

MP1126 Muscle Power Slant Board

Gebruikershandleiding & Veiligheidsinstructies



In te stellen op 4 hellingshoeken.

Zwarte anti-slip toplaag voor maximale grip.

Effectief stretchen en krachttraining.

Inklapbaar.

Welkom

Bedankt voor je aankoop van de **MP1126 Muscle Power Slant Board**.

Met het **Muscle Power Slant Board** optimaliseer je jouw krachttraining, flexibiliteit en herstel op een veilige en effectieve manier. Dit compacte houten hellingbord is de ideale upgrade voor je home gym.

Waarom kiezen voor het Muscle Power Board?

- **Diepere squats & calf raises:** Train intensiever zonder je gewrichten overmatig te belasten.
- **Instelbaar & inklapbaar:** Eenvoudig aan te passen in verschillende hoeken en compact op te bergen.
- **Veilig & robuust:** Gemaakt van hoogwaardig hout met een hoge belastbaarheid voor maximale stabiliteit.

Perfect voor intensieve stretchsessies, revalidatie en zware krachttraining.

1. Veiligheidsinstructies

LET OP

Raadpleeg een deskundige voordat je begint met een trainingsprogramma, vooral wanneer je:

- ouder bent dan 35 jaar;
- een blessure hebt;
- hart- of vaatproblemen hebt;
- andere medische klachten ervaart.

Stop direct met trainen wanneer je last krijgt van:

- pijn op de borst;
- duizeligheid;
- misselijkheid;
- benauwdheid;
- een onregelmatige hartslag.

Gebruik het product pas weer nadat een deskundige hiervoor toestemming heeft gegeven.

Veilig gebruik

- **Ondergrond:** Plaats het slant board altijd op een vlakke, stabiele en niet-glijdende ondergrond.
- **Schoeisel:** Gebruik het product bij voorkeur met sportschoenen met voldoende grip om uitglijden te voorkomen.
- **Belastbaarheid:** Overschrijd nooit het maximaal toelaatbare gewicht (inclusief eventuele losse gewichten zoals dumbbells of barbells).
- **Verstellen:** Controleer vóór elke oefening of de steunpoot volledig en correct in de gekozen hoekvergrendeling is geplaatst.
- **Fysieke grenzen:** Bouw de trainingsintensiteit en de hellingshoek rustig op. Stop direct bij pijn of duizeligheid.
- **Kinderen:** Houd kinderen en huisdieren tijdens het trainen uit de buurt van het board om beknelling te voorkomen.
- Maximale gebruikersbelasting: **150 kg**.

2. Beoogd gebruik

De Muscle Power Slant Board is ontworpen voor:

- rekken van de kuitspieren;
 - mobiliteitsoefeningen;
 - enkelmobiliteit;
 - hersteltraining;
 - krachttraining zoals squats;
 - fysiotherapie en revalidatie.
-

3. Voor eerste gebruik

Controleer of:

- alle verpakkingsmaterialen zijn verwijderd;
- het product geen transportschade heeft;
- de Slant Board stabiel staat.

De Slant Board is direct klaar voor gebruik en hoeft niet gemonteerd te worden.

4. Productoverzicht

De Slant Board bestaat uit:

A. Schuin trainingsvlak Voor mobiliteits- en krachtoefeningen.

B. Inklapbaar Voor makkelijk op te bergen.

C. Instelbaar in 4 standen

D. Materiaal Hout

5. Gebruik

Plaats de Slant Board altijd op een antislip ondergrond.

Gebruik uitsluitend het schuine oppervlak tijdens oefeningen.

Geschikte oefeningen zijn onder andere:

- Kuitstretch
- Enkelmobiliteit
- Squats met verhoogde hielen
- Split Squats
- ATG Squats
- Hamstring stretches
- Tibialis Raises



6. Reiniging & Onderhoud

- Reinig met een licht vochtige doek.
- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen.
- Droog het product na het reinigen goed af.
- Bewaar de Slant Board op een droge plaats.
- Controleer regelmatig op slijtage of beschadigingen.

7. Specificaties

Eigenschap	Specificatie
Product	Muscle Power Slant Board
Maximale belasting	150kg
Materiaal	Hout
Gebruik	Indoor
Kleur	Bruin / Zwart (afhankelijk van uitvoering)

8. Garantie

Thuisgebruik	2 jaar
Professioneel gebruik	0 jaar
Semi professioneel gebruik	0 jaar

Garantie professioneel gebruik

De garantie van het product dekt bij intensief gebruik in een professionele omgeving, zoals in sportscholen of commerciële instellingen. Dit type garantie houdt rekening met de zwaardere belasting en frequentie van gebruik die typisch is in een professionele setting, zoals dagelijks langdurig gebruik.

9. Contact

Muscle Power

 www.muscle-power.nl

✉ info@muscle-power.nl

Volg Muscle Power voor oefeningen, tips en nieuwe producten via onze socialmediakanalen.