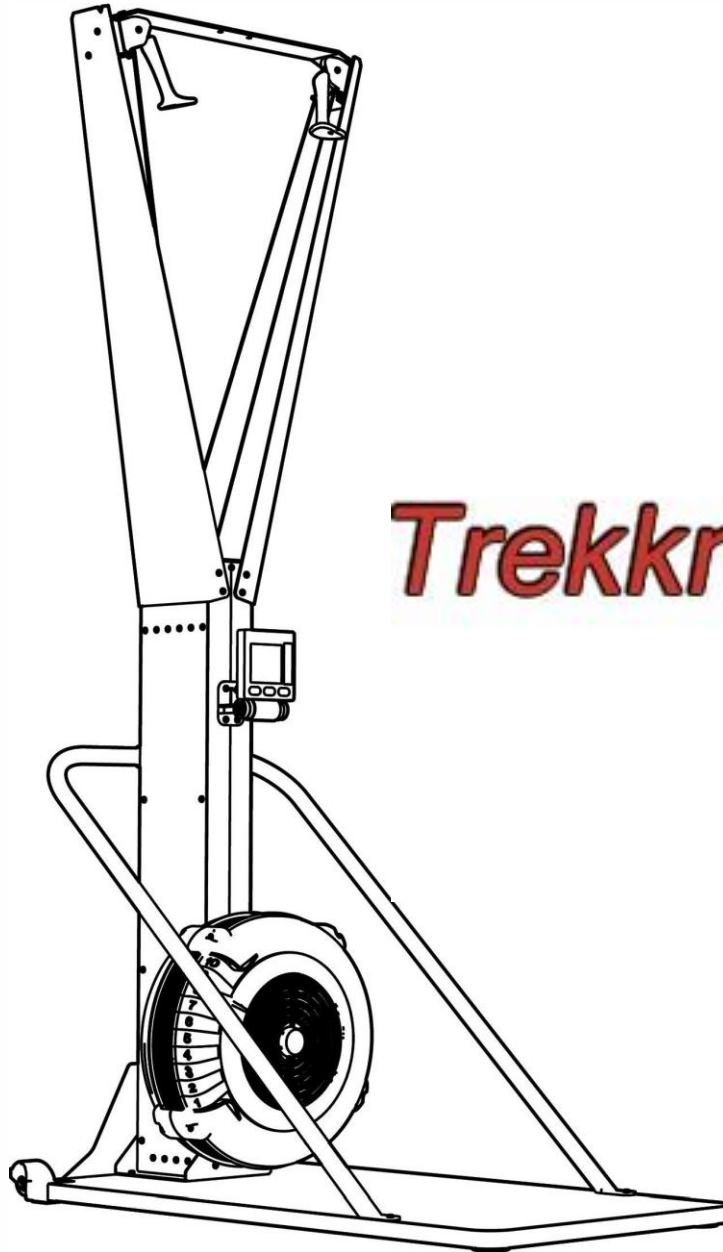


Ski Trainer

KÄYTTÖOHJE



Trekkrunner[®]

SKE-7029

Tärkeää - Lue nämä ohjeet huolellisesti ennen asennusta tai käyttöä.
Näissä ohjeissa on tärkeitä tietoja, joiden avulla saat parhaan mahdollisen hyödyn
laitteestasi ja varmistat turvallisen ja oikean asennuksen, käytön ja huollon.

Trekkrunner®

Sisällys

SÄKERHETSANVISNINGAR	2
PACKLISTA	3
MONTERINGSANVISNINGAR	5
ANVÄNDARINSTRUKTIONER	9
UNDERHÅLL	11

Trekkrunner®

Turvallisuusohjeet

VAROITUS:

Vakavan henkilövahingon vaaran vähentämiseksi lue kaikki tämän käyttöoppaan tärkeät varoimet ja ohjeet sekä kaikki tuotteen varoitukset ennen tuotteen käyttöä. Emme ota vastuuta henkilövahingoista tai välillisistä vahingoista, jotka johtuvat tämän laitteen käytöstä.

1. Keskustele lääkärisi kanssa ennen kuin käytät tätä tai muuta harjoitusohjelmaa. Tämä on erityisen tärkeää yli 35-vuotiaille tai henkilöille, joilla on terveysongelmia.
2. Pidä alle 12-vuotiaat lapset ja lemmikit poissa tuotteen läheltä.
3. Älä koskaan anna useamman kuin yhden henkilön käyttää laitetta kerrallaan.
4. Jos käyttäjillä ilmenee huimausta, pahoinvointia, rintakipua tai muuta epämukavuutta harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu välittömästi ja hakeudu välittömästi lääkärin hoitoon.
5. Aseta tuote puhtaalle, tasaiselle alustalle, äläkä käytä ulkona tai vesilähteiden lähellä.
6. Käytä treenivaatteita, kun harjoittelet. On ehdottomasti kiellettyä käyttää pitkähihaisia paitoja ja muita löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä helposti kiinni. Juoksukenkiä tai muita urheilukenkiä suositellaan.
7. Tuotetta on käytettävä käyttöohjeessa kuvattujen toimintojen mukaisesti, eikä muita kuin valmistajan suosittelemia lisävarusteita tai tuotteen toimintoja saa käyttää henkilövahinkojen välttämiseksi.
8. Älä pidä esteitä tai teräviä esineitä tuotteen ympärillä.
9. Vammaiset henkilöt eivät saa käyttää tuotetta yksin ilman valmentajan tai hoitajan valvontaa.
10. Venyttelä ja lämmittele ennen jokaista harjoitusta.
11. Valitse harjoitteluun sopiva paino kykyjesi mukaan ja lisää vastusta asteittain harjoittelun aikana.
12. Älä käytä tuotetta, jos se ei ole täysin toimiva.

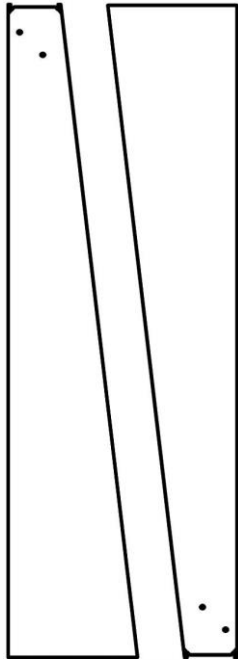
Päivittäinen huolto

1. Voitele liikkuvat osat säännöllisesti.
2. Kaikki tuotteen osat on tarkastettava ja kiinnitettävä ennen käyttöä.
3. Puhdista tuote märällä pyyhkeellä ja miedolla pesuaineella.
4. Älä käytä liuottimia tuotteen puhdistamiseen.

Trekkrunner®

Osaluettelo

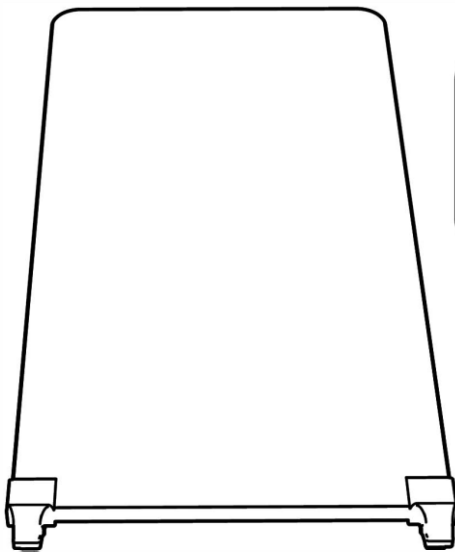
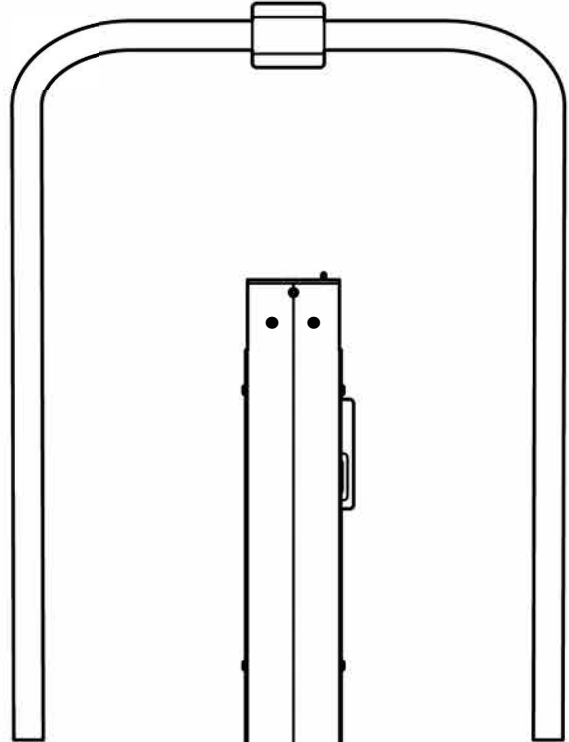
1. Varret



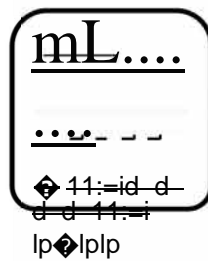
2. Yläkiinnike



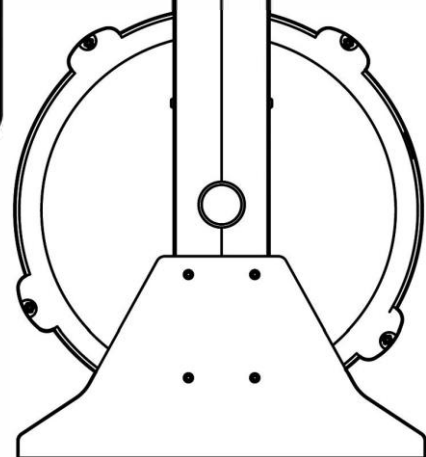
3. Tukikehys



4.
Lattiateline



6.
Pienosapussi



5. Runko (sisältää vauhtipyörän ja näytön)

Trekkrunner®

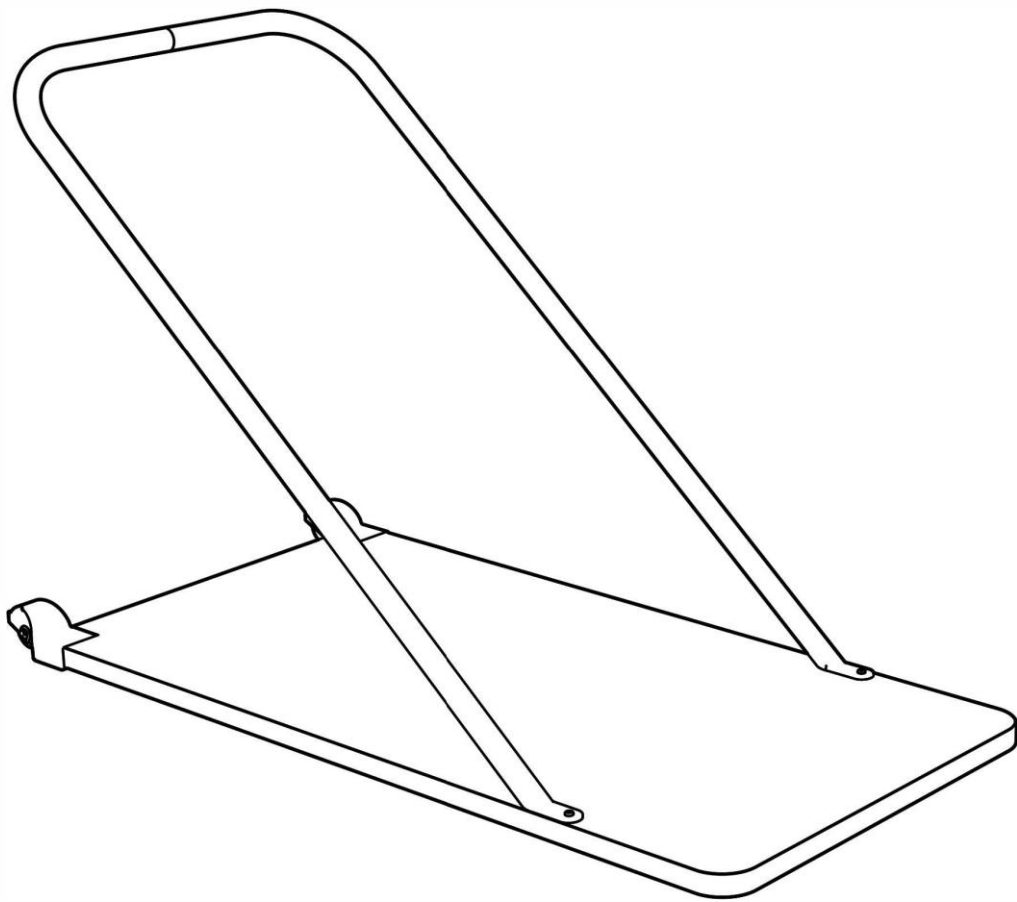
#	Kuvaus	Määrä
1	Varret (vasen ja oikea)	2
2	Yläkiinnike	1
3	Tukikehys	1
4	Lattiateline	1
5	Runko (sisältää vauhtipyörän ja näytön)	1
6	Pienosapussi	1
	6x10 Ruuvi	16
	8x16 Ruuvi	6
	8x25 Ruuvi	4
	5 mm Kuusiokoloavain	1
	4 mm Kuusiokoloavain	1

Trekkrunner®

Asennusohjeet

Vaihe 1.

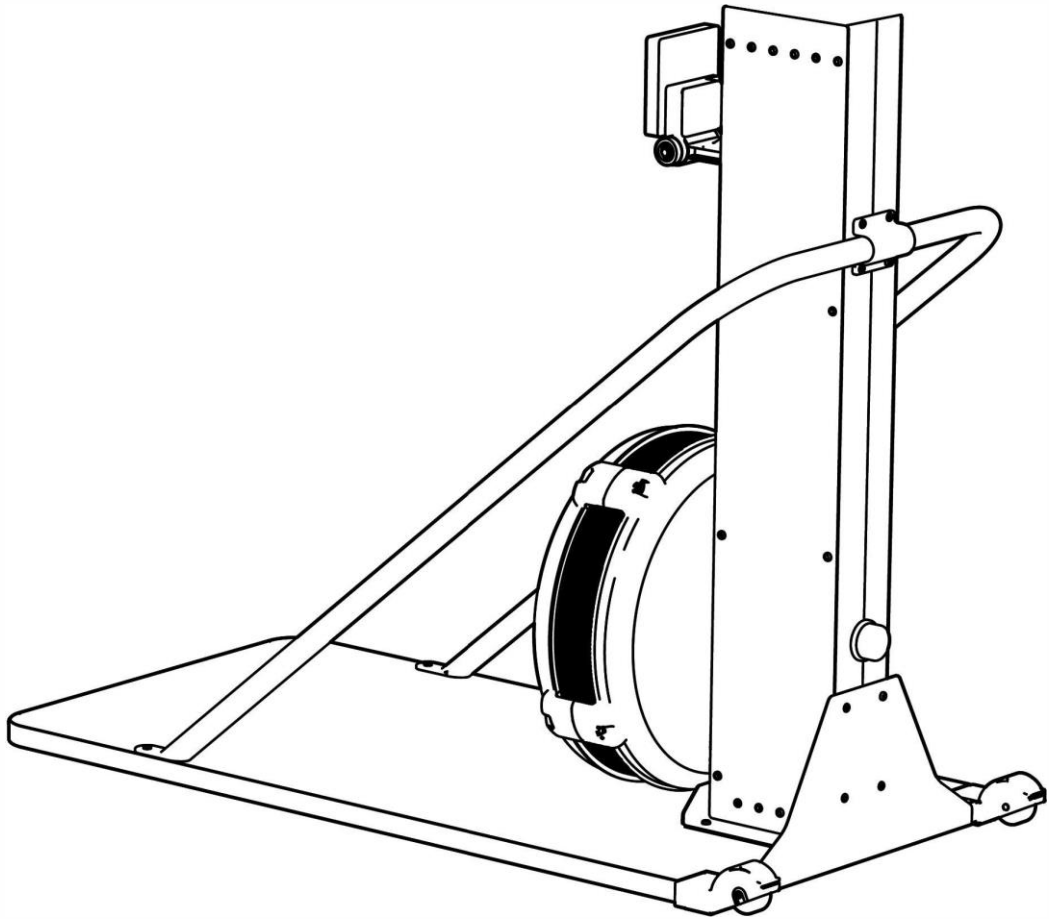
Ruuvaa tukikehys kiinni lattiatalineeseen.



Trekkrunner®

Vaihe 2

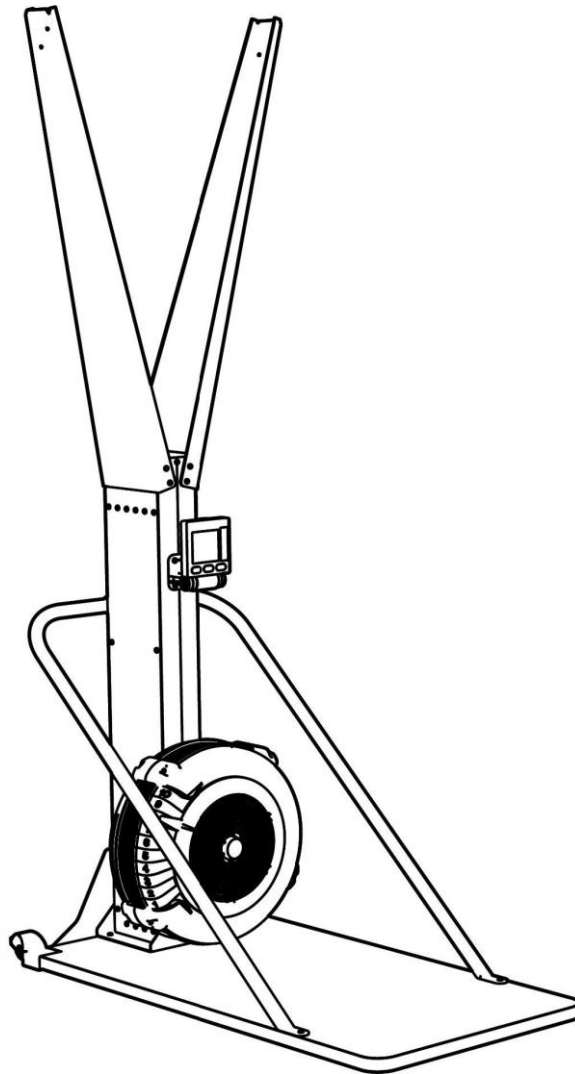
Ruuvaa runko kiinni lattiatelineeseen ja tukikehykseen.



Trekkrunner®

Vaihe 3

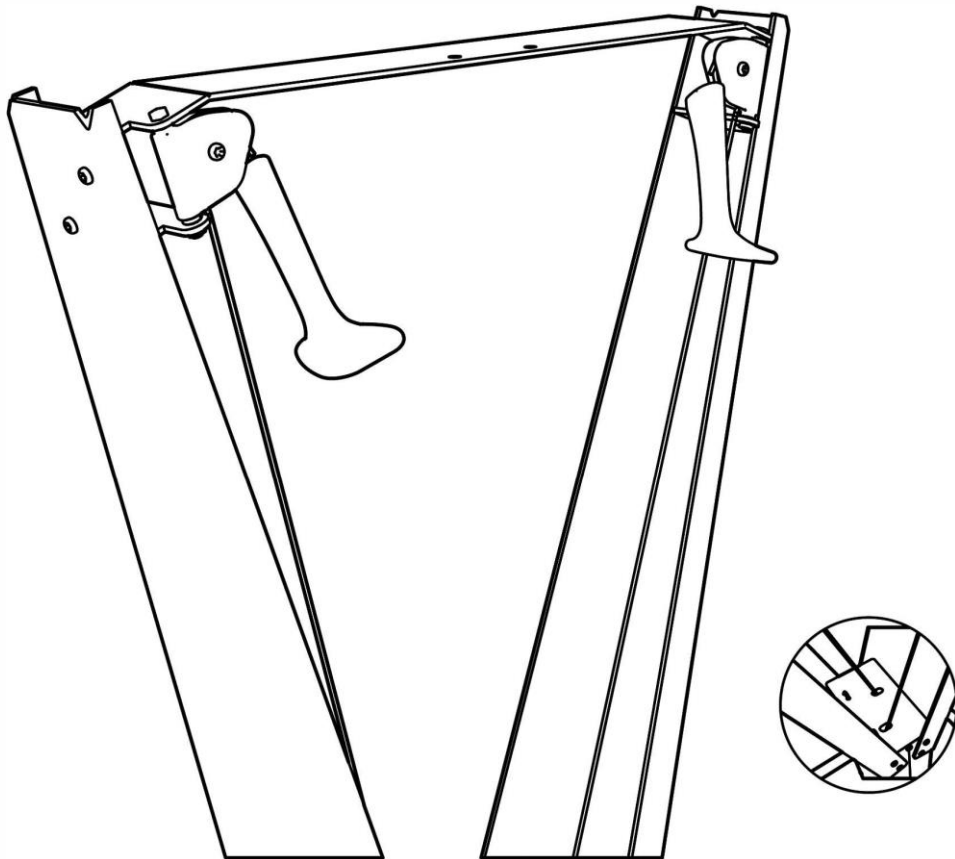
Ruuvaa varret kiinni (varmista, että vasen/oikea varsi on oikealla puolella).



Trekkrunner®

Vaihe 4

Kiinnitä yläkiinnike.



Trekkrunner®

Käyttöohje

Kahden käden työntö



Aloita kädet olkapäiden leveydeltä noin silmien korkeudella. Käsien pitäisi olla koukussa. Seiso jalat hartioiden leveydellä toisistaan.

Sauvontakone tarjoaa loistavan harjoituksen koko keholle. Jokaisessa liikkeessä käytetään jalkoja, käsiä, hartioita ja corea alaspäin suuntautuvassa "puristuksessa", ja voimakkaammissa liikkeissä käytetään kehon painoa. Jokainen liike päätetään ojentamalla kädet lantiota pitkin polvet osittain koukussa. Ski Trainerin avulla voit harjoitella työntöliikettä, joita tarvitaan sekä vapaassa että perinteisessä hiihdossa. Myös klassinen hiihtotekniikka (vuorotyönöt) on mahdollista.

Tärkeitä turvallisuusohjeita

⚠ WARNING

Koneen turvallisuus voidaan säilyttää vain, jos se tarkastetaan säännöllisesti vaurioiden ja kulumisen varalta. Vaihda vialliset osat välittömästi turvallisuuden ja suorituskyvyn varmistamiseksi tai pidä kone poissa käytöstä, kunnes se on korjattu.

Vedä kahvoja alaspäin käyttämällä vatsalihaksia ja taivuttamalla polvia. Pidä kädet koukussa niin, että kahva on lähellä kasvojesi.



Suorita liike loppuun polvet hieman koukussa ja kädet ojennettuina alas reisiä pitkin



- Tämän koneen käyttö kuluneilla tai heikentyneillä osilla (hihnapyörät, narut, kelat) voi aiheuttaa käyttäjälle vammoja. Kun olet epävarma jostakin osasta, suosittelemme vahvasti, että se vaihdetaan välittömästi. Käytä vain alkuperäisosa.

- Muiden osien käyttö voi aiheuttaa koneen vaurioitumisen tai suorituskyvyn heikkenemisen.
- Lattiatelineellä varustettua hiihtokonetta on käytettävä vakaalla, tasaisella alustalla.
- Älä kierrä tai risti naruja ja vältä vetämästä naruja loppuun asti.
- Älä vapauta kahvoja, kun ne ovat ulosvedetyssä asennossa. Vie kätesi takaisin yläasentoon ennen kuin päästät ne irti.
- Suorita säännöllinen tarkastus ja huolto suositusten mukaisesti.
- Älä anna lasten käyttää laitetta valvomatta.

Tuo kädet taakse ja suorista vartalo palataksesi alkuasentoon.



Klassinen hiihtotekniikka

(vuorotyönöt)

Aloita toinen käsi kohotettuna ja hieman taivutettuna. Vedä yläkättä alaspäin samalla kun nostat alakättä vähitellen. Jatka vuorotellen vetoja, pitäen vetävässä käsivarressa pieni taivutus.



Trekkrunner®

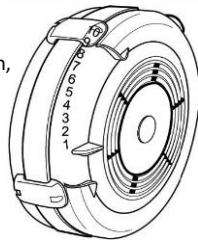
Harjoittelun intensiteetti

Käyttäjän määräämä vastus

Mitä kovempaa vedät, sitä enemmän vastusta tunnet. Tämä johtuu siitä, että kone käyttää pyörivän vauhtipyörän tuottamaa ilmanvastusta. Mitä nopeammin pyörä pyörii, sitä suurempi on vastus. Voit treenata niin kovaa tai kevyesti kuin haluat, laite ei pakota sinua treenaamaan millään tietyllä intensiteetitasolla.

Pellin säätö

Pellin voidaan asettaa asentoon 1-10, joka on verrattavissa polkupyörän vaihteisiin. Se vaikuttaa hiihtotuntumaan, mutta ei oikeastaan vastukseen. Suurempi asetus = raskaampi hiihto, kuten ylämäkeen tai kovassa lumessa. Pienempi asetus = kevyempi hiihto, kuten alamäki tai tasainen maasto. Yleiseen kuntoharjoitteluun suositellaan asetusta 1 ja 4 välillä.



ALOITTAMINEN

Ennen ensimmäistä harjoitusta

1. Ota yhteys lääkäriin. Varmista, että harjoitusohjelman toteuttaminen ei ole sinulle vaarallista.
2. Tutustu huolellisesti hiihtotekniikkaa koskeviin tietoihin. Väärä tekniikka voi johtaa loukkaantumiseen.
3. Lämmittele ennen jokaista harjoitusta usean minuutin hiihdolla ja venyttele sitten muutaman minuutin ajan ennen kuin jatkat. Venyttele uudelleen harjoittelun jälkeen.
4. Aloita vähitellen. Treenaa enintään viisi minuuttia ensimmäisenä päivänä, jotta kehosi voi sopeutua uuteen harjoitteluun.

⚠ WARNING!

Liiallinen harjoittelu voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai kuolemaan. Lopeta harjoittelu välittömästi, jos tunnet olosi heikoksi.

Ensimmäinen harjoitus

1. Aloita minuutin tai kahden yksinkertaisella sauvomisella tekniikan opettelemiseksi.
- Aloita tasatyönnöllä, koska se käyttää useampia lihasryhmiä ja antaa sinulle paremman kokonaisharjoituksen
2. Sauvo tasaisesti ja kevyesti 3 minuutin ajan. Jatka hyvän tekniikan harjoittelua samalla kun pääset mukavaan rytmiin.
3. Lepää muutama minuutti, kävele tai venyttele.
4. Sauvo kevyesti uudelleen 3-5 minuuttia, riippuen siitä, miltä se tuntuu.
5. Lepää 1-2 minuuttia.
6. Toista vaihe 4 kaksi tai kolme kertaa.

Lisää hiihtoaikaa ja intensiteettiä vähitellen kahden ensimmäisen viikon aikana. Älä treenaa täydellä teholla ennen kuin tekniikka on kunnossa ja olet sauvonut vähintään viikon. Jos lisäät määrää ja intensiteettiä liian nopeasti, et lämmittele kunnolla tai käytät huonoa tekniikkaa, lisäät loukkaantumiskäsiä kuten missä tahansa muussa fyysisessä toiminnassa.

Trekkrunner®

Kunnossapito

⚠ WARNING!

Koneen turvallisuustaso voidaan säilyttää vain, jos se tarkastetaan säännöllisesti vaurioiden ja kulumisen varalta. Vaihda vialliset osat välittömästi turvallisuuden ja suorituskyvyn varmistamiseksi tai pidä kone poissa käytöstä, kunnes se on korjattu.

Säännöllinen kunnossapito

Suorista vaijerit

Kun vedät SkiErg-laitteen kahvoista, voit vahingossa kiertää vaijereita, aivan kuten puhelinluurin johtoa. Ajan mittaan tämä voi aiheuttaa johtojen kiertymisen toistensa ympärille koneen sisällä, mikä aiheuttaa kömpelön tuntuman kahvoja vedettäessä. Tämä voi aiheuttaa vaijerin ennenaikaista kulumista.

Tämän välttämiseksi tarkista vaijerit säännöllisesti ja suorista ne tarvittaessa. Voit nähdä vaijerin kierteen; pyöritä yksinkertaisesti kääntämällä kahvaa vastakkaiseen suuntaan kuin kierre. Suorista vaijerit säännöllisesti. Se on helpompaa, jos sinulla on toinen henkilö auttamassa sinua

1. Vedä molemmat kahvat mahdollisimman pitkälle ulos
2. Pidä vaijereita kiinni yläkiinnikkeen luona, jotta kahvat voivat heilua ja pyöriä vapaasti.
3. Suorista vaijerit kuljettamalla kättäsi niitä pitkin.
4. Palauta kahvat yläasentoon.
5. Toista prosessi vaiheesta 1 alkaen vähintään kaksi kertaa.

Puhdista kahvat

Puhdista kahvat tarvittaessa miedolla saippualla tai puhdistusaineella muutaman harjoituksen jälkeen.

500 000 metrin välein

(noin 50 käyttötuntia)

Tarkasta vaijerit

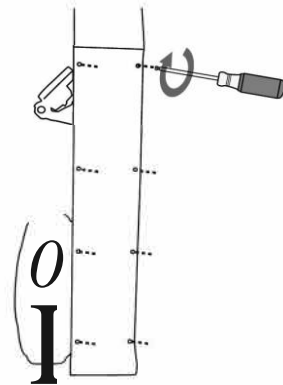
Tarkastettavana on kaksi erillistä vaijeria ja kaksi narua.

tärkeää! Jokainen vaijeri on tiettyntyyppinen, ja se on korvattava asianmukaisessa vaijerilla, jos siinä havaitaan merkittävää kulumista tai vaurioita.

Tarkastus:

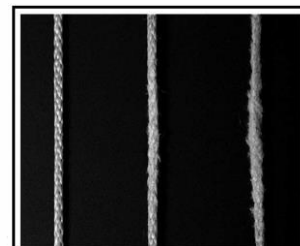
1. Kahvojen vaijerit voidaan tarkastaa helposti vetämällä kahvat kokonaan ulos ja tarkistamalla silmämääräisesti, ettei niissä ole kulumia.

2. Tarkasta pystykehysten sisällä toimivat narut. Aloita irrottamalla oikeanpuoleinen alempi sivusuojus irrottamalla 8 ruuvia mukana toimitetulla ruuvimeisselillä. Katso kuva. Kun suojuus on poistettu, kaikki narut ja hihnapyörät ovat näkyvissä
3. Pyydä avustajaa vetämään kahvat hitaasti kokonaan ulos ja tarkkaile kahvavaijereiden ja narujen kuntoa. Sinun pitäisi pystyä näkemään vaijerin koko työskentelypituus.



Vaijerin kulumisen/vaurioiden kuvaus:

- Ajan myötä vaijerin pinta "sumenee".
- Jos tämä "sumeus" pahenee jossakin kohtaa vaijeria, on aika vaihtaa se. Katso kuva. Suosittelemme, että vaihdat molemmat vaijerit samalla kertaa.



Uusi vaijeri.	Hyväksyttävä kuluminen, edelleen käyttökelpoinen.	Liiallinen kuluminen, vaihda vaijeri.
---------------	---	---------------------------------------

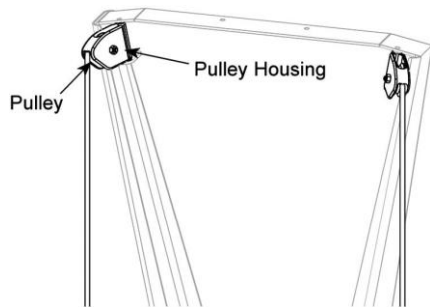
Trekkrunner®

Tarkasta kiinnikkeet/ruuvit

Varmista, että kaikki kiinnikkeet on kiristetty ja ne eivät ole löystyneet.

Tarkasta hihnapyörät

Varmista, että vaijerit kulkevat vapaasti ja ilman vastusta hihnapyörien läpi.



Tarpeen mukaan

- Puhdista koneen pinnat, mukaan lukien lattia tai jalusta millä tahansa hankaamattomalla kotitalouspuhdistusaineella.
- Vauhtipyörän suojuksen sisälle voi kerääntyä pölyä ja nukkaa. Nämä kerrostumat voivat rajoittaa ilmavirtaa ja vähentää tuulettimen vastusta. Tuuletinkotelon ulkokansi voidaan irrottaa puhdistusta varten irrottamalla neljä ruuvia, jotka pitävät kannen yhdessä. Katso kuva.

Avaa ja puhdista vauhtipyörä



**Asiakaspalvelun
yhteystiedot** Arc E-
commerce AB Box
3124
13603
Haninge
Ruotsi