

Zoluko.

Snelle Startgids



Pull Up Bar

Snelle Startgids

Algemene informatie

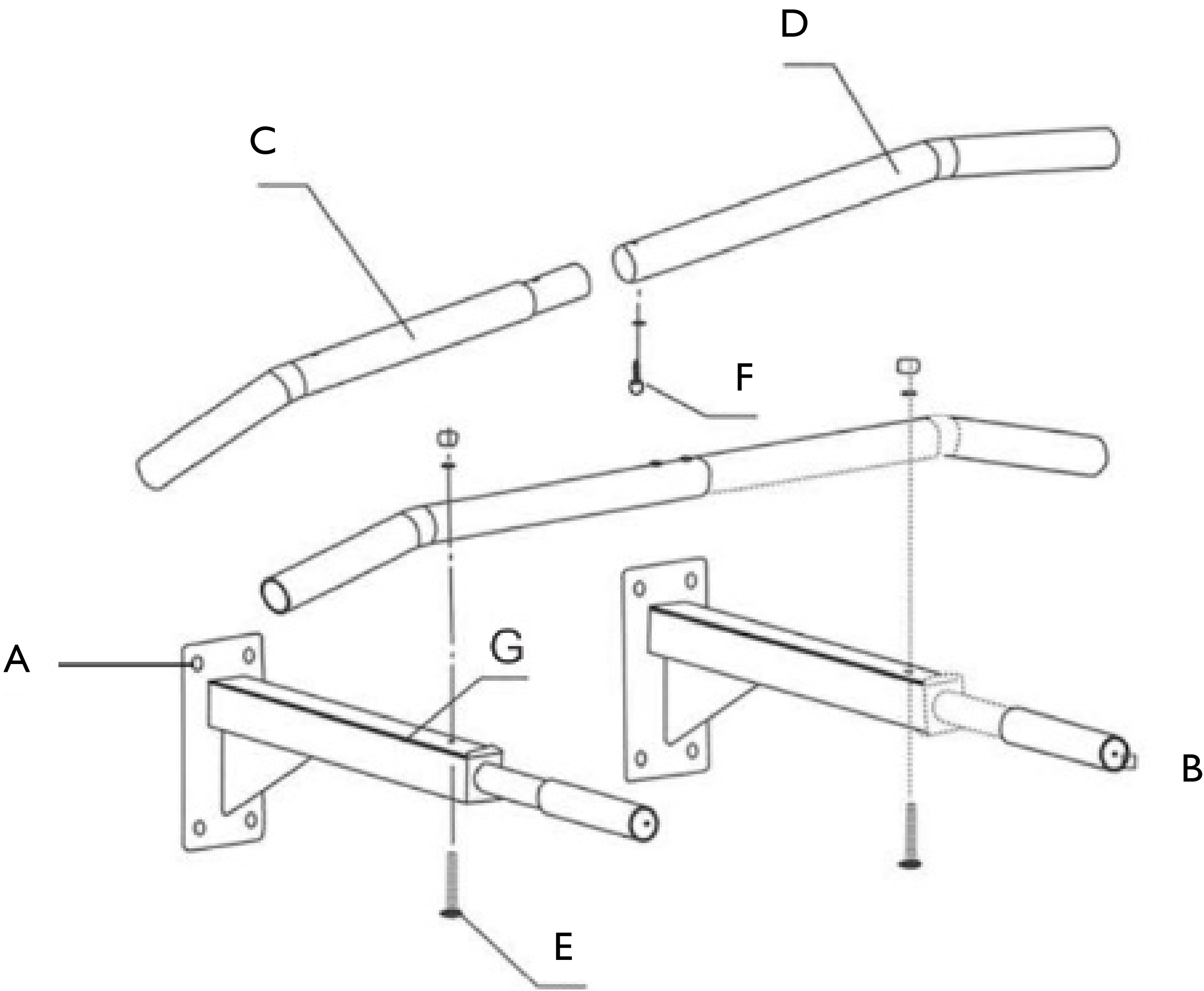
Welkom bij de Snelle Startgids van jouw Zoluko product. In deze handleiding vind je stap-voor-stap instructies om je nieuwe Zoluko product snel en eenvoudig in gebruik te nemen. Of je nu een beginner bent of al enige ervaring hebt, deze gids leidt je door de belangrijkste functies en instellingen, zodat 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.

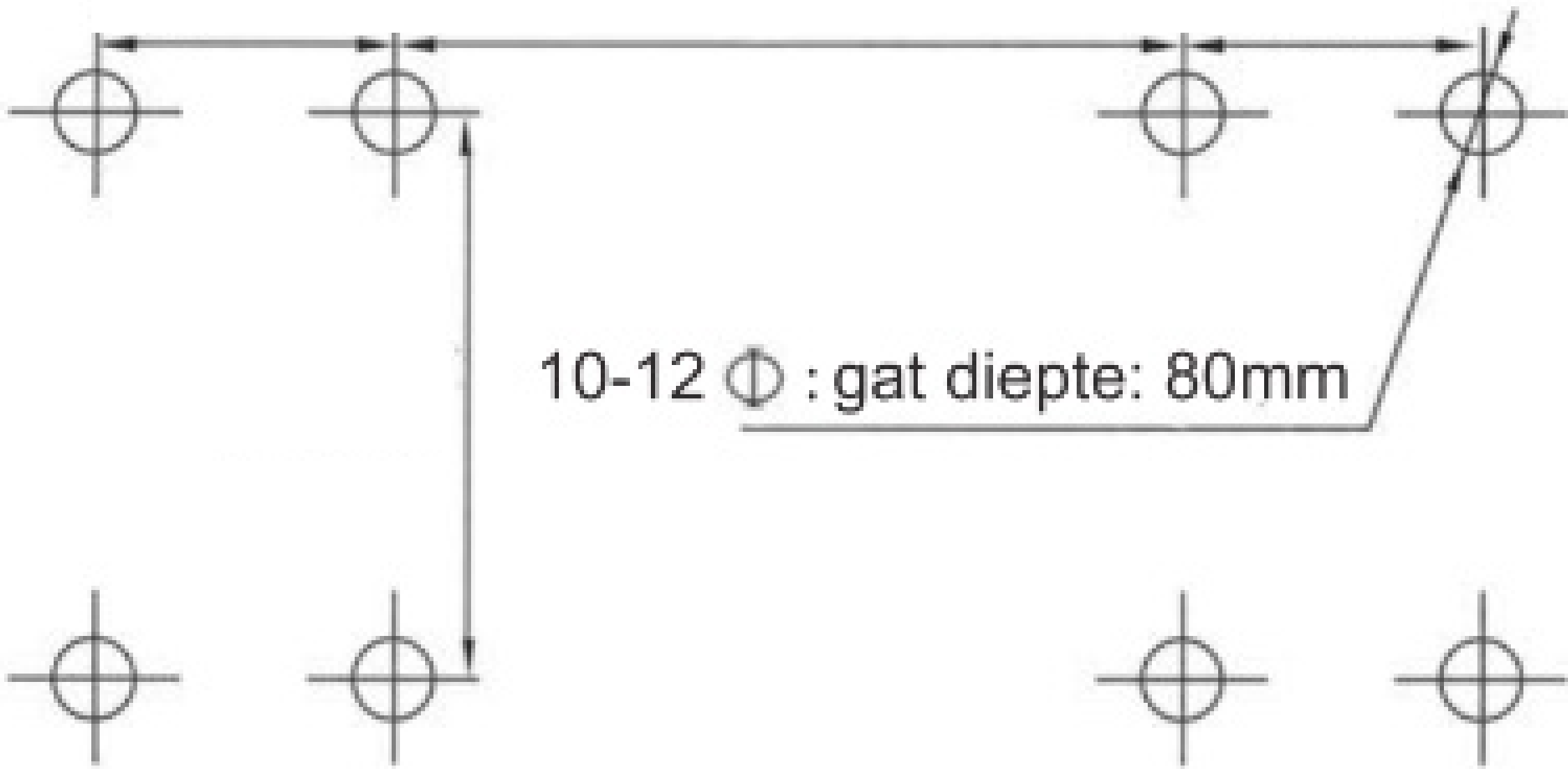
Algemene informatie

Overzicht van de onderdelen



Positie van de boorgaten

Monteer de pull up bar zoals op de hierboven weergegeven en meet de afstanden van de boorgaten nauwkeurig.



Montage instructies

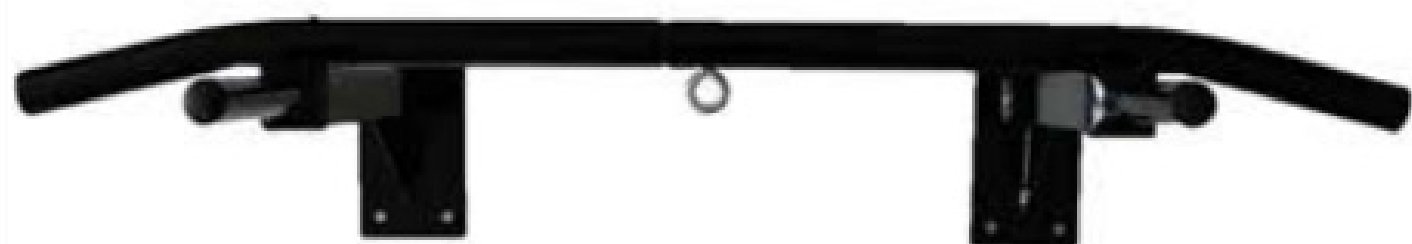
Stap voor stap montage



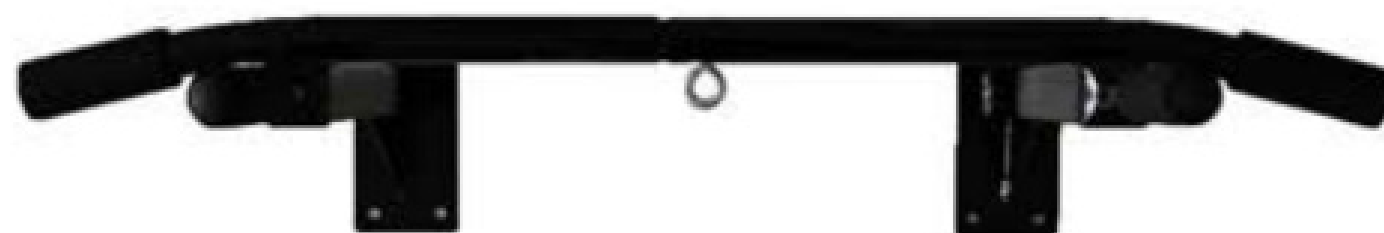
Boor de gaten en bevestig de wandmontage beugel (A) met bijgeleverde keilbouten stevig vast aan de muur.



Verbind optrekstang (C + D) met elkaar. Gebruik hiervoor de ringbout (F).



Bevestig de optrekstang aan de wandmontage beugels (A) met bout (E).



Maak de handvatten (B) licht vochtig en schuif over het ijzeren frame van de optrekstang.

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 150kg. 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.
- 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 gratis 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.

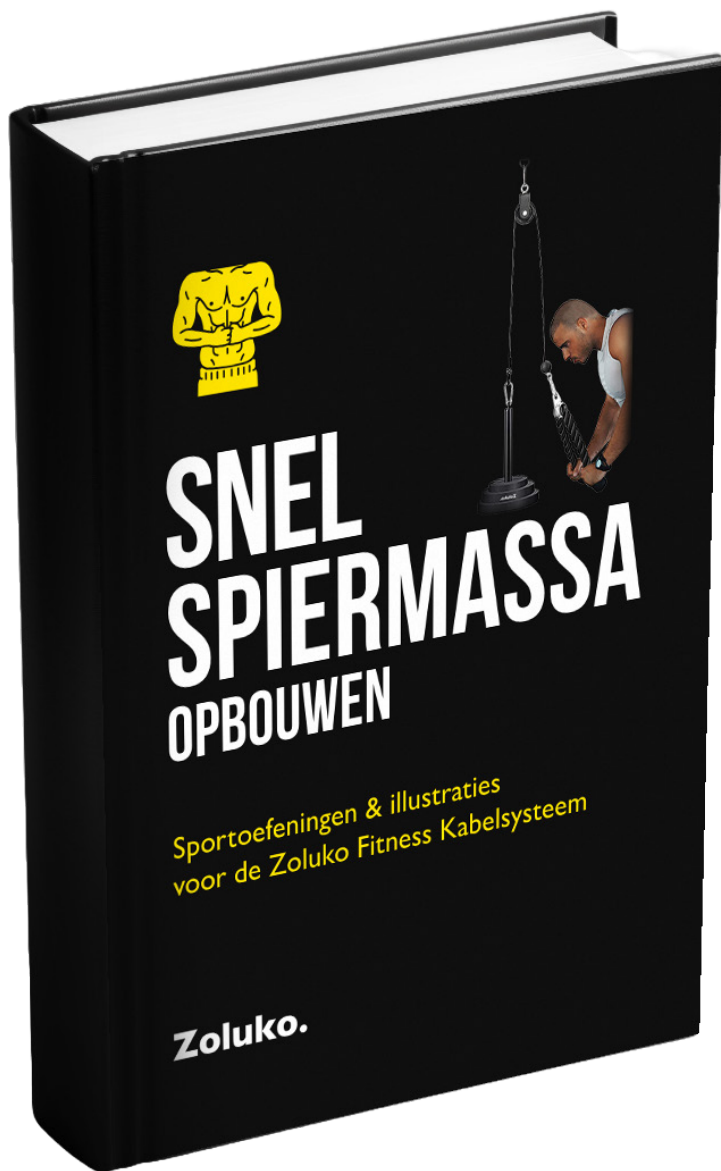


Snel afvallen in 20 minuten

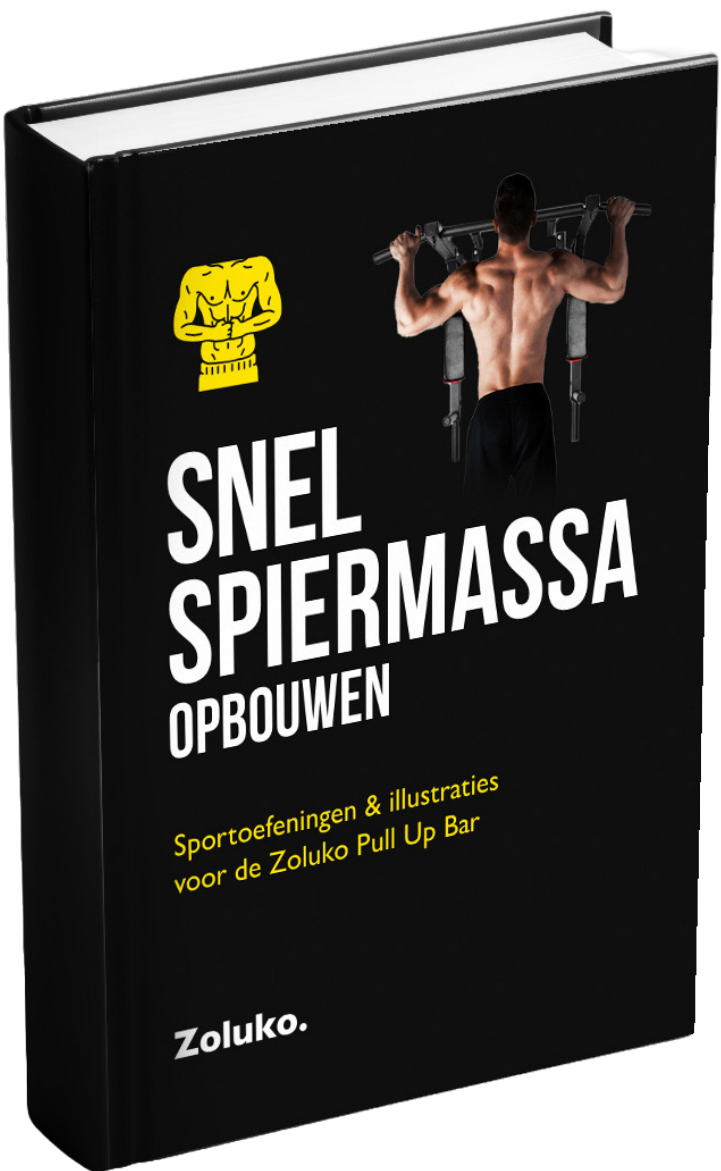


Snel fit & gezond met trilplaattraining

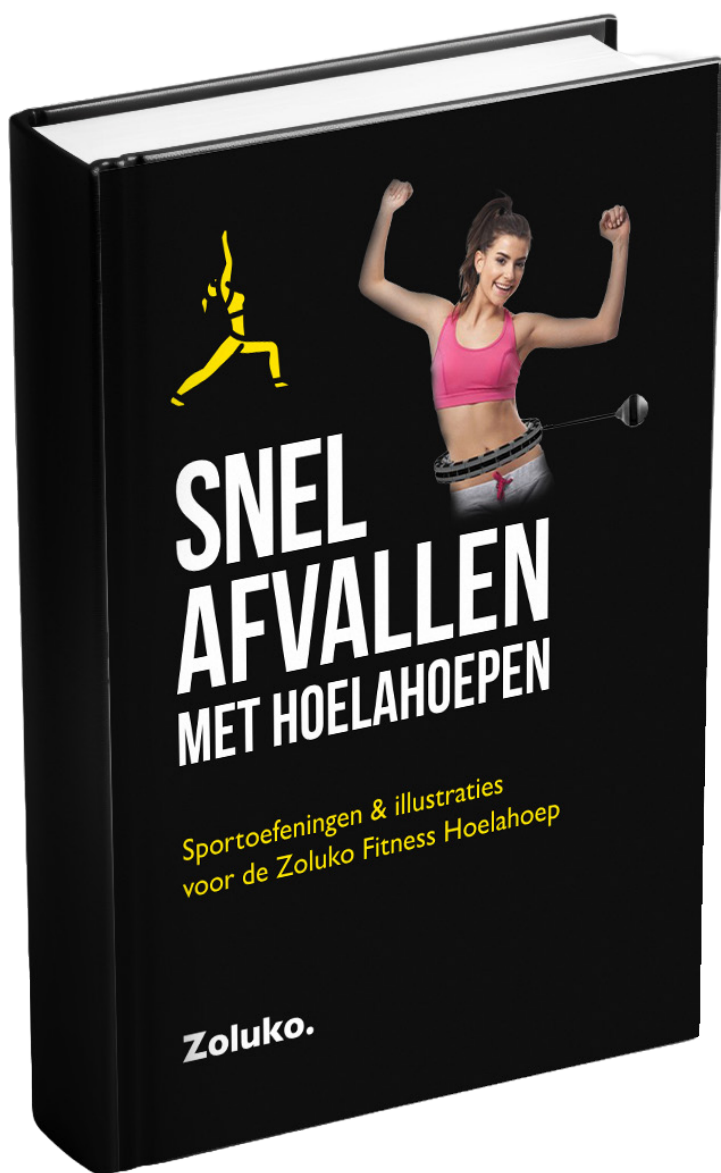
Ontdek onze gratis
e-boeken!



*Snel spiermassa opbouwen met
een kabelsysteem*



*Snel spiermassa opbouwen met
een pull up bar*



*Snel afvallen met
een hoelahoepen*

Tot slot

Vertel ons jouw ervaring

Wij wensen je veel sportplezier met jouw nieuwe Zoluko fitness product.

Productbeoordeling

Zouden wij een moment van jouw tijd mogen vragen? Het helpt ons enorm helpen als je jouw persoonlijke ervaring met ons deelt in de vorm van een review op Trustpilot. Je kunt hiervoor gewoon op het Trustpilot logo klikken om de review pagina te openen.



Klik op het logo voor een directe link naar de reviewpagina.

We zouden het erg op prijs stellen als je een eerlijke productreview wilt achterlaten, jouw productervaring is namelijk goud waard voor een klein bedrijf als dat van ons maar zeker ook voor andere klanten. Alvast bedankt!

Namens het volledige team wensen we je veel sportplezier.

Met een sportieve groet,

Team Zoluko