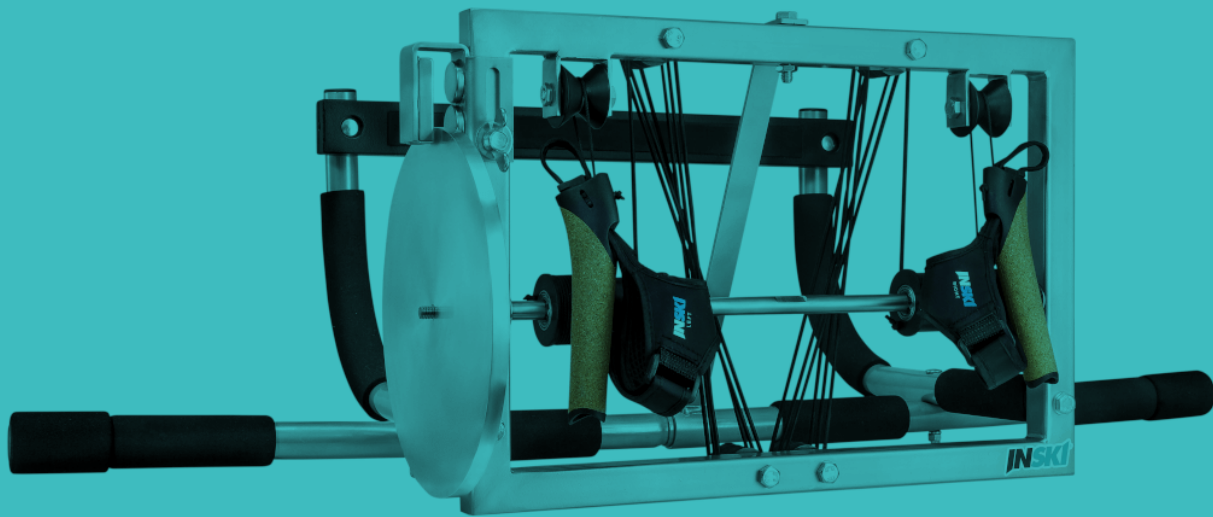


INSKI[®]
XC TRAINER



INNEHÅLL

VIKTIGT	___ 3
GARANTI	___ 4
RESERVDELAR	___ 4
SLITDELAR	___ 4
UNDERHÅLL	___ 4
MONTERING	___ 5
TRÄNINGSPROGRAM	___ 7
STYCKLISTA	___ 8
KONTAKT	___ 10





VIKTIGT!

- Felaktig träning eller felaktigt användande av Inski XC Trainer kan resultera i allvarliga skador. Följ alltid säkerhetsanvisningarna, använd korrekta staktekniker och sunt förnuft för att minska chansen för skador. Vid osäkerhet kring rätt stakteknik, kontakta Inski.
- Inski XC Trainer är avsedd för hemmabruk (Klass H enligt SS-EN ISO 20967-1) och bör inte användas i kommersiellt syfte eller för rehabilitering.
- Säkerställ alltid före användande att din Inski XC Trainer är korrekt sammansatt och inga lösa bultar eller muttrar eller defekter förekommer. Använd ej Inski XC Trainer om ni finner defekter på produkten.
- Stå eller gå aldrig under Inski XC Trainer när den är placerad i en dörröppning. För att minska risken för skador på golvet rekommenderas ett golvskydd.
- Rör inte vid hjulet direkt efter användande då det kan vara mycket varmt. Använd en handduk eller likande skydd för vidröring. Varning för brännskada.
- Bromsen består av mycket starka magneter. Hanteras med stor varsamhet och ej nära annan metall. Varning för klämrisk.
- Inski XC Trainer kan orsaka märken på vissa typer av känsliga dörrkarmar. Använd exempelvis en bit tyg mellan skummet på pull up stängen och dörren för extra skydd.
- Inski XC Trainer får ej användas av barn.
- Läs bruksanvisningen noga innan användning.



GARANTI

Inski XC Trainer har ett års garanti. Garantin gäller endast om bruksanvisningarna har följts.

RESERVDELAR

Alla delar utom slitdelar (se nedan) omfattas av garantin. Om problem uppstår med din Inski XC Trainer vänligen kontakta Inski omgående. Kontaktuppgifter finner ni på sista sidan i manualen.

SLITDELAR

Med slitdelar avses delar som normalt slits vid användning och som måste bytas ut med jämna mellanrum. Slitdelar finns att köpa på Inski.se.

Följande delar anses vara slitdelar:

- Handtag
- Snöre
- Gummiband

UNDERHÅLL

Vänligen kontrollera nedan innan var användning av Inski XC Trainer;

Besikta hela maskinen efter skador, säkerställ att linor och gummiband löper fritt samt samtliga rörliga delar rör sig problemfritt. Vid behov, ta kontakt med fans@inski.se för diagnostisering och hjälp.

Checklista:

Små Hjul/kullager: (gäller både de på baksidan av maskinen (för gummiband) och de horisontellt monterade i övre delen av ramen (för linorna): Kontrollera så samtliga hjul snurrar obehindrat och kullager ej bedöms skadade. Vid behov, lätta på muttrar om dessa bedöms för hårt åtdragna.

Linor/Gummiband:

Kontrollera så linor och gummiband ligger rätt i sina respektive hjul och ej riskerar halka, skava eller på annat sätt hindras vid normal användning. Kontrollera om linorna slitits onormalt och försök utröna vad som kan ha orsakat detta innan användning återupptas.

Om gummibanden tvinnar sig, lossa änden med metallögla och sträck gummibandet för att åtgärda detta. Efter 2-3 sträckningar mellan användning skall tvinning ha upphört.

Rulle /insexskruvar:

Kontrollera den insex-skruv som låser hylsan där linor och gummiband lindas upp ej sticker upp. Detta kan slita onormalt på linor och/eller gummiband samt i vissa fall orsaka att rullen släppa från hylsan. Vid kontroll, tillse även att smuts eller spån ej hindrar skruven att låsa rullen genom att skruva ut densamma med medföljande verktyg. Tillse att skruven träffar hålet i den underliggande metallhylsan vid tillbaka-montage. (En ficklampa kan underlätta tillpassningen.)

Förvaring:

Inski XC Trainer är gjord för inomhusbruk och skall ej förvaras i fuktiga miljöer. Inski XC Trainer kan demonteras med medföljande verktyg. För att lossa hjulet krävs att axeln hålls still med hjälp av tex en skiftnyckel eller liknande medan hjulet med lätthet kan lossas för hand.

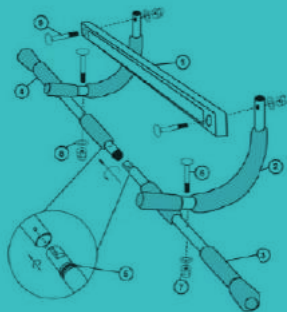
STEG 1

Montera först pull up stängan. Den svarta plastlisten ska monteras tillsammans med de två böjda profilerna.

Använd de kortare vagnsbultarna (fyrkantiga innan huvudet).

Trä sedan plattjärnet runt en av de två raka profilerna innan de sätts ihop. Notera plattjärnets riktning på bilden.

Slutligen montera de raka profilerna tillsammans med de böjda med de raka undertill.



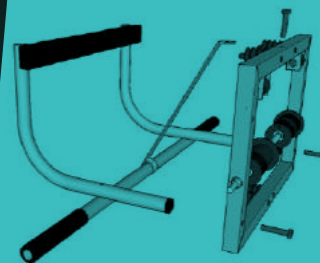
STEG 2

Montera ihop fronten och pull up stängan.

Skruva ur bultarna som sitter i de böjda profilerna på pull up stängan och använd dem för att montera fronten.

Använd den lösa M8 40mm bulten med mutter som finns i påsen för att fästa plattjärnet mot fronten.

Säkerställ att gummibandet ligger på alla de små rullarna och rullarna rullar fritt.

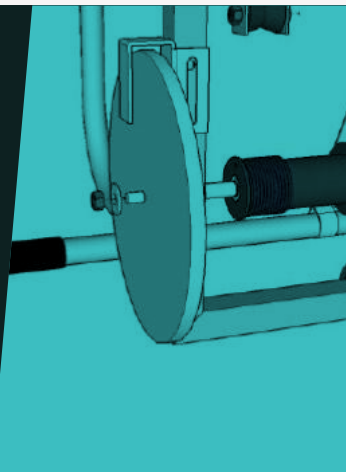


STEG 3

Montera hjul och broms. Ta bort muttern från stängan men låt brickorna vara kvar, montera hjulet. Det krävs ingen kraft eller vidare låsning, hjulet är självlåsande.

Montera bromsen över hjulet och fäst bromsen med vingbulten med tillhörande liten bricka.

Om hjulet tar i bromsen, justera med brickorna. Finns en extra i påsen.

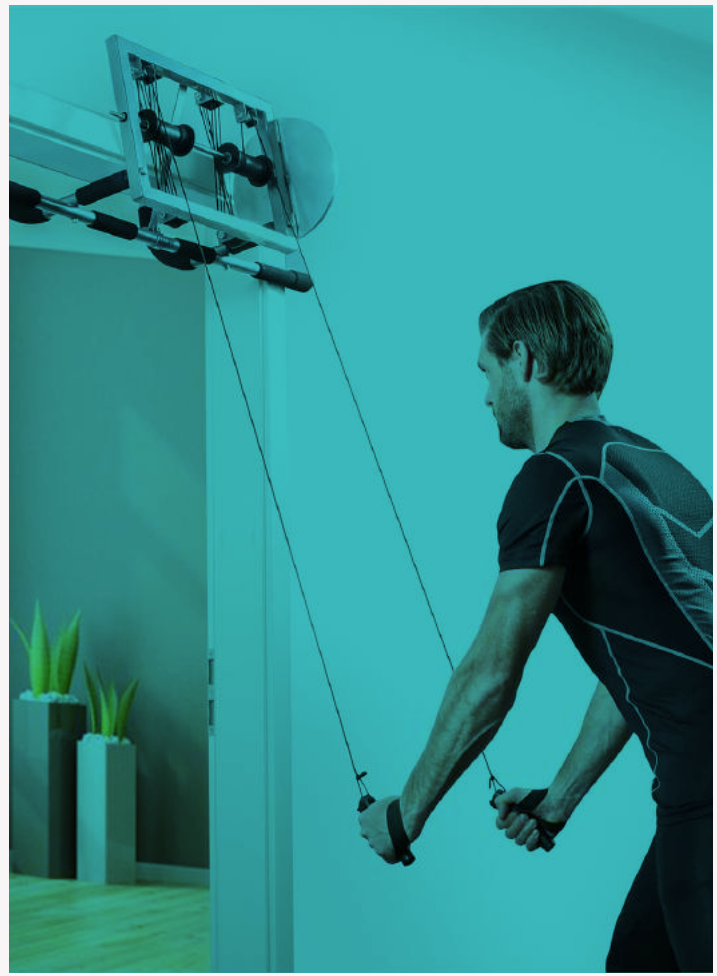
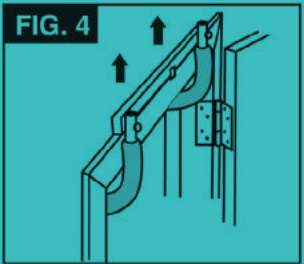
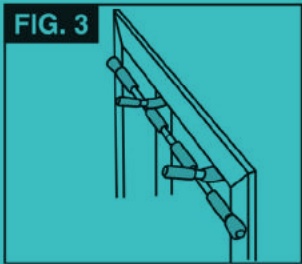
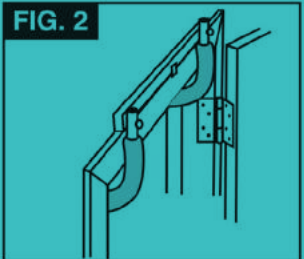
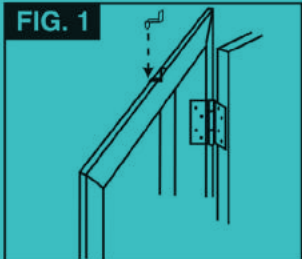


KLART!

Ni är nu redo att börja träna.

Häng er Inski XC Trainer i en passande dörr med dörrfoder som är 61-84 cm brett och 12 cm-16 cm djupt. Använd säkerhetsvinkeln för att säkerställa att er Inski XC Trainer inte oväntat lossnar från dörren.

Efter första användandet är det extra viktigt att inspektera linorna då de kan ha påverkats under frakten. Läs kapitel Underhåll.





KOMMA IGÅNG

Tack för att ni har valt att köpa en Inski XC Trainer.

Vi hoppas att er nya Inski XC Trainer kommer hjälpa er uppnå era träningsmål snabbt och enkelt. Inski XC Trainer är ett träningsredskap som huvudsakligen är tillägnad längdskidsträning men kan användas av alla som vill förbättra sin bälstyrka och stabilitet. Inski XC Trainer är enkel att montera och ännu enklare att installera i ditt hem. Allt du behöver är en dörrram.

Läs bruksanvisningen noga innan användning.

TRÄNINGSPÅSLINSTRUKTIONER

- 1.** Handtagen ska börja lite ovanför huvudet med lätt böjda armar.
- 2.** Dra handtagen nedåt med hjälp av magmusklerna och böj knäna.
- 3.** Dra handtagen förbi ansiktet längs med kroppen och mot låren. Avluta med lätt böjda armar och handtagen vid låren.
- 4.** Återgå till startläget och sträck ut kroppen igen. Repetera.
- 5.** Börja alltid med lätt motstånd för uppvärmning. Justera bromsen för passande motstånd. Ju högre bromsen är placerad ju lägre motstånd.



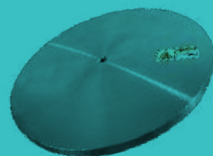
STYCKLISTA



PULL UP STÅNG
(5 DELAR)



FRONT



HJUL



PLATTJÄRN



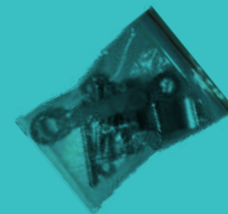
BROMS



**SNÖREN MED
HANDTAG**



GUMMIBAND



**SKRUVAR, VERKTYG
& SÄKERHETSVINKEL**

INSKI®

KONTAKT

Vid frågor vänligen kontakta oss via fans@inski.se.
Vi svarar snarast på ditt mail.

Encinitas Aktiebolag
Heleneborgsgatan 30b
11732 Stockholm
Sweden

© 2020 Encinitas Aktiebolag
Version 5.0



