

Zoluko.

Snelle Startgids



Pull Up Bar

Snelle Startgids

Algemene informatie

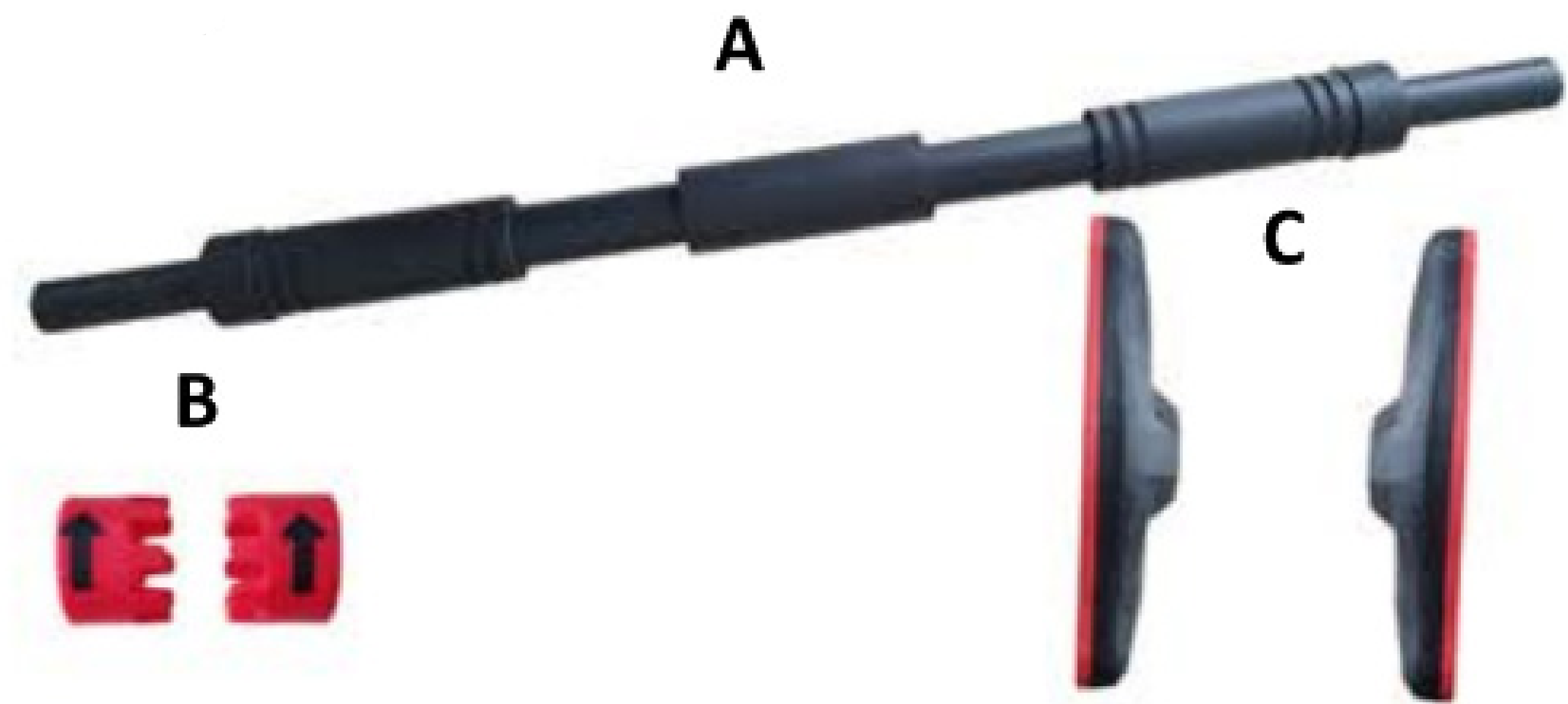
Welkom bij de Snelle Startgids van jouw Zoluko product. In deze handleiding vind je stap-voor-stap instructies om je nieuwe Zoluko product snel en eenvoudig in gebruik te nemen. Of je nu een beginner bent of al enige ervaring hebt, deze gids leidt je door de belangrijkste functies en instellingen, zodat je het maximale uit je product kunt halen. Laten we direct aan de slag gaan en je Zoluko ervaring optimaal maken!

Overzicht van de voordelen en belangrijkste kenmerken

- **Effectieve workout:** De pull up bar is ontworpen om je spieren te versterken en calorieën te verbranden voor een strakker, fitter en gespierder lichaam.
- **Eenvoudig in gebruik:** De pull up bar is gemakkelijk te hanteren en geschikt voor zowel beginners als gevorderde gebruikers.
- **Duurzaam materiaal:** Gemaakt van hoogwaardige, schokabsorberende materialen, waardoor hij lang meegaat en comfortabel in gebruik is.
- **Makkelijk te monteren:** De pull up bar is eenvoudig te monteren en te verstellen in diverse trainingsmodi.

Algemene informatie

Overzicht van de onderdelen



A: 1x Pull Up Bar

B: 2x Veiligheidssloten

C: 2x Anti-slippads

Montage instructies

Stap voor stap montage



Bevestig de veiligheidssloten (B) aan de Zoluko Pull Up Bar (A). Klik het slot vast.



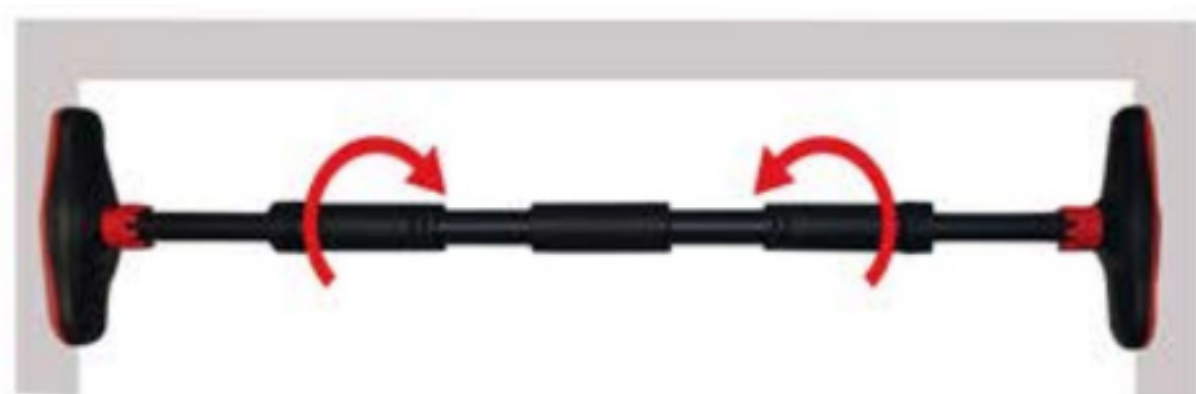
Bevestig vervolgens de anti-slippads (C) aan de uiteinden van de Zoluko Pull Up Bar (A).



Ontkoppel het veiligheidsslot (B) aan beide zijden en draai de anti-slippads (C).
Schuif de pull up bar uit.



Schuif de Zoluko Pull Up Bar uit en klem subtiel vast tussen twee deurposten of muur. Plaats de optrekstang waterpas.



Draai het ijzeren frame van de Zoluko Pull Up bar in de richting van de pijlen op de veiligheidssloten (B).



Test de Zoluko Pull Up Bar. Bij beweging dien je punt 6 te herhalen totdat de pull up bar vast zit. Klem het slot (B) vast.

Veiligheid

Waarschuwingen

- Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat je het product gebruikt.
- Zorg ervoor dat je alle instructies begrijpt om letsel te voorkomen.
- **Maximaal gewicht:** Dit apparaat is ontworpen voor een maximum gewicht van 200 kg. Overschrijd dit gewicht niet om letsel of schade aan het apparaat te voorkomen.
- **Geschiktheid:** Dit product is niet geschikt voor gebruik door kinderen tenzij ze onder toezicht staan van een volwassene. Gebruik door personen met lichamelijke beperkingen of gezondheidsproblemen alleen na overleg met een arts.
- **Veiligheid:** Zorg ervoor dat de bar stevig is geïnstalleerd en volg de installatie-instructies nauwkeurig op. Controleer regelmatig op losse onderdelen of slijtage.
- **Onderhoud:** Controleer het apparaat regelmatig op tekenen van slijtage of beschadiging. Gebruik geen corrosieve schoonmaakmiddelen.
- **Gebruik op eigen risico:** Zoluko is niet aansprakelijk voor letsel of schade die voortvloeit uit onjuist gebruik of installatie van dit product.

Veiligheid

Installatie:

- Kies een geschikte locatie met voldoende ruimte voor oefeningen en zonder obstakels.
- Volg de stapsgewijze montage-instructies in de handleiding. Zorg ervoor dat alle bouten en moeren goed vastzitten.

Oefeningen:

- Pull-ups: Pak de bar met een onder- of overhandse greep vast. Trek jezelf omhoog tot je kin boven de bar is, laat jezelf dan langzaam zakken.
- Dips: Plaats je handen op de handgrepen aan de zijkanten van de bar, til je voeten van de grond en buig je armen tot een hoek van 90 graden, druk jezelf dan terug omhoog.
- Voor meer oefeningen verwijzen we je naar ons gratis e-book

Tips voor gebruik:

- Begin met lichte oefeningen om je spieren en gewrichten te wennen aan de bewegingen.
- Houd je lichaam recht en gebruik gecontroleerde bewegingen om blessures te voorkomen.
- Adem in tijdens de ontspannende fase van de beweging en adem uit tijdens de inspannende fase.

Na gebruik:

- Veeg het apparaat schoon met een vochtige doek en controleer op losse onderdelen of schade.

Belangrijke informatie

Volg deze algemene veiligheidsaanbevelingen op om ervoor te zorgen dat jouw trainingssessies optimaal verlopen:

- **Rust en pauzes:** Neem regelmatig pauzes tijdens jouw trainingssessies om vermoeidheid te voorkomen en let op tekenen van overbelasting.
- **Medisch advies:** Als je twijfelt over jouw vermogen om het product veilig te gebruiken, raadpleeg dan een arts voordat je met de training begint.
- **Raadpleeg de handleiding:** Voor verdere assistentie en specifieke details met betrekking tot de jouw Zoluko product, raadpleeg altijd onze gedetailleerde handleiding.

Opmerking

Het correct volgen van deze veiligheidsaanbevelingen garandeert een veilige en effectieve trainingsservaring met jouw Zoluko product. Houd er rekening mee dat Zoluko niet aansprakelijk is voor eventuele ongevallen of letsels dat voortkomt uit onjuist gebruik van de trainer. Raadpleeg altijd de volledige handleiding voor uitgebreide instructies en veiligheidsrichtlijnen.

Ontdek onze handige e-boeken!

Bij Zoluko geloven we in het delen van kennis en het stimuleren van jouw gezondheids- en fitnessreis. Daarom bieden we onze gewaardeerde klanten gratis toegang tot onze uitgebreide e-boekenpagina!

Wat kun je verwachten?

- Een schat aan waardevolle informatie
- Specifieke sportoefeningen met producten uit het Zoluko assortiment
- Tips voor afvallen, fit blijven en spiermassa opbouwen

Benieuwd naar wat onze e-boeken te bieden hebben? Klik hieronder op de titel van het e-boek en krijg direct toegang tot deze waardevolle bron van kennis.

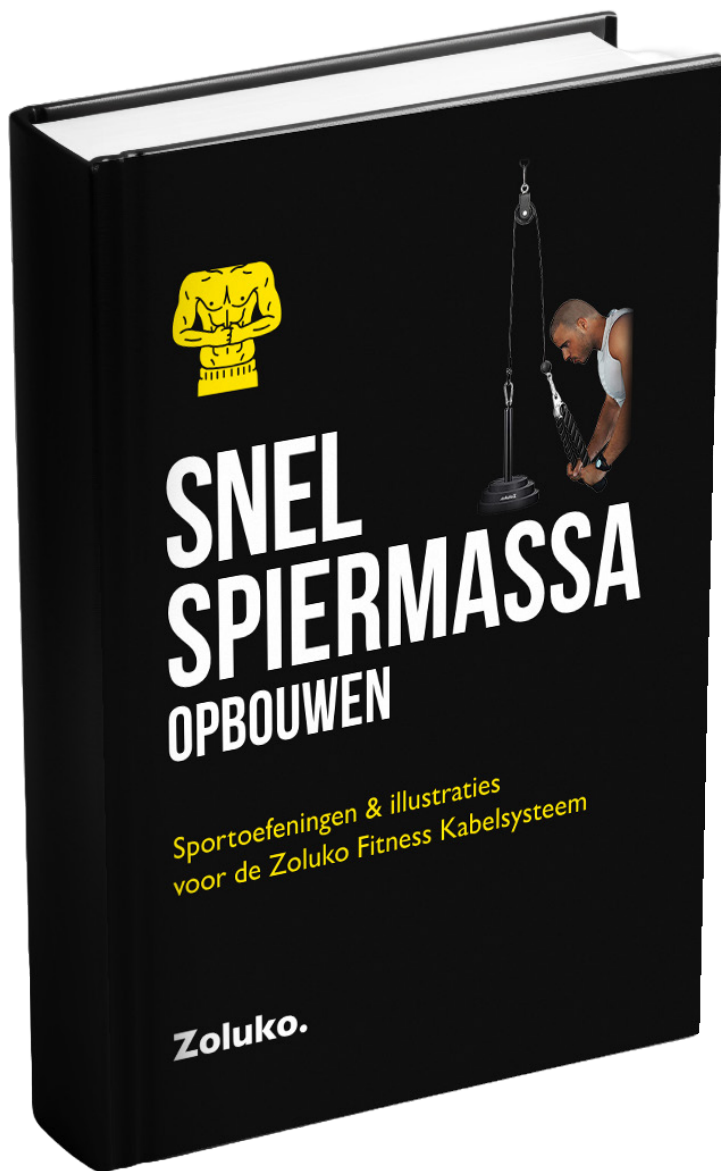


Snel afvallen in 20 minuten

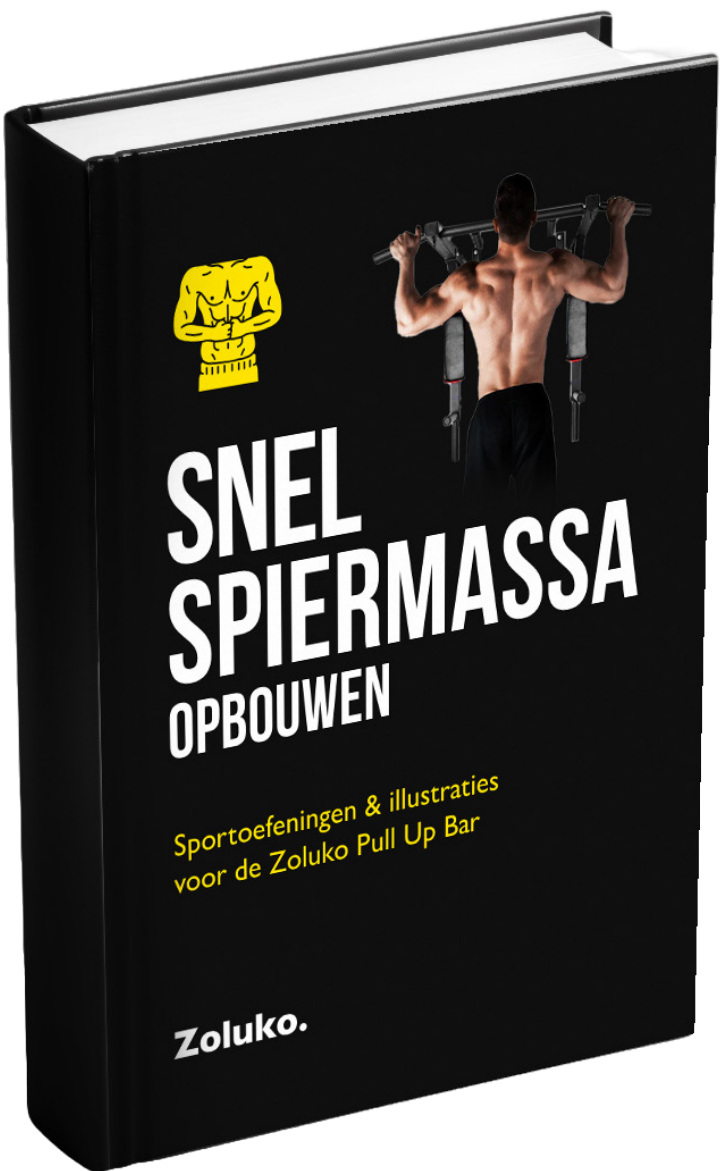


Snel fit & gezond met trilplaattraining

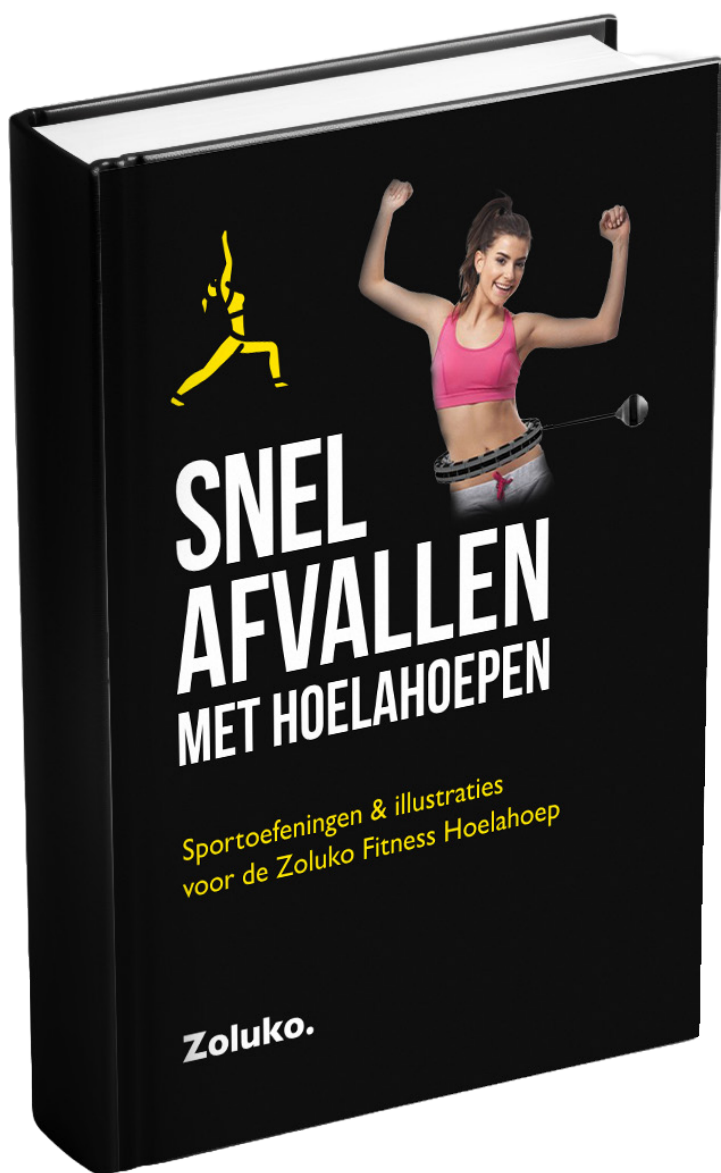
**Ontdek onze handige
e-boeken!**



***Snel spiermassa opbouwen met
een kabelsysteem***



***Snel spiermassa opbouwen met
een pull up bar***



***Snel afvallen met
een hoelahoepen***