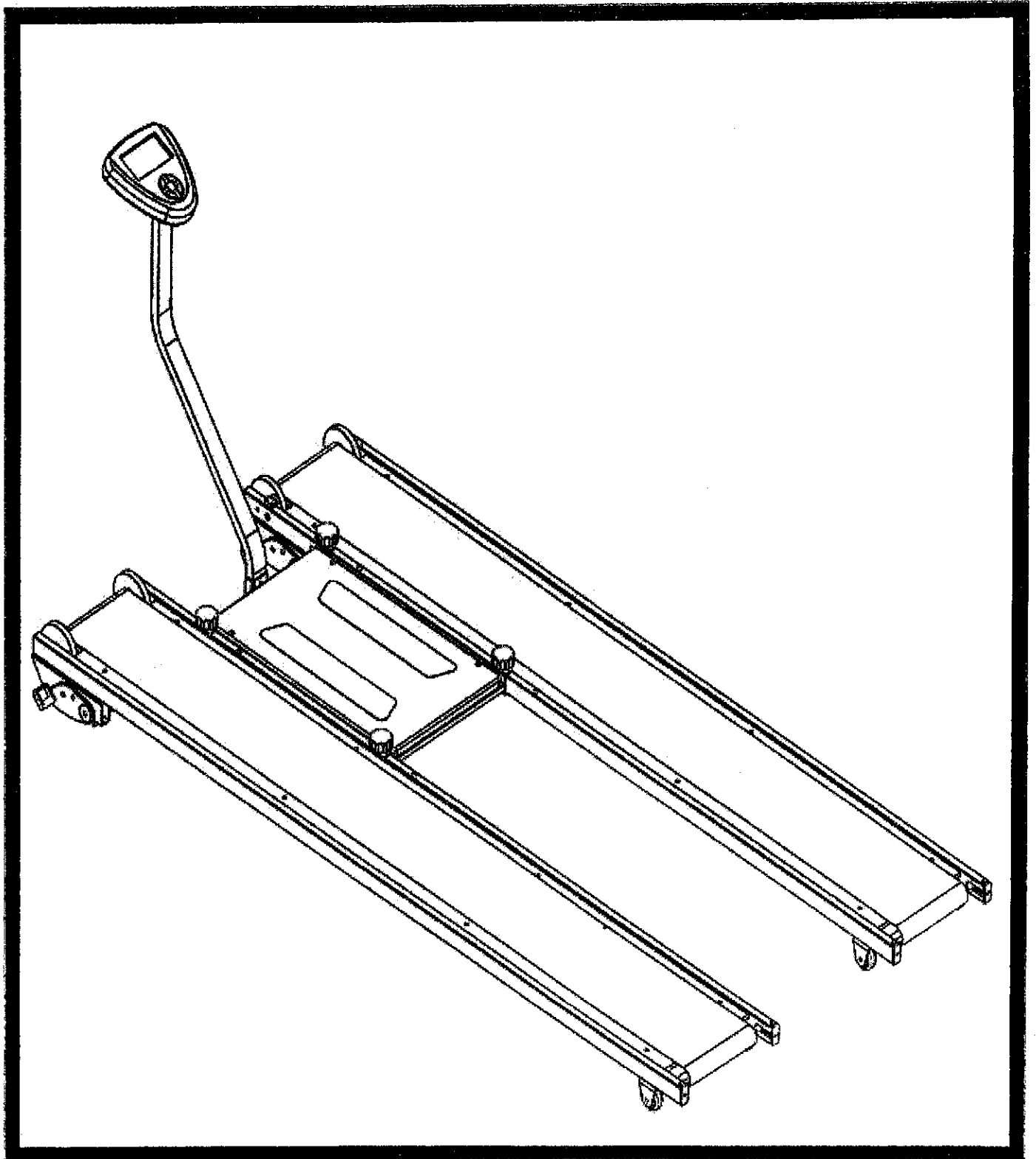


# BRUKERMANUAL

## Sportsmaster Skimill



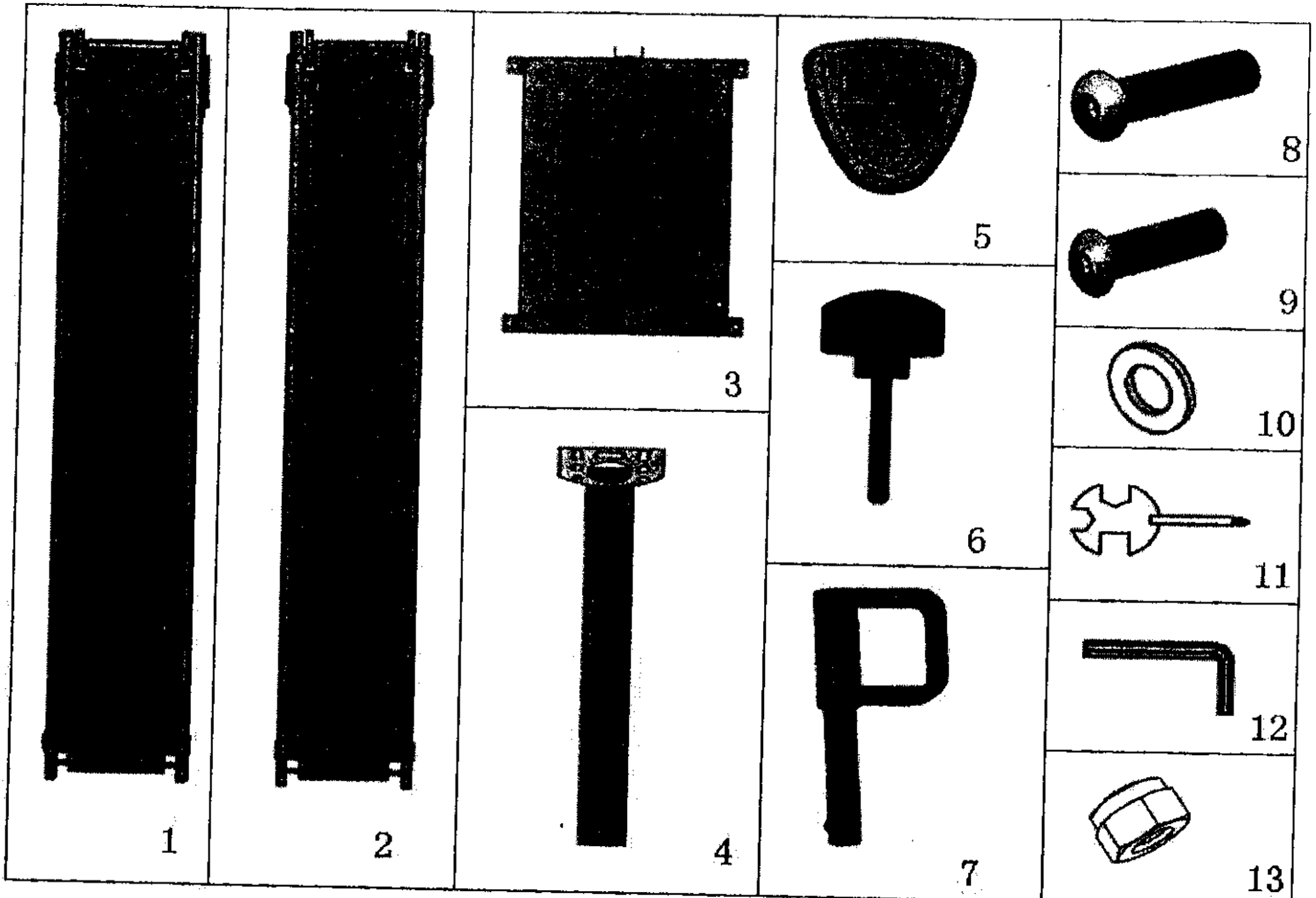
## **VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON:**

**Merk følgende tips før montering og bruk av Skimill**

- 1. Montér Skimill presis slik manualen beskriver.**
- 2. Kontroller at alle skruer, mutre og bolter sitter godt før bruk første gang og at det ikke er ulyder eller synlige skader på den**
- 3. Plasser Skimill på et tørt sted og holde den unna fuktig klima, vann og regn. Plasser en passende underlag under Skimill under montering(fks gummatte, tre-gulv e.l.)**
- 4. Før trening skal alle løse gjenstander rundt Skimill fjernes ( radius 2 m)**
- 5. Ikke benytt sterke vaskemidler når Skimill skal rengjøres, bruk verktøyet som følger Skimill eller annet solid verktøy for montering og evt reparasjoner. Viktig: Tørk av svette etter bruk.**
- 6. Overdreven eller feilm utført trening kan hgi helseskade. Kontakt gjerne idrettsmedisinsk helsepersonell før du setter i gang treningen for å få hjelp til å sette opp et treningsprogram tilpasset din form og ambisjoner.**
- 7. Trening på Skimill skal kun finne sted hvis apparatet er i fullgod stand og virker som det skal. Ved behov for reparasjoner skal originale reservedeler fra Sportsmaster benyttes.**
- 8. Skimill kan kun benyttes av kun 1 person av gangen.**
- 9. Bruk treningstøy og joggesko/skistøvler som er fri for sand og smuss.**
- 10. Hvis du føler deg svimmel eller uvel på annen måte under treningen, avbryt treningen og kontakt lege**
- 11. Barn og personer med nedsatt bevegelse/koordinasjon skal bruke Skimill kun når det er andre personer til sted som kan gi hjelp og råd.**
- 12. Skimill har høydereguleringbøyer foran som benyttes til å sette apparatet i stigning og dermed minske motstanden.**
- 13. Apparatet er ikke konstruert for bruk av barn eller personer med nedsatt fysikk og motorikk. Pass på at barn ikke leker på apparatet.**

## MONTERINGSVEILEDNING

Skimill består av følgende deler som du finner i emballasjen:



### Deleliste:

No.	Beskrivelse	Spesifikasjon	Antall
1	Venstre Mølle		1
2	Høyre Mølle		1
3	Fotbrett		1
4	Computerstolpe		1
5	Computer		1
6	Festebolt		4
7	Stigningsbolt		4
8	Unbraco bolt	M8*60	1
9	Unbraco bolt	M8*25	1
10	Skive	D8	2
11	Multiverktøy	S13 14 15	1
12	Unbraconøkkel	S 5	1
13	Låsemutter	M8	1

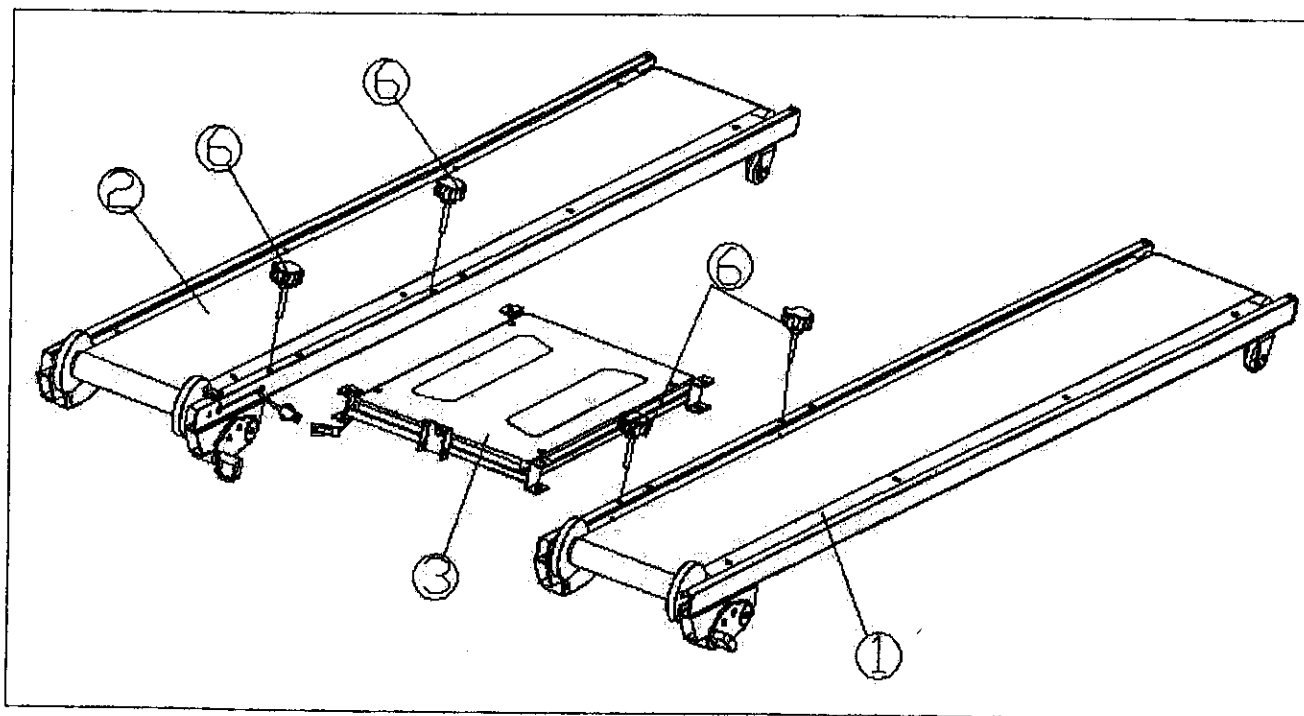
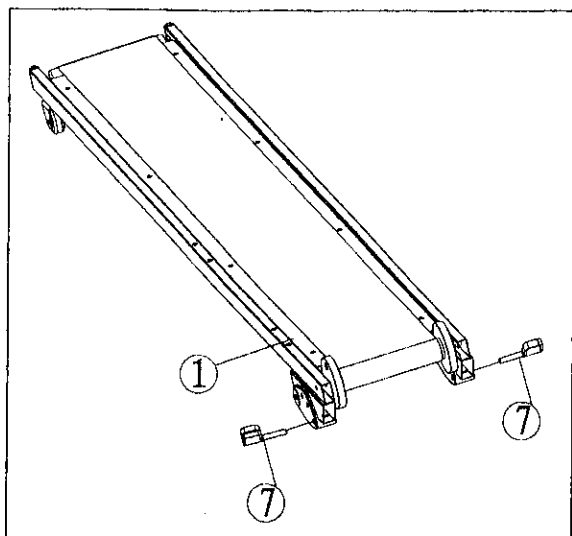
# MONTERING TRINN FOR TRINN:

## TRINN 1:

1. Ta ut alle delene etter å ha åpnet emballasjen.

Legg venstre mølle (1) horisontalt.

2. Ta ut Stigningsboltene (7) og sett de inn på hver side foran. Pass på at de settes inn samme høyde. 3. Gjenta dette på høyre mølle (2).

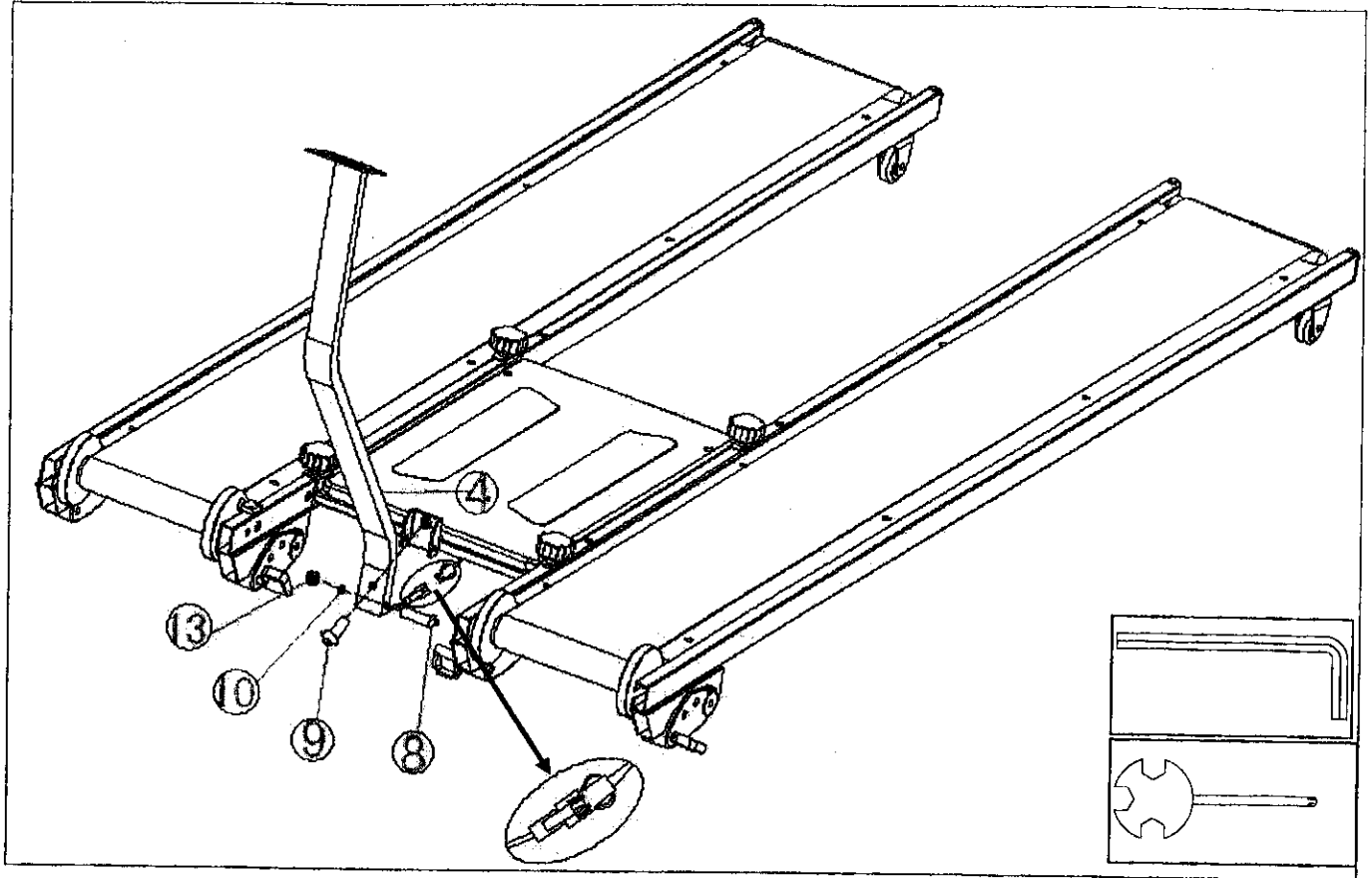


## TRINN2:

1. Plasser venstre (1) og høyre mølle (2) på gulvet som vist på illustrasjonen over. Sett fotbrettet (3) mellom de to møllene og fest den til møllene med fire bolter (6)

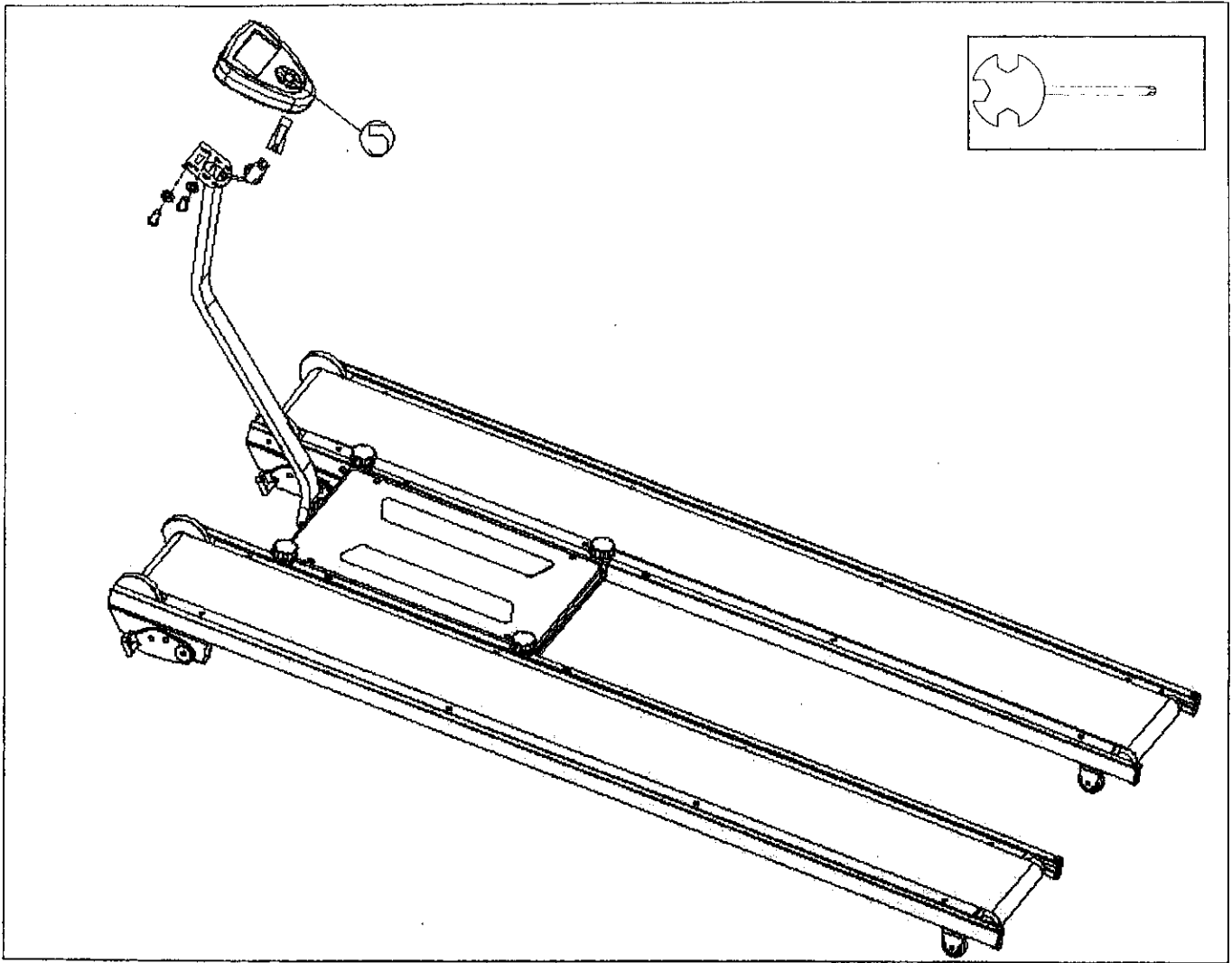
2. Kople sammen de to computerkablene i høyre mølle (2) og fotbrettet (3). Overskytende kabel dyttes inn i åpningen igjen. Pass på at kabelen og pinnene i koplingsleddet ikke skades slik at signalene når computeren som forutsatt.

### TRINN3:



1. Nå er hoveddelene koplet sammen og computerstolpen (4) skal festes.
2. Skru computerstolpen fast til fotbrettet på tvers nede med unbracobolt (8), skive (10) og låsemutter (13) med unbraconøkkelen (12). Deretter festes ny unbracobolt (9) og skive (10) med multiverktøyet (11).
3. Kople sammen de to computerkablene i fotbrettet (3) og computerstolpen. Overskytende kabel dyttes inn i åpningen i stolpen eller fotbrettet. Pass på at kablen og pinnene i koplingsleddet ikke skades slik at signalene når computeren som forutsatt.

## STEP4:



1. Ta ut computeren (5) etter at computerstolpen er montert.

2. Kople sammen de to computerkablene i computerstolpen (4) og computeren. Dytt overskytende kabel inn i åpningen i stolpen. Fest computeren med skruer og multiverktøyet (11).

## Illustrasjonen under viser Skimill ferdig oppsatt

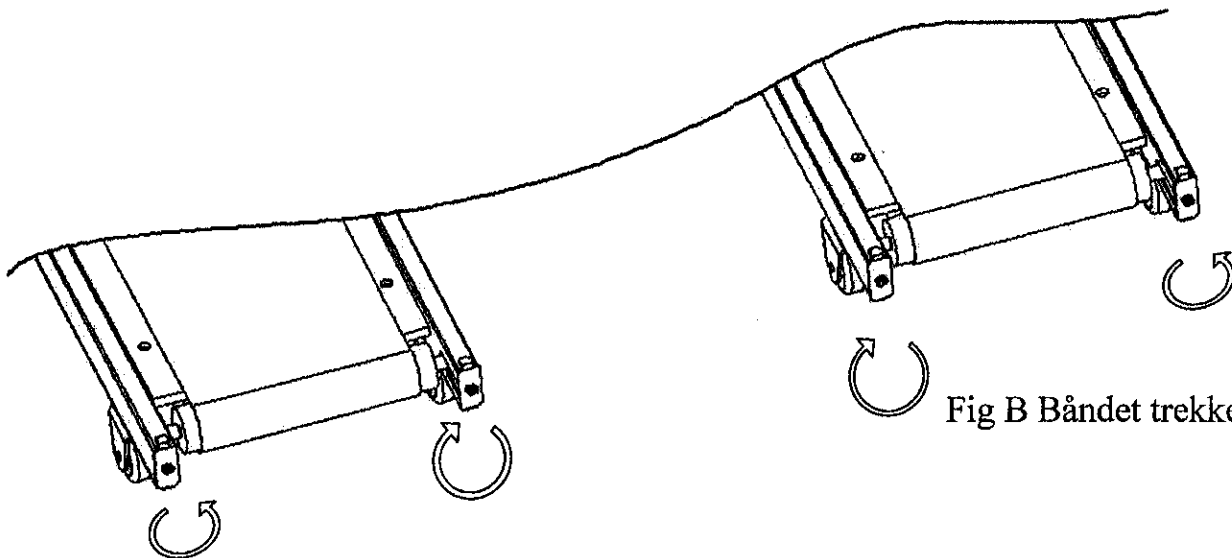
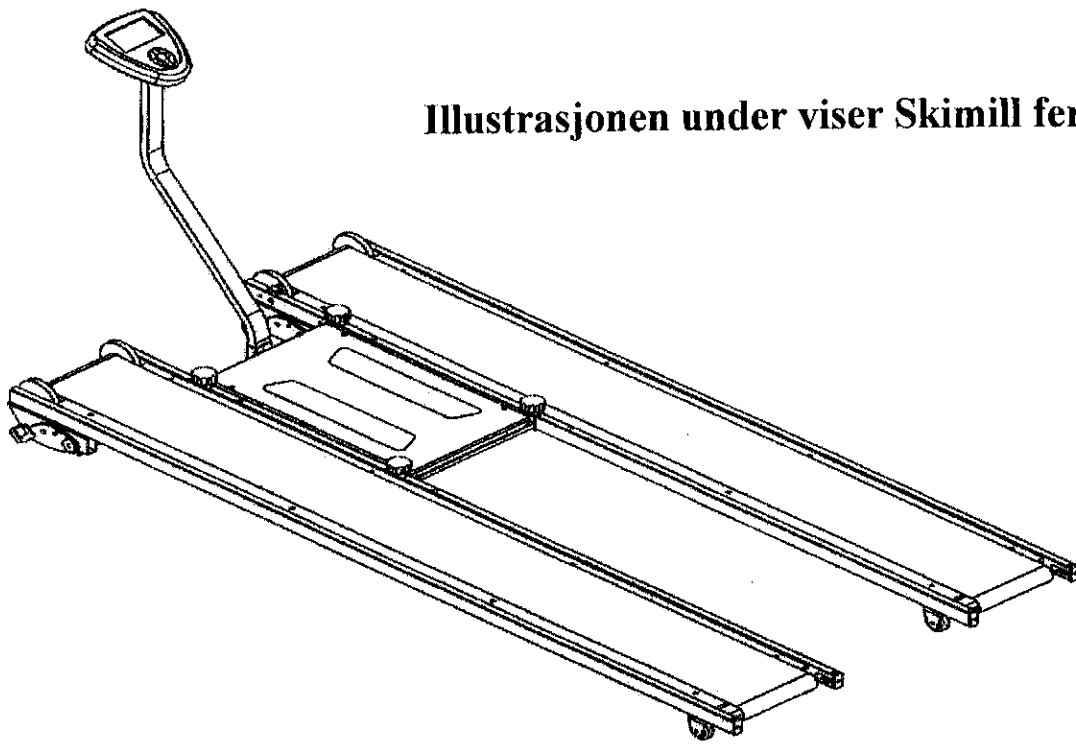


Fig A Båndet trekker mot venstre

Fig B Båndet trekker mot høyre

### Justering av båndet:

- Legg Skimill flatt og kontroller at de 4 P-formete stigningsboltene er på samme nivå.
- Hvis båndet beveger seg mot høyre, juster Høyre Båndstrammebolt ved å skru  $\frac{1}{2}$  omdreining i klokkeretning og Venstre Båndstrammebolt ved å skru  $\frac{1}{2}$  omdreining mot klokkeretningen. Test resultatet
- Hvis båndet beveger seg mot venstre, juster Venstre strammebolt ved å skru  $\frac{1}{2}$  omdreining i klokkeretning og Venstre Båndstrammebolt ved å skru  $\frac{1}{2}$  omdreining mot klokkeretningen. Test resultatet