

Zoluko.

Snelle Startgids



KABELSYSTEEM

FITNESS PULLEY

Algemene informatie

Welkom bij de Snelle Startgids van ons professionele Fitness Kabelsysteem. De set is speciaal ontworpen om je te helpen bij het versterken van jouw spieren.

Overzicht van de voordelen en belangrijkste kenmerken

- Uitermate geschikt voor beginnende en gevorderde sporters
- Wordt geleverd met 3 verschillende handgrepen: een tricep touw, bicep stang en een set handgrepen
- Eenvoudig te vervoeren: Dankzij het kleine verpakkingsformaat kan het kabelsysteem overal mee naartoe genomen worden
- Train je bovenlichaam: rug, borst, schouders, buik en armen
- Bespaar tijd: geen reistijd naar een drukke sportschool
- Bespaar ruimte: de complete set is heel compact en makkelijk op te bergen
- Eenvoudige bevestiging met de meegeleverde bevestigingsriem
- Veel voordeliger dan reguliere trainingsapparaten
- Geluidloos fitness katrol
- Belastbaar tot 100 kg

Vorbereiding & reinigen

Stap 1: Kabel verstellen

Het verstellen van de kabel en passend maken voor jouw trainingsomgeving.

Stap 2: Bevestigen van het kabelsysteem

Het monteren van jouw kabelsysteem, zodat je kunt starten met trainen.

Stap 3: Lift-up & Push-down stand

Maak gebruik van beide trainingsstanden om jouw spieren optimaal te trainen. In het e-boek lichten we dit onderwerp nog uitgebreid toe.

Stap 4: Opbergen en reinigen

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

Kabel verstellen

Verstellen van de fitness kabel

Volg onderstaande instructies om de kabel te verstellen.



Plaats de kabel, lusring, klem (2x) en steeksleutel op tafel



Steek de kabel door het katrol



Steek de kabel door de klemmen



Maak een lus om de kabel te stellen



Maak de lus smal genoeg voor de lusring



Plaats de lusring



Draai de klemmen aan, zodat de lusring vast zit



Draai de moeren stevig aan

Montage instructies

Bevestig het kabelsysteem

Volg onderstaande stappen om het kabelsysteem te monteren.



Plaats de bevestigingsriem en breng beide ringen naar elkaar



Verbind de katrol met een karabijnhaak



Plaats de haltergewichten op de laadpin



Trek de kabel door de katrol



Koppel de kabel vast aan de laadpin met een karabijnhaak



Koppel de andere zijde van de kabel aan een trainingsattribuut naar keuze

Twee trainingsmodi

Lift-up & Push-down stand

Het fitness kabelsysteem is te gebruiken in twee trainingsstanden.



Lift-up stand



Push-down stand

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 a QR code on the left towards the tablet.

**Veel plezier met je
product**

Zoluko.

Bezoek ons op



Website



Facebook



Instagram