



Plaats jouw Zoluko Parallettes op de grond en controleer alle onderdelen.



Leg de 4x voet (A) en 2x dip bar (B) op een zachte ondergrond of handdoek om beschadigingen te voorkomen.



Schuif de 4x voet (A) in de dip bar (B). Test of de Zoluko Parallettes naar volledige tevredenheid is.



Bepaal de hoogte van de Zoluko Parallettes. Voor de ideale trainingshoogte adviseren wij de Parallettes af te stellen met de handgrepen onder heuphoogte. Gebruik hiervoor de maattabel.

#### Maattabel:

Lichaamslengte	Bevestiging
<175 cm	Gat 1
175-184 cm	Gat 2
185-194 cm	Gat 3
195>	Gat 4



Bevestig de voet (A) op jouw ideale hoogte. Gebruik hiervoor bijgeleverde bouten (C) & inbussleutel (D).



Scan de QR, download het Zoluko e-boek en kom alles te weten over de beste krachtoefeningen.