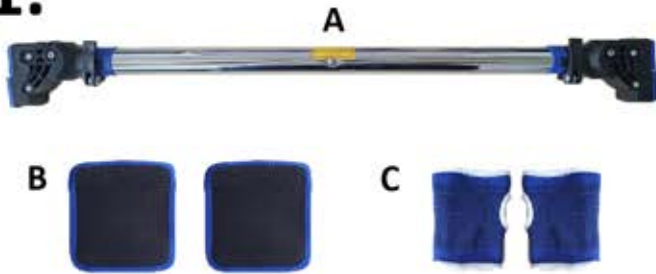


1.



Plaats jouw Zoluko Pull Up Bar (A), de handgrepen (B) en handschoenen (C) op tafel.

2.



Ontgrendel het beveiligingslot aan beide zijden van de Pull Up Bar.

3.



Optioneel: Draai de moer los, zodat het uitdraaien van de Pull Up Bar eenvoudiger wordt

4.



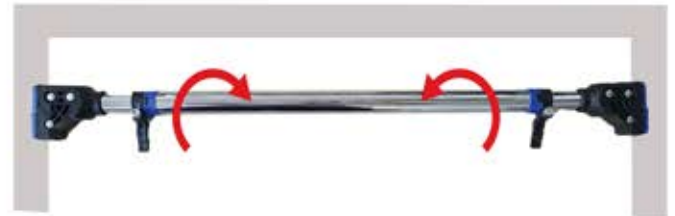
Draai de uiteinden van de Pull Up Bar uit in de juiste richting. Het binnenste ijzeren frame schuift hierdoor uit.

5.



Schuif de Zoluko Pull Up Bar uit en klem subtiel vast tussen twee deurposten of muur. Plaats de optrekstang waterpas.

6.



Draai het ijzeren frame van de Zoluko Pull Up bar in de richting van de pijlen op de veiligheidsloten (B).

7.



Test de Zoluko Pull Up Bar. Bij beweging herhaal je punt 6 totdat de pull up bar vast zit. Bevestig de handgrepen (B).

8.



Scan de QR-code, download het Zoluko e-boek en kom alles te weten over de beste pull up oefeningen.