



Plaats jouw Zoluko Fitness Hoelahoep (A) de schakels (B), het wiel met de bal (C) en de USB lader (D) op tafel.

2.



(Optioneel:) Meet je taillemaat op met een meetlint.

3.



Open de Zoluko Fitness Hoelahoep door de zwarte ronde knop in te drukken. Schuif de schakel opzij.

4.



Stel de Hoelahoep naar je taillemaat. Klik extra schakel vast (of maak los). De schakel met sensor mag niet worden verwijderd.

5.



Voeg het wiel toe, voordat je de hoelahoep afsluit door de schakels met elkaar te verbinden.

6.



Bepaal de intensiteit van de training. Draai de bal open om gewichten toe te voegen of te verwijderen.

7.



Start met trainen. Geef jezelf de tijd om de bewegingen onder de knie te krijgen en verbrand die calorieën.

8.



Scan de QR-code en krijg toegang tot alle Zoluko e-boeken. Samen behalen we jouw sportieve doelstelling(en)!