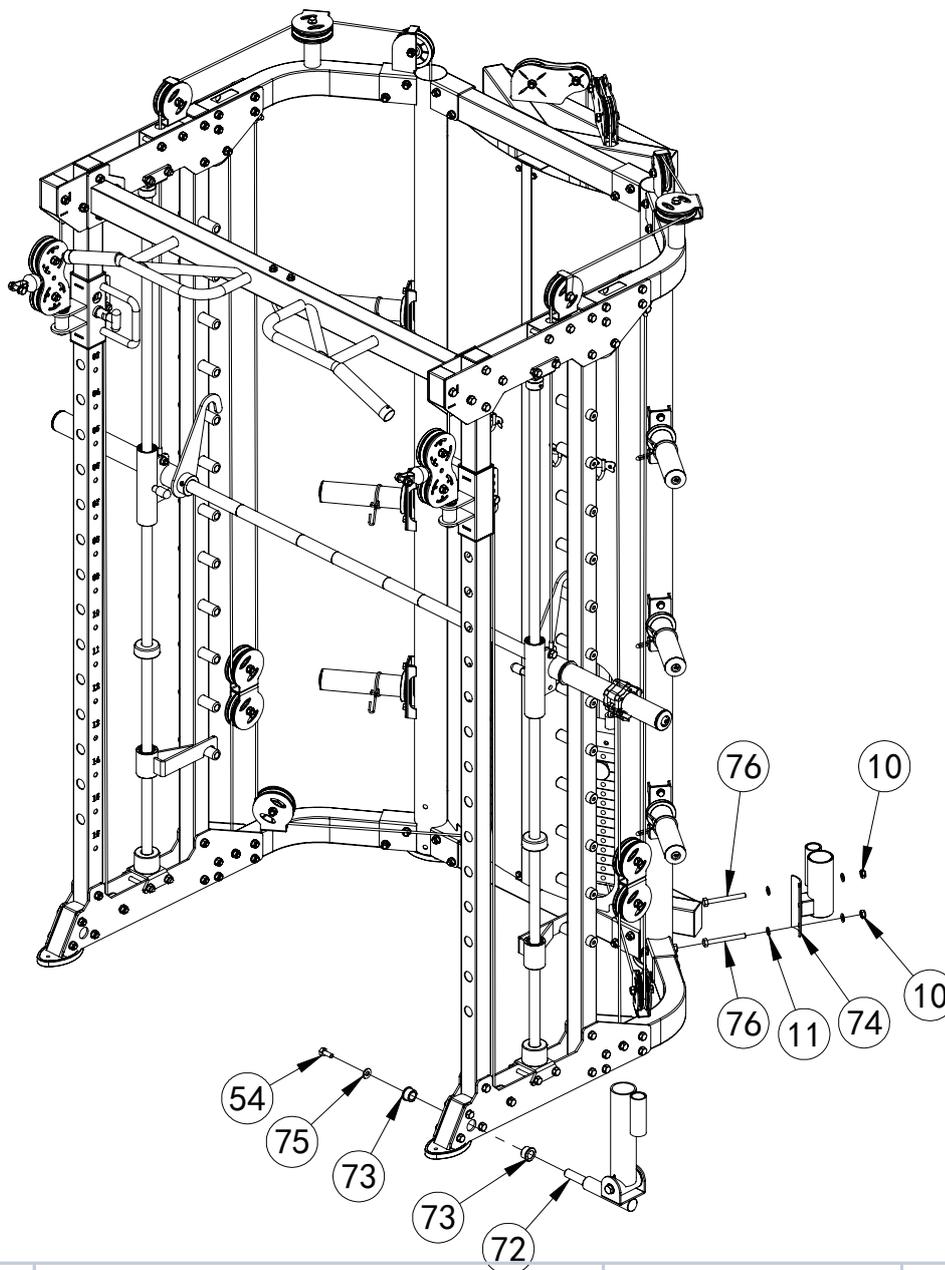
No.	Description	Note	Qty.
61	barbell plate holder		6
62	connection strap		1
63	shield left		1
64	shield right		1
65	hexagon bolt	M6x16	10
66	washer	Φ6	10
67	hook		4
68	"+"slotted countersunk head bolt	M4x12	8
69	lock nut	M4	8
70	hexagon bolt	M8x20	12
71	washer	Φ8	12

### 8.



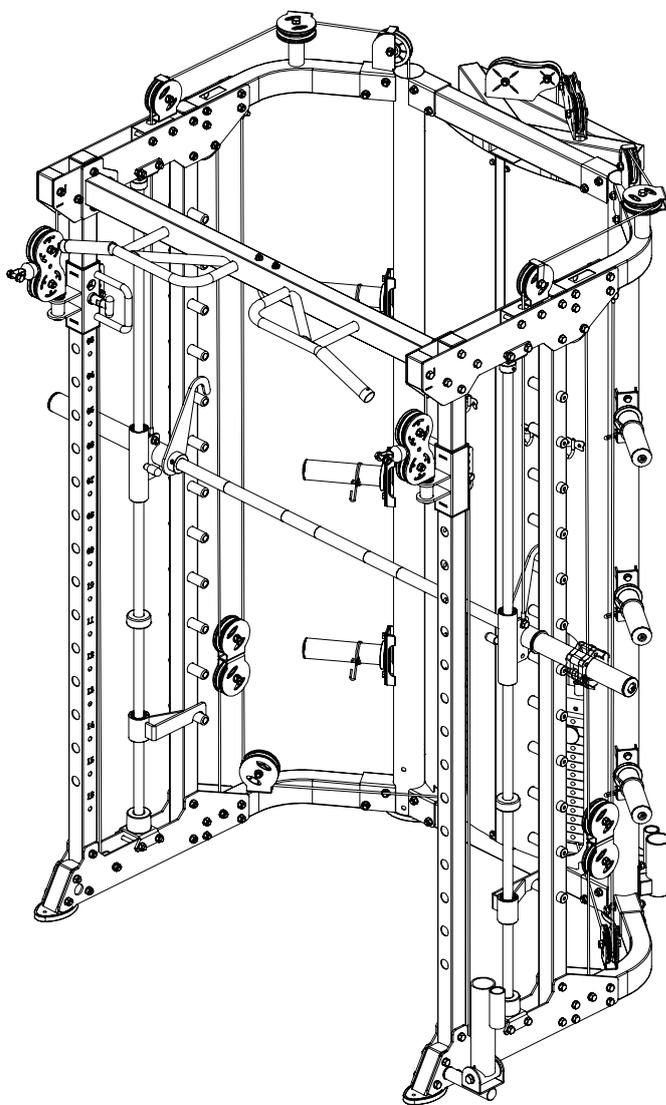
1	Verbinde Teil 63 shield left durch Teil 62 connection strap mit Teil 64 shield right
2	Befestige Teil 67 hook an shield mit "+"slotted countersunk head bolt (Teil 68) und M4 lock nut (teil 69)
3	Befestige shield an main frame using M6x16 hexagon bolt (Teil 65), $\Phi 6$ washer (Teil) 66)
4	Befestige barbell plate holder (Teil 61) an main frame using M8x20 hexagon bolt (Teil 70), $\Phi 8$ washer (Teil 71)

### 9.



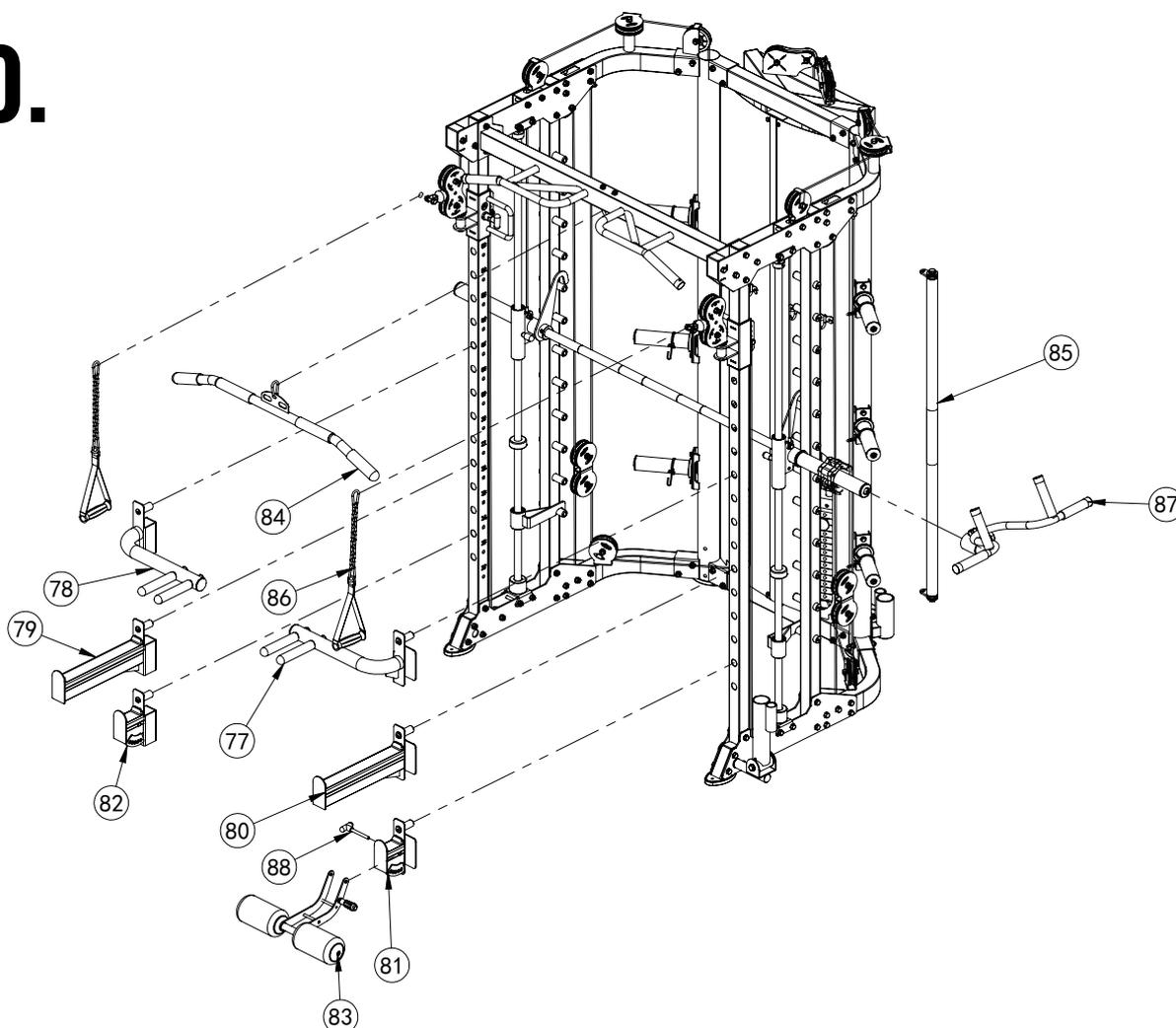
No.	Description	Note	Qty.
10	lock nut	M10	2
11	washer	Φ10	4
54	hexagon bolt	M10x25	1
72	core trainer		1
73	powder metallurgy sleeve		2
74	barbell rod cup		1
75	big washer	Φ25x10x2.0	1
76	hexagon bolt	M10x95	2

### 9.

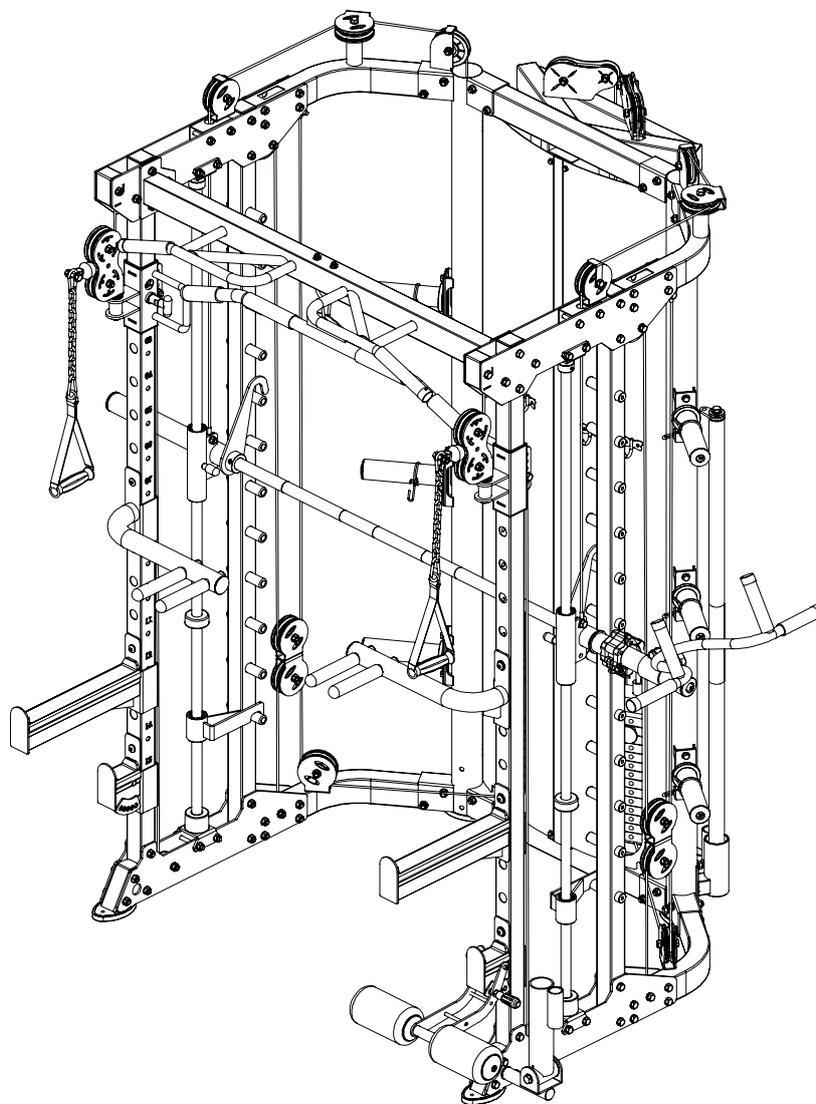


- |   |   |
|---|---|
| 1 | Befestige Teil 72 core trainer an main frame using M10x25 hexagon bolt (Teil 54), $\Phi$ 10 big washer (Teil 75) und powder metallurgy sleeve (Teil 73) |
| 2 | Befestige barbell rod cup (Teil 74) fastening on upright frame using M10x95 hexagon bolt u 76 , $\Phi$ 10 washer (Teil 11) und lock nut M10 (Teil 10)   |

### 10.



No.	Description	Note	Qty.
77	dip bar left		1
78	dip bar right		1
79	barbell rod holder right		1
80	barbell rod holder left		1
81	barbell rod holder short left		1
82	barbell rod holder short right		1
83	long bar		1
84	ship rod		1
85	hand belt		2
86	pull lift device		1
87	T shape pin	Φ10x100	1
88	leg curl tube		1

**10.**

- |   |  |
|---|--|
| 1 | Verbinde Teil 83 leg curl tube und Teil 81 barbell rod holder short left durch T shape pin (Teil 88) |
| 2 | Hänge das Anbauteil an die Multipresse   |

## Reinigung

Bitte nutze zur Reinigung nur ein leicht angefeuchtetes Tuch. Achtung! Benutze niemals Benzin, Verdünnern oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung, da dadurch Beschädigungen verursacht werden können. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halte das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern. Beschädigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten entstanden sind, werden in keinem Fall durch die Gewährleistung abgedeckt.

## Wartung

Wir empfehlen die Schrauben und beweglichen Teile in regelmäßigen Abständen zu überprüfen. Mit dem Gerät nur trainieren, wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original Ersatzteile verwenden. ACHTUNG! Das Gerät darf nur nach erfolgreicher Instandsetzung genutzt werden.

## Entsorgung

Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben. Beachte hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt. Bei Feststellung eines Mangels bist Du verpflichtet, diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Austausch zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen. Geräte für den Heimgebrauch sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge. Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen, die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie. Bitte bewahre, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und sende keine Ware unfrei an unsere Adresse. Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit. Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

**Hersteller:**

**Gorilla Sports GmbH**  
**Nordring 80**  
**64521 Groß-Gerau**

## **Trainingsvorbereitungen**

Bevor mit dem Training begonnen wird, muss sich nicht nur das Trainingsgerät in einem einwandfreien Trainingszustand befinden, auch Du bzw. Dein Körper sollte ebenfalls für das Training bereit sein. Daher solltest Du, wenn Du seit längerer Zeit kein Kraft-/Ausdauertraining mehr absolviert hast, vor Beginn Deines Trainings in jedem Fall Deinen Hausarzt konsultieren und ein Fitness-Check-Up durchführen. Bitte besprich auch mit Deinem Arzt Dein Trainingsziel; sicher kann er Dir wertvolle Tipps und Informationen geben. Insbesondere gilt dies für Personen, die über 35 Jahre alt sind, Personen, die Übergewicht und/oder Probleme mit dem Herz-/Kreislaufsystem haben.

## **Trainingsplanung**

Das A und O für ein effektives, zielorientiertes, aber auch motivierendes Training ist ein vorausschauende Trainingsplanung. Plane daher Dein Fitnesstraining in den normalen Tagesablauf als festen Bestandteil ein. Ungeplantes Training kann schnell zum Störfaktor werden, oder für eine andere Aufgabe auf unbestimmte Zeit verschoben werden. Erstelle diese Planung möglichst langfristig auf Monate bezogen und nicht nur von Tag zu Tag, oder Woche zu Woche. Zur Trainingsplanung gehört auch, dass für ausreichend Motivation während des Trainings gesorgt wird. Ideal hierzu ist Musik. Sorge auch für Trainingsbelohnungen. Setze Dir realistische Ziele, wie zum Beispiel in vier Wochen 1 kg abzunehmen, innerhalb von sechs Wochen das Trainingsgewicht um 10 kg zu steigern, etc... Wenn Deine Ziele erreicht wurden, belohne Dich selbst mit zum Beispiel einer Mahlzeit, auf die Du bisher verzichtet hast.

### **Warm-Up vor dem Training**

Absolviere ein Warm-Up vor jeder Trainingseinheit. Wärme Deinen Körper auf, indem Du 5 - 7 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei geringer Belastung mit einem Springseil, Crosstrainer oder ähnlichem trainierst. So bereitest Du Dich optimal auf die bevorstehende Belastung vor.

### **Cool-Down nach dem Training**

Höre nie direkt nach der Beendigung Deines eigentlichen Trainingsprogramms sofort mit dem Training auf. Lasse Dein Training, ähnlich wie bei der Aufwärmphase noch 5 – 7 Minuten bei geringer Belastung auf einem Heimtrainer, Crosstrainer, etc. locker auslaufen. Danach solltest Du in jedem Fall Deine Muskulatur gut dehnen.

### Vordere Oberschenkelmuskulatur



Stütze Dich mit der rechten Hand an einer Wand oder Ihrem Trainingsgerät ab. Hebe den linken Fuß nach hinten an und halte ihn mit der linken Hand fest. Das Knie weist gerade nach unten. Ziehe nun Deinen Oberschenkel so weit nach hinten, bis Du einen leichten Zug im Muskel verspürst. Halte diesen Zug für 15 bis 20 Sekunden lang an. Lasse Deinen Fuß langsam los und setze das Bein langsam wieder ab. Wiederhole diese Übung nun mit dem rechten Bein.

### Bein- und untere Rückenmuskulatur



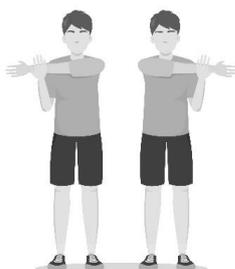
Setze Dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Versuche mit beiden Händen Deine Fußspitzen zu fassen, indem Du Deine Arme streckst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte diese Position für 15 bis 20 Sekunden lang an. Lasse Deine Fußspitzen los und richte Deinen Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf.

### Trizeps und Schultern



Greife mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehe mit der rechten Hand an dem linken Ellbogen, bis Du ein leichtes Ziehen verspürst. Halte diese Position für 15 – 20 Sekunden. Wiederhole diese Übung nun mit der rechten Hand.

### Oberkörper



Führe deinen gestreckten linken Arm auf Schulterhöhe an Deinem rechten Arm vorbei und ziehe mit der rechten Hand an Deinem linken Oberarm, bis Du ein leichtes Ziehen verspürst. Halte diese Position für 15 – 20 Sekunden. Wiederhole diese Übung nun mit der rechten Hand.

## Flüssigkeitszufuhr

Vor und während des Trainings ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unerlässlich. Während einer Trainingseinheit von 60 Minuten ist es durchaus möglich, bis zu 0,5 Liter Flüssigkeit zu verlieren. Um diesen Flüssigkeitsverlust auszugleichen, ist Apfelschorle im Mischverhältnis von einem Drittel Apfelsaft und zwei Dritteln Mineralwasser ideal, da sie alle Elektrolyte und Mineralien enthält und ersetzt, die der Körper über den Schweiß verliert. 30 Minuten vor Beginn Deiner Trainingseinheit solltest Du ca. 330 ml trinken. Sorge während des Trainings für eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr.

## Trainingshäufigkeit

Experten empfehlen an 3 bis 4 Tagen in der Woche ein Ausdauer-/Krafttraining zu absolvieren. Sicherlich wirst Du Dein gesetztes Trainingsziel umso schneller erreichen, je häufiger Du trainierst. Beachte aber bei Deiner Trainingsplanung ausreichende Trainingspausen einzuplanen, die Deinem Körper genug Zeit zur Erholung und Regeneration geben. Nach jeder Trainingseinheit solltest Du mindestens einen Tag pausieren.

Auch für das Fitness- und Krafttraining gilt: **Weniger ist oft mehr!**



# GORILLA SPORTS

**NORDRING 80, 64521 GROß-GERAU**  
**[WWW.GORILLASPORTS.EU](http://WWW.GORILLASPORTS.EU)**