

# Zo neem jij je vest in gebruik

10kg  
20kg  
30kg



**MP** **MUSCLE POWER**

In de verpakking tref je 3 onderdelen aan:

1: Rugband (1)

2: Voorband (2) met snelsluiting (B)

3: Het gewichtsvest (3)

Het gewichtsvest heeft aan de voorzijde en aan de achterzijde brede klittenband stroken (Velcron).

In deze uitleg gaan we even de stappen met jou door om het vest gereed te maken voor gebruik.

Het maakt dus niet uit of je het 10kg, 20kg of het 30kg vest hebt.

Belangrijkste stap is om de rugband goed naar te leggen. Links en rechts voel je een scherp oppervlak.

**Stap 1,**  
Draai deze rugband (1) om. Zodat de scherpe kanten aan de achterkant komen.

3



'scherp'

'zacht'

'zacht'

'scherp'



1



2



A

**Stap 2,**

Als je de rugband hebt omgedraad, open de snelsluiting (A) en haal ca. 12 cm van de rugband door het metalen oog. Vouw de band naar achteren en het plakt vast.

1



2



A

**Stap 3,**

Doe hetzelfde aan de rechterkant. Achterband door metalen oog halen, en omvouwen naar achteren.



**Stap 4,**

Pak nu het vest op. Voorkant bovenop.

Aan de achterkant van het vest zit ook een band genaaid, met de 'scherpe' kant naar buiten.

Pak het vest op en leg het vest op de band die je net gemaakt hebt.

De twee klittenbanden op elkaar drukken.



**Stap 5,**  
Controleer nu even of je alles goed hebt  
gedaan. Bekijk de afbeelding hieronder.



# Aantrekken

## Stap 5,

Trek het vest aan. En sluit de snelsluiting aan de voorzijde. Kijk op de afbeelding hiernaast. Wat je wel zult merken dat het vest niet goed past.

Het laatste wat moet gebeuren is dus het vest afstellen.

## Tip:

Voor gemakkelijk aantrekken maak je de snelsluiting aan een kant los en trekt ook het klittenband aan die kant los. Het vest kun je dan gemakkelijk over je hoofd uittrekken en ook weer aantrekken.



# Passend maken

## Stap 6,

Trek aan lus (1) en (2) om het vest goed passend te maken. Blijft er truiimte over, dan moet je de snelsluiting losmaken en de beide banden lostrekken van de vookant en meer aantrekken en weer vastduwen. Stel dan met lus (1) en (2) de maat weer af zodat het vest goed past.

## Wat is goed passend?

Het vest moet niet te ruim zitten. Maar ook niet te strak. Je moet je dus vrij kunnen bewegen met het vest aan.

## Tip:

Voor gemakkelijk aantrekken maak je de snelsluiting aan een kant los en trekt ook het klittenband aan die kant los. Het vest kun je dan gemakkelijk over je hoofd uittrekken en ook weer aantrekken.

