

**Zoluko.**

Snelle Startgids



**DANSPAAL**

**PROFESSIONEEL**

# Algemene informatie

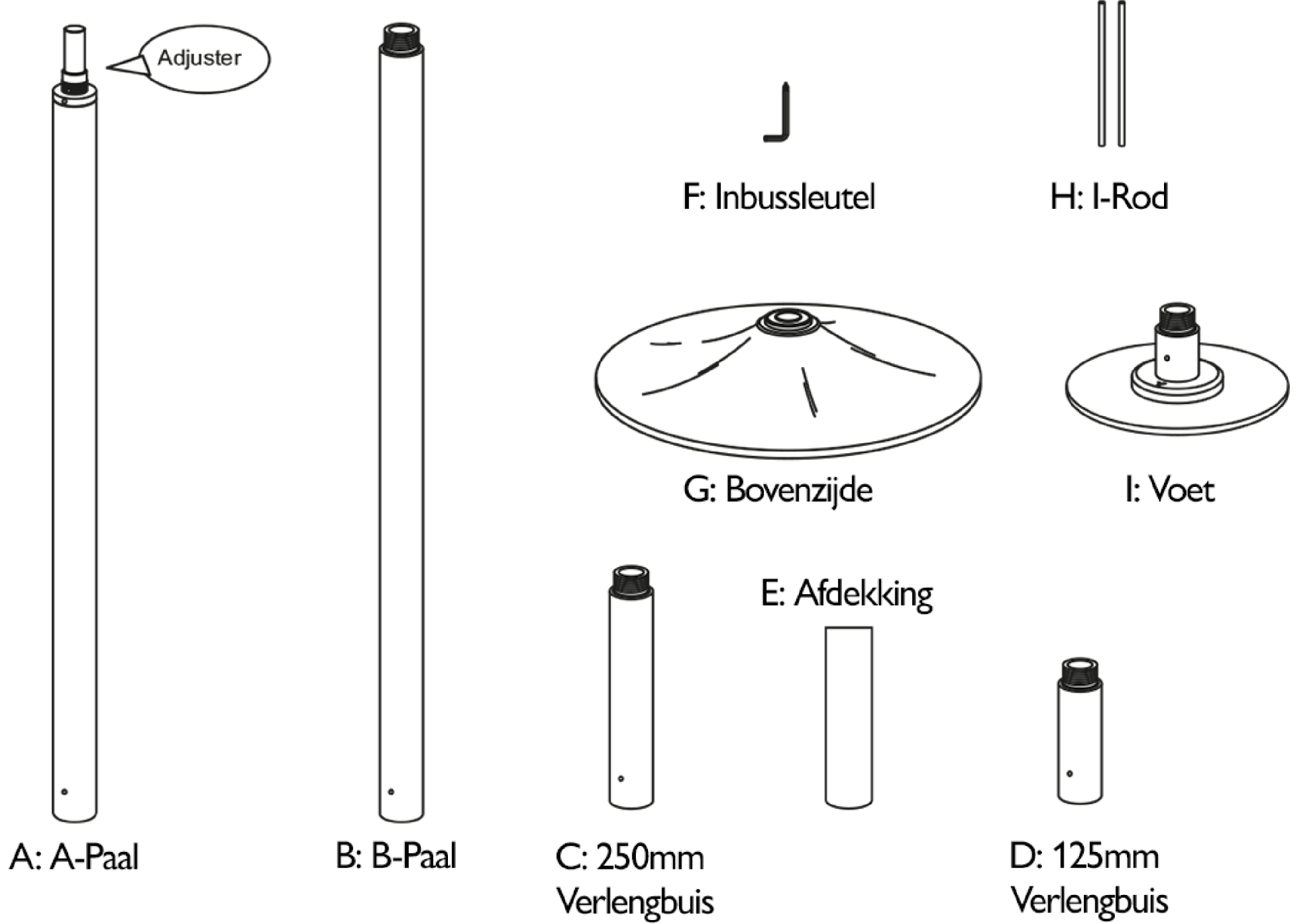
---

Welkom bij de Snelle Startgids van ons professionele Fitness Danspaal. Dit product is speciaal ontworpen om je te helpen bij het verbeteren van jouw dansmoves en het versterken van jouw spieren.

## Overzicht van de voordelen en belangrijkste kenmerken

- Gemakkelijke installatie: De draagbare danspaal vereist geen permanente verankering aan het plafond.
- Draagbaarheid: Dankzij het verwijderbare en lichte ontwerp kun je de paal eenvoudig meenemen en opzetten.
- Opslaggemak: De danspaal kan snel worden gedemonteerd en opgeslagen wanneer die niet wordt gebruikt.
- In hoogte verstelbaar: De hoogte van de danspaal is verstelbaar en voorzien van een ingebouwd spansysteem.
- Veelzijdigheid: Geschikt om verschillende dansbewegingen en fitnessoefeningen uit te voeren.
- Geschikt voor thuisgebruik: Ideaal voor privé Pole Fitness-oefeningen in je eigen comfortabele omgeving.
- Kracht en lenigheid: Het gebruik de danspaal kan helpen bij het ontwikkelen van spierkracht, lenigheid en lichaamsbeheersing.
- Plezier en expressie: Dansen op een paal bevordert creativiteit, terwijl het een uitdagende vorm van lichaamsbeweging is.
- Fitness en gezondheid: Werk aan je conditie, lichaamsbouw en algehele welzijn.

## Onderdelen



## Overzicht met onderdelen

A: A-Paal

B: B-Paal

C: 250mm Verlengbuis

D: 125mm Verlengbuis

E: Afdekking

F: Inbussleutel

G: Bovenzijde

H: I-Rod

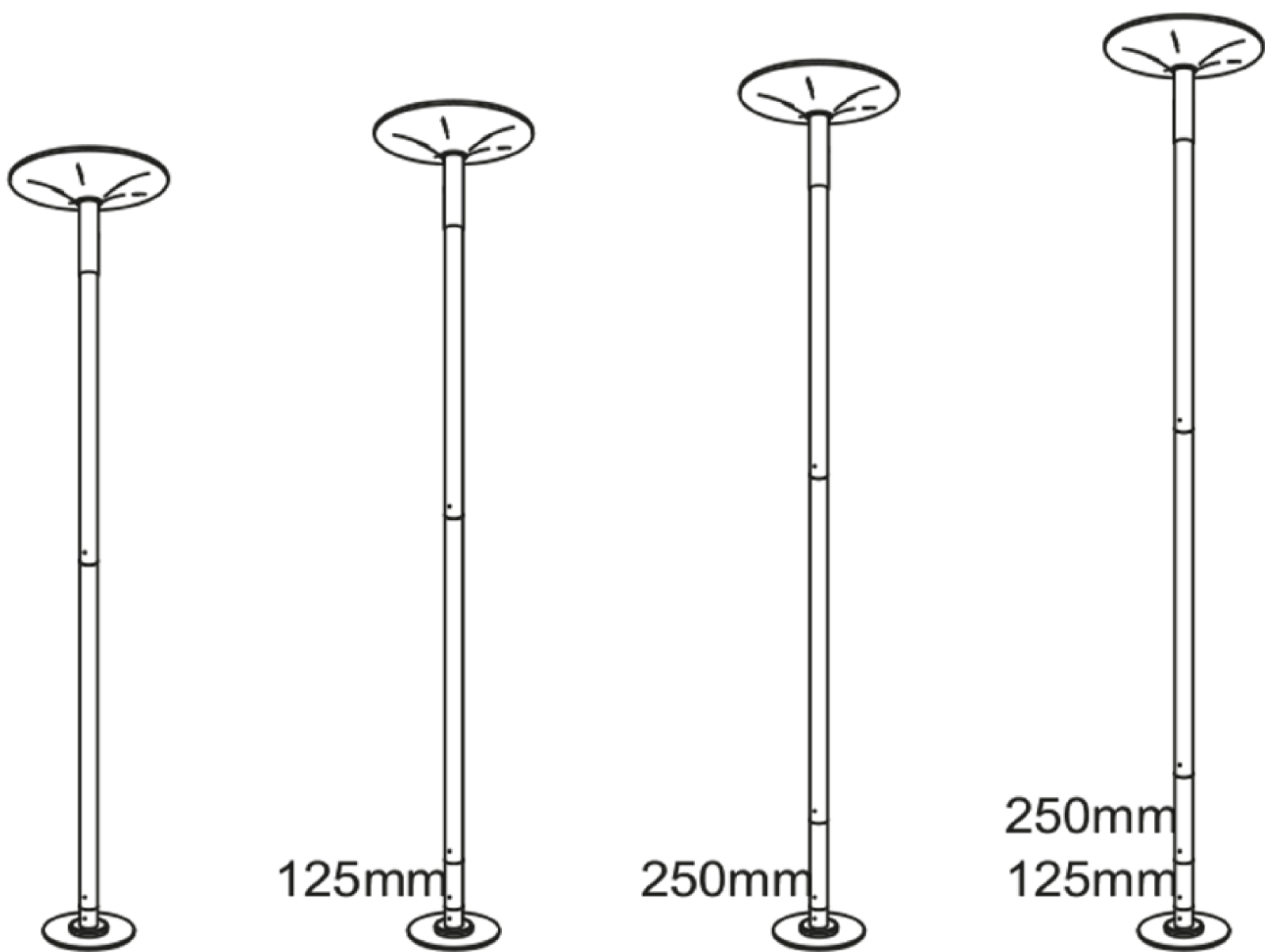
I: Voet

# Vorbereiding

## Stap I: Hoogte bepalen

De eerste stap is het bepalen van de hoogte. Meet hiervoor de afstand tussen de vloer en het plafond. Gebruik onderstaande tabel om te bepalen welke verlengstukken nodig zijn.

De versteller kan de Paal met 190mm verlengen. Kies altijd voor extra verlengstukken indien mogelijk.



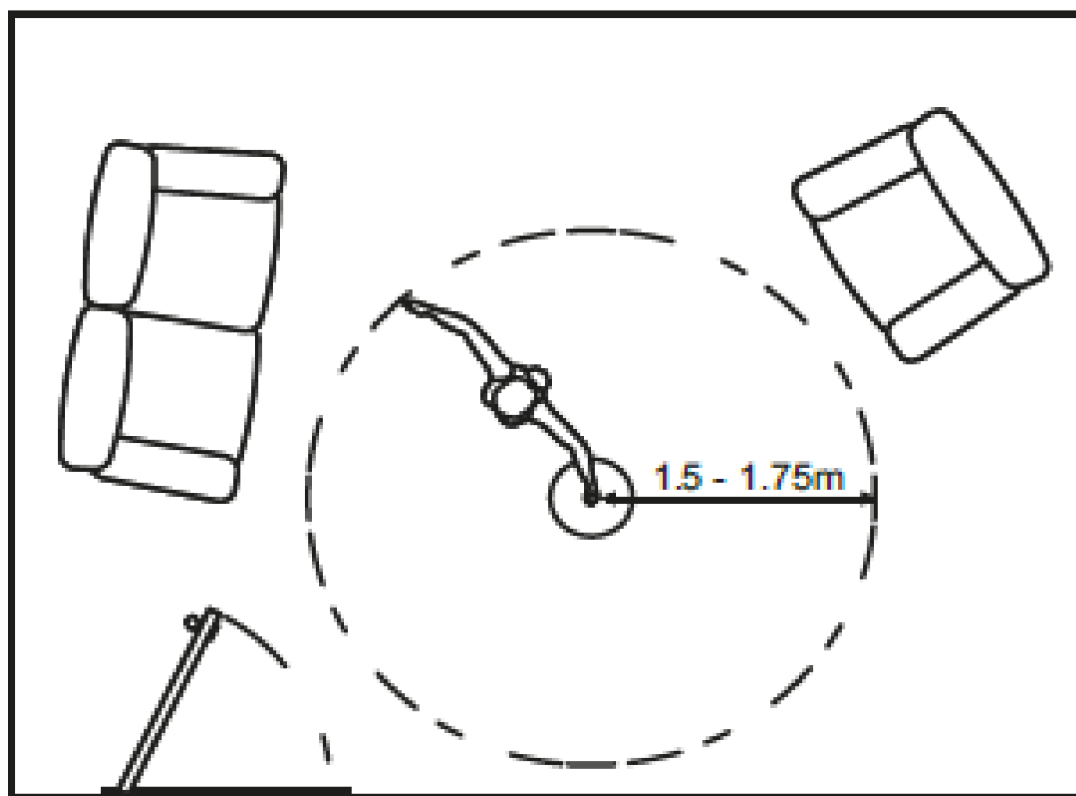
2235~2375mm 2360~2500mm 2485~2620mm 2610~2745mm

# Vorbereiding

## Stap 2: Geschikte ruimte bepalen

Kies een geschikte oefen- en dansruimte. Zorg ervoor dat je rond de paal kunt draaien met volledig uitgestrekte armen zonder enige obstructies. Test dit door rond een object zoals een stoel te draaien of meet een cirkel met een diameter van 3,0-3,5 meter. Deze ruimte maakt volledige armextensie mogelijk.

Voor beginners is deze ruimte aanbevolen, maar gevorderden kunnen de diameter naar eigen inzicht aanpassen.

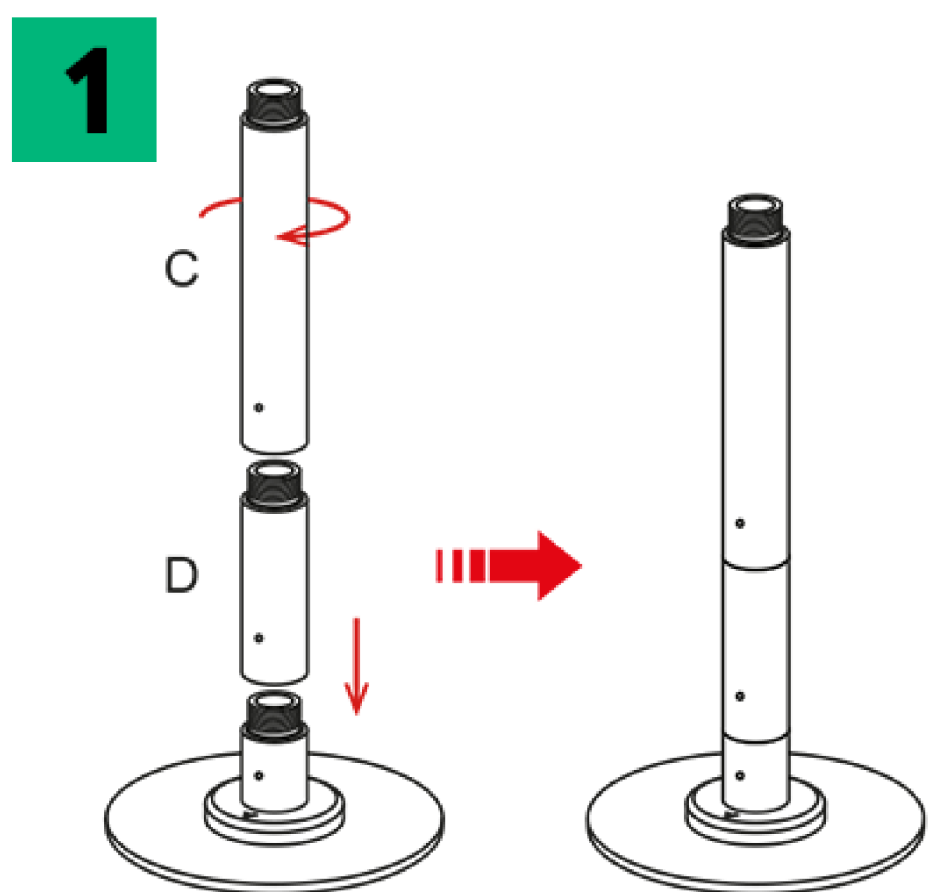


## Stap 3: Opbergen en reinigen

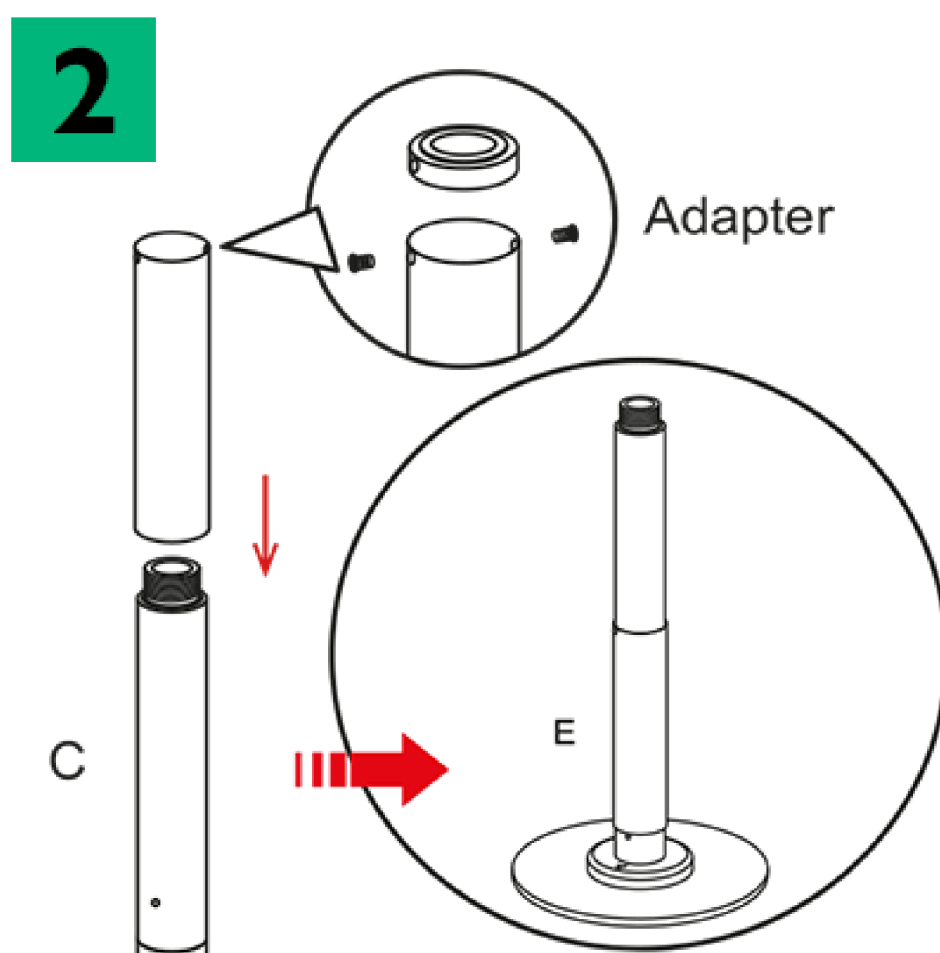
Maak de trainingsattributen schoon en zweetvrij na gebruik met een vochtige doek. Hiermee verleng je de levensduur van jouw Zoluko product.

# Montage instructies

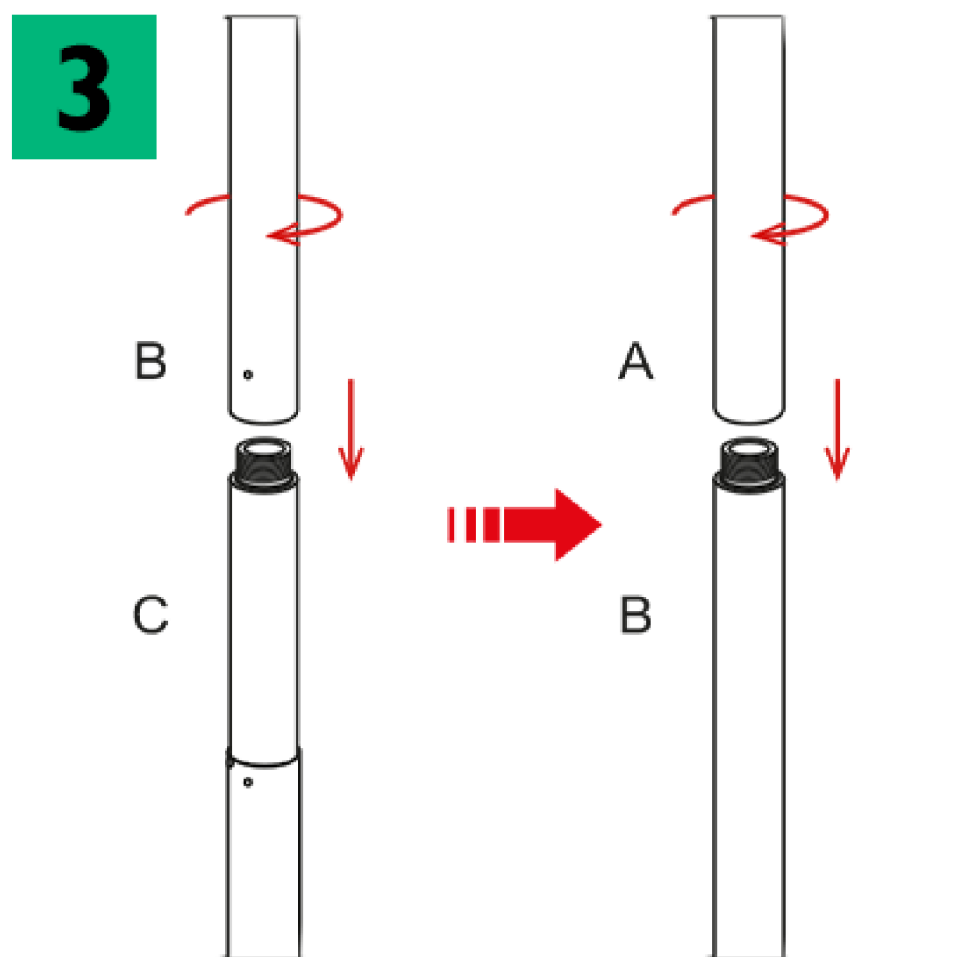
## Het installeren van de danspaal



Bevestig Verlengbuizen D en C aan de Basis. Zorg dat de buizen stevig zijn verbonden.



Verwijder de schroeven en de adapter van de Afdekking. Schuif deze over Verlengbuis C. (Bevestig de schroeven later opnieuw.)



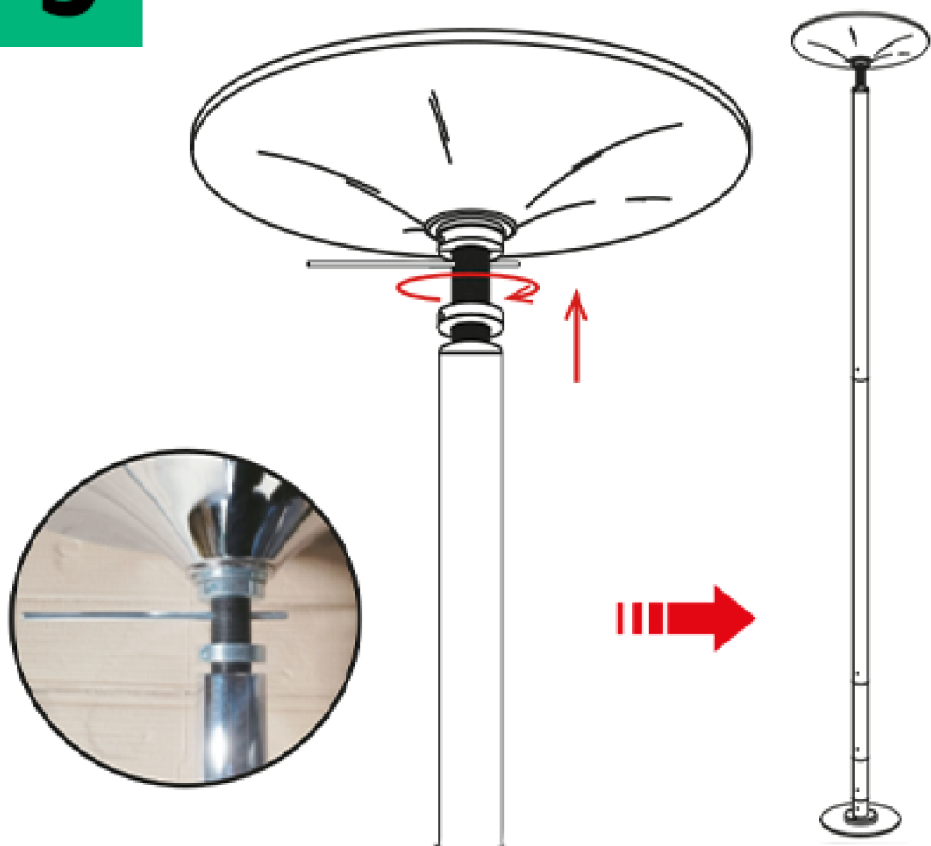
Verbind de B-Paal met Verlengbuis C. Draai de B-Paal tegen de klok in totdat de versteller ongeveer 3,8 cm boven de A-Paal zit en het afstelgat zichtbaar is.



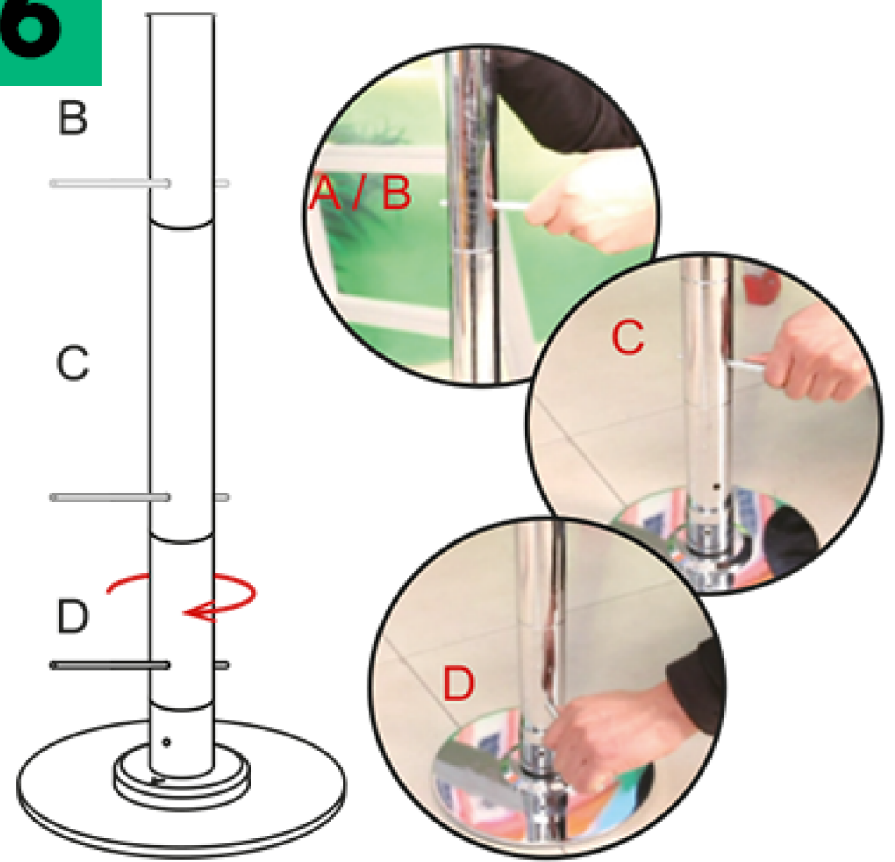
Nadat de B-Paal, A-Paal en eventuele verlengstukken zijn verbonden, plaatst u de adapter in de versteller en bevestigt u de A-Paal aan de Bovenste Koepel.

# Montage instructies

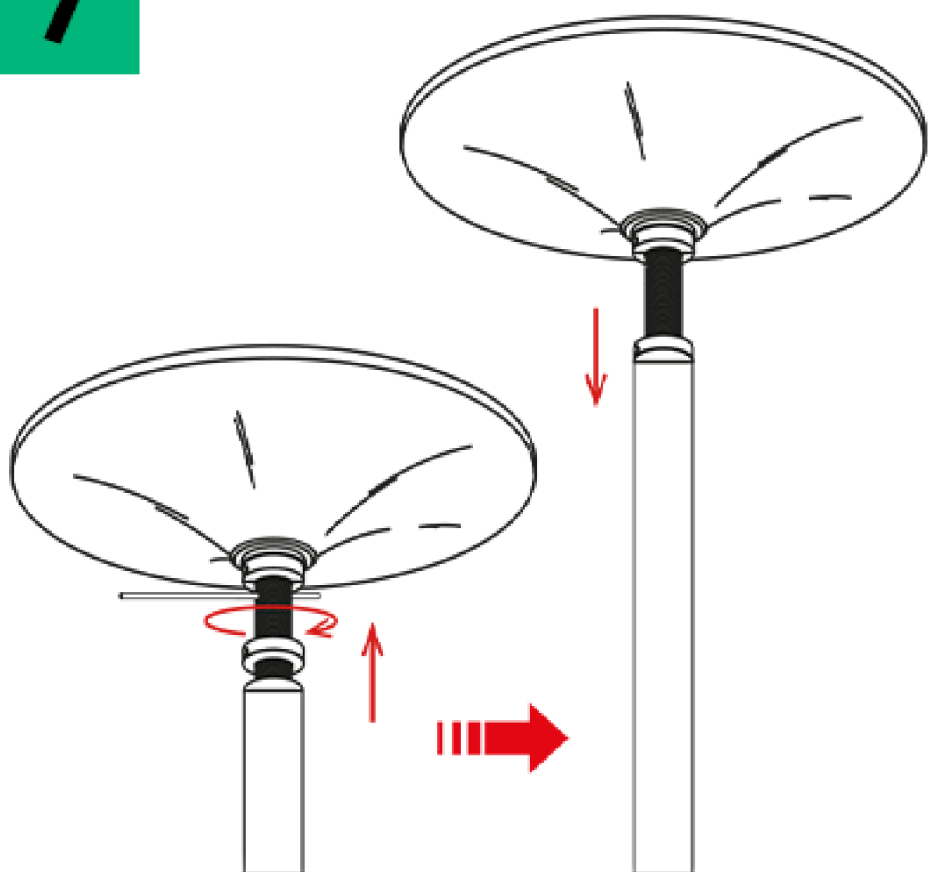
## Het installeren van de danspaal

**5**

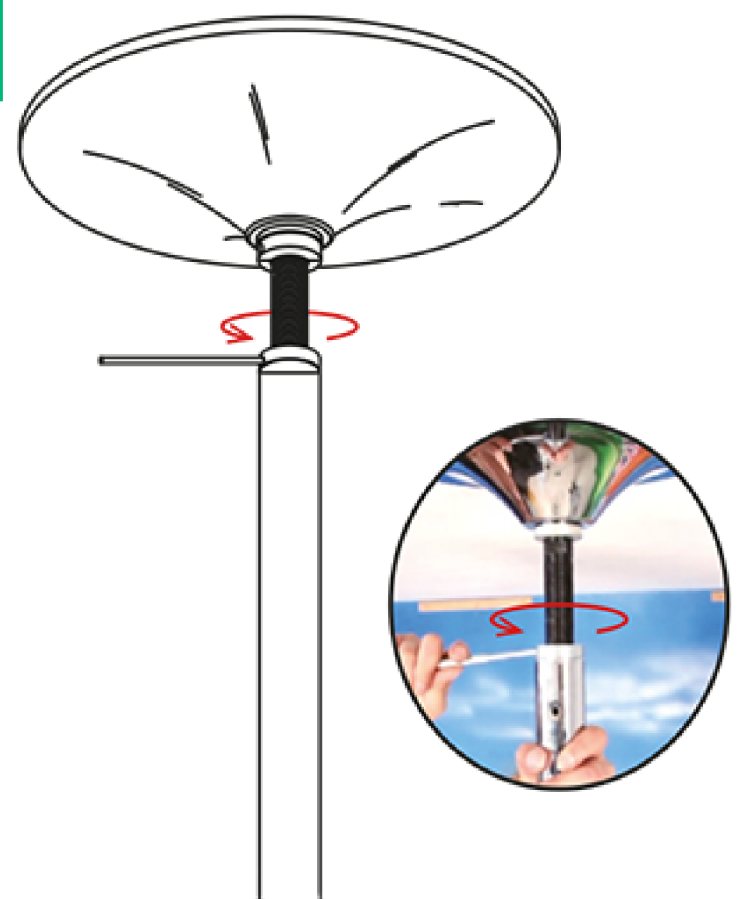
*Draai de A-Paal tegen de klok in totdat deze stevig vastzit.*

**6**

*Draai alle secties sequentieel vast voor een veilige installatie. Wissel af tussen de palen en verlengbuizen, draai met de klok mee.*

**7**

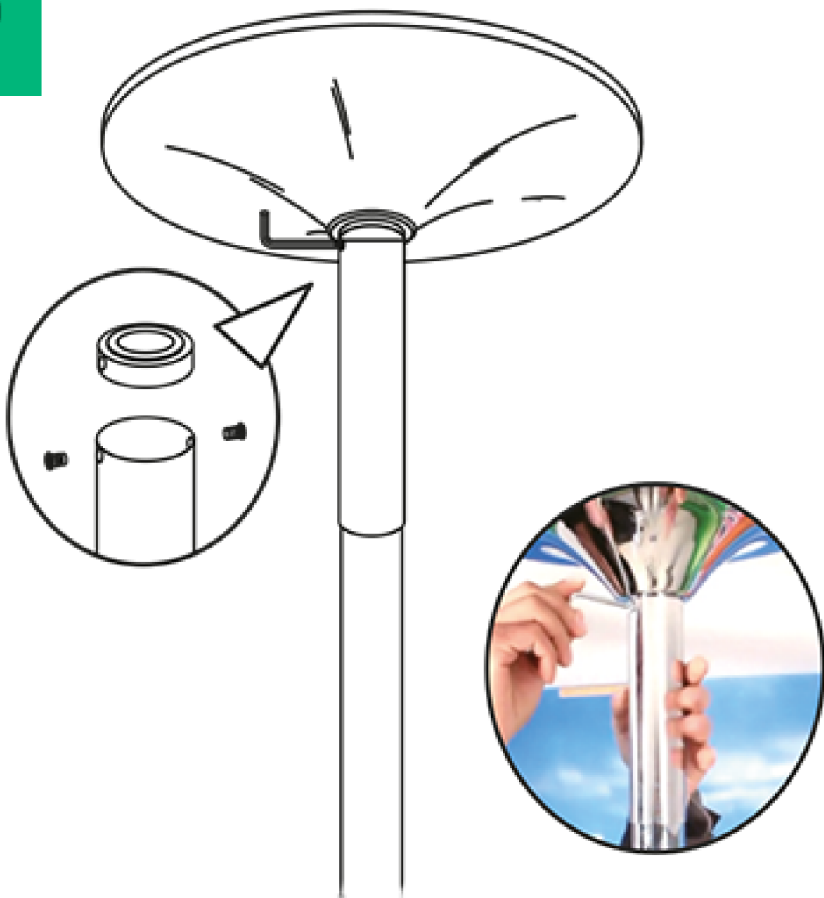
*Draai de vooraf geassembleerde moer op de A-Paal tegen de klok in terug naar zijn oorspronkelijke positie.*

**8**

*Draai deze moer met de I-Rod tegen de klok in totdat deze stevig vastzit.*

# Montage instructies

## Het installeren van de danspaal

**9**

*Schuif de Afdekking omhoog en bevestig deze met de schroeven die in stap 2 zijn verwijderd.*

**10**

*Draai de Static/Spin schroeven aan beide zijden van de Basis-as een beetje los voor gebruik. Verwijder ze niet volledig. Zorg dat het afstelgat in lijn is met de 'Y-markering' op de basis.*



## Statische & Draaiende Modus

- Na montage staat de danspaal standaard in statische modus. Om te wisselen naar draaiende modus, draai de Static/Spin schroeven aan beide zijden van de Basis-as lichtjes los - haal ze er niet volledig uit. Voor de statische modus, draai de schroeven weer strak.



## Installatie Test

- Zorg ervoor dat de paal verticaal staat wanneer de bovenzijde het plafond raakt.
- De bovenzijde moet plat tegen het plafond liggen. Draai de versteller alleen strakker als de koepel plat ligt. Een verkeerde uitlijning kan schade of verschuiving veroorzaken.

# Vorbereiding & reinigen

## Waarschuwingen:

- Vermijd het gebruik van oliën of lotions voor het gebruik van de paal; ze kunnen de paal glad en gevaarlijk maken.
- Installeer de danspaal niet onder valse, hangende of niet-rigide plafonds.
- Tapijten en houten vloeren kunnen de stabiliteit beïnvloeden.
- Verwijder voor de installatie de krimpfolie van alle onderdelen.
- Vermijd scherpe gereedschappen die schade kunnen veroorzaken.
- Vanwege het gewicht en de hoogte moeten twee personen de Danspaal installeren voor veiligheid.
- Zorg altijd voor de stabiliteit en juiste montage van de paal voor gebruik.
- Als de paal na langdurig gebruik lawaai maakt, overweeg dan de scharnieren te smeren.

## Voor Gebruik:

- Test de stabiliteit van de paal door te oefenen met één voet op de grond. Stel zo nodig bij.
- Warming-up voor het oefenen met de paal om spierverrekkingen te voorkomen.
- Beheers elke basisbeweging voordat je verder gaat. Als je ongemak, pijn of ademnood ervaart, neem dan een pauze en probeer het later opnieuw.

# Belangrijke informatie

---

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

1. **Rust en Pauzes:** Neem regelmatig pauzes tijdens jouw trainingssessies om vermoeidheid te voorkomen en let op tekenen van overbelasting.
2. **Medisch Advies:** Als je twijfelt over jouw vermogen om het product veilig te gebruiken, raadpleeg dan een arts voordat je met de training begint.
3. **Raadpleeg de Gedetailleerde 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.

# Algemene informatie

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 het e-boek of scan de QR-code en krijg direct toegang tot deze waardevolle bron van kennis.

Jouw reis naar een gezondere en actievere levensstijl begint hier!

**E-BOEK DOWNLOADEN**  
**JOUW DOELSTELLING BINNEN HANDBEREIK**



The image shows a hand holding a tablet displaying an e-book cover. The cover features a woman using a vibration plate. The text on the cover reads: 'Snelle Startgids' at the top right, and 'VIBREREND NAAR SUCCES: HAAL HET BESTE UIT JE FITNESS TRILPLAAT!' at the bottom. A yellow arrow points from the QR code to the tablet.

**Veel plezier met je  
product**

**Zoluko.**

---

**Bezoek ons op**



Website



Facebook



Instagram