

Användarmanual

Stakmaskin

(Viron Fitness SkiX)



Viktigt – Läs igenom dessa instruktioner noggrant före montering eller användning. Dessa instruktioner innehåller viktig information som hjälper dig att få ut det mesta av din utrustning och säkerställa säker och korrekt montering, användning och underhåll.

INNEHÅLL

SÄKERHETSINSTRUKTIONER.....	3
DAGLIGT UNDERHÅLL	3
PACKLISTA.....	4
INSTALLATIONSGUIDE	6
BRUKSANVISNINGAR	8
SÄKERHETSINSTRUKTIONER.....	9
TRÄNINGSENTENSITET.....	10
UNDERHÅLL.....	11
MONITORINSTRUKTIONER.....	13

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

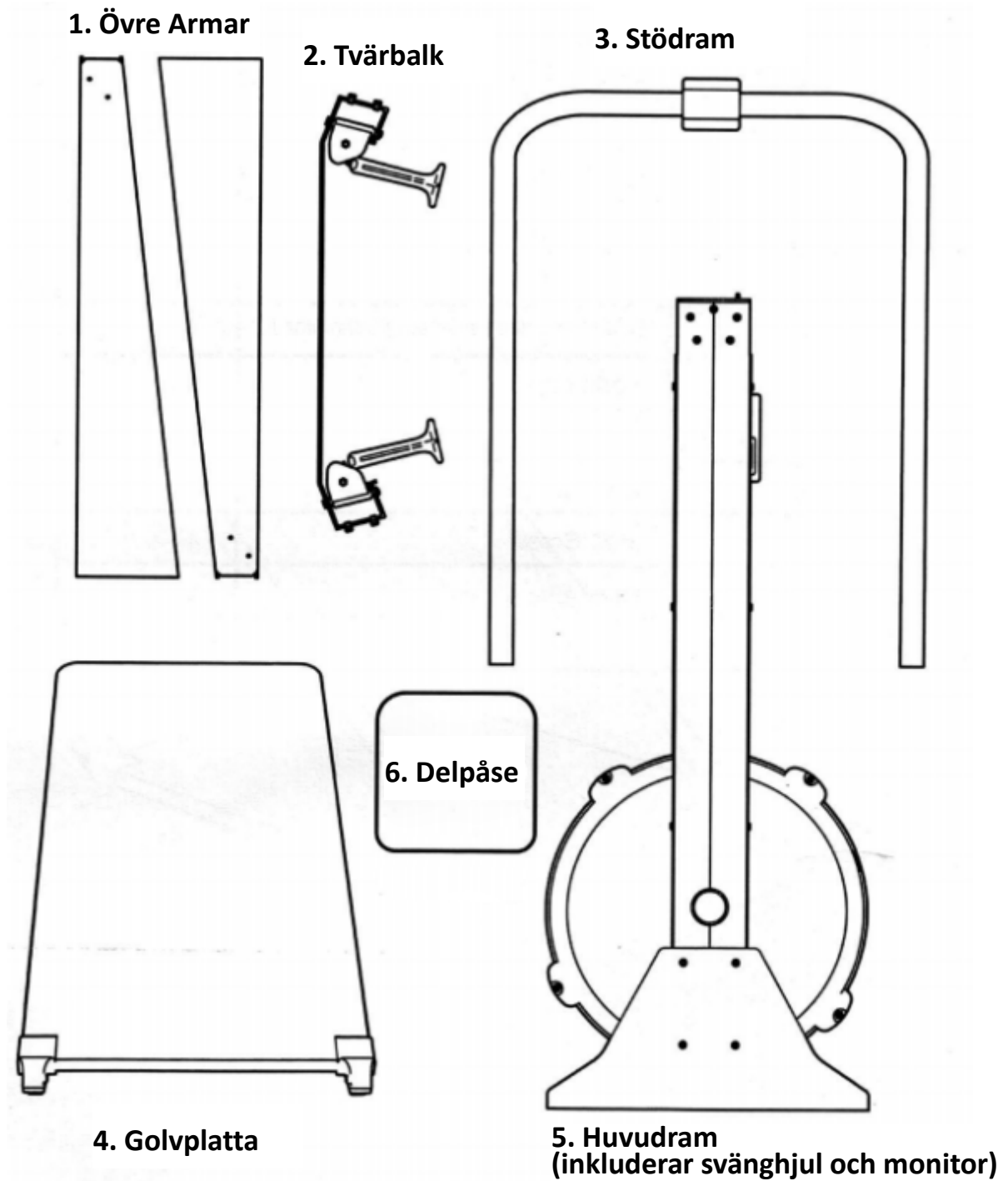
För att minska risken för allvarliga skador, läs alla viktiga försiktighetsåtgärder och instruktioner i denna manual och alla varningar på din produkt innan du använder produkten. Vi tar inget ansvar för personskador eller egendomsskador som uppstår genom användning av denna produkt.

1. Innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram, rådfråga din läkare. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med befintliga hälsoproblem.
2. Håll barn under 12 år och husdjur borta från produkten hela tiden.
3. Tillåt aldrig mer än en person att använda produkten samtidigt.
4. Om användare upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller annat obehag under träning, avbryt träningen omedelbart och kontakta en läkare omedelbart.
5. Placera produkten på ett rent, plant golv och använd den inte nära vattenkällor eller utomhus.
6. Använd lämpliga sportkläder vid träning. Det är strängt förbjudet att bära långa tröjor och andra löst sittande kläder som lätt kan fastna av apparater. Löparskor eller andra sportskor rekommenderas.
7. Produkten måste användas i enlighet med de funktioner som beskrivs i manualen, och inga andra tillbehör eller produktfunktioner som inte rekommenderas av tillverkaren bör användas för att undvika skador.
8. Ha inga hinder eller vassa föremål runt produkten.
9. Personer med funktionsnedsättning får inte använda produkten ensamma utan överinseende av en yrkesperson eller vårdgivare.
10. En ordentlig uppvärmning och stretchövning måste göras före varje träningspass.
11. Välj lämplig vikt för träningen utifrån din egen fysiska kondition. Det rekommenderas att använda en steg-för-steg-metod.
12. Använd inte produkten utan fullständiga funktioner.

DAGLIGT UNDERHÅLL

1. Smörj rörliga delar regelbundet.
2. Alla delar av produkten måste inspekteras och säkras före användning.
3. Använd en våt handduk och ett mildt rengöringsmedel för att rengöra produkten. Använd inte kemiska lösningsmedel för att rengöra produkten.

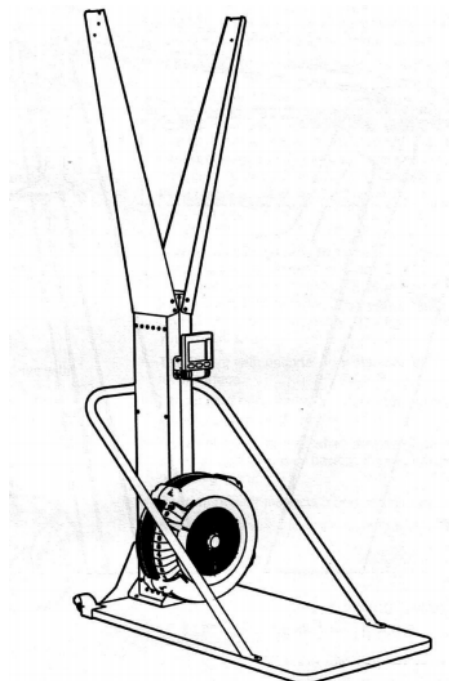
PACKLISTA



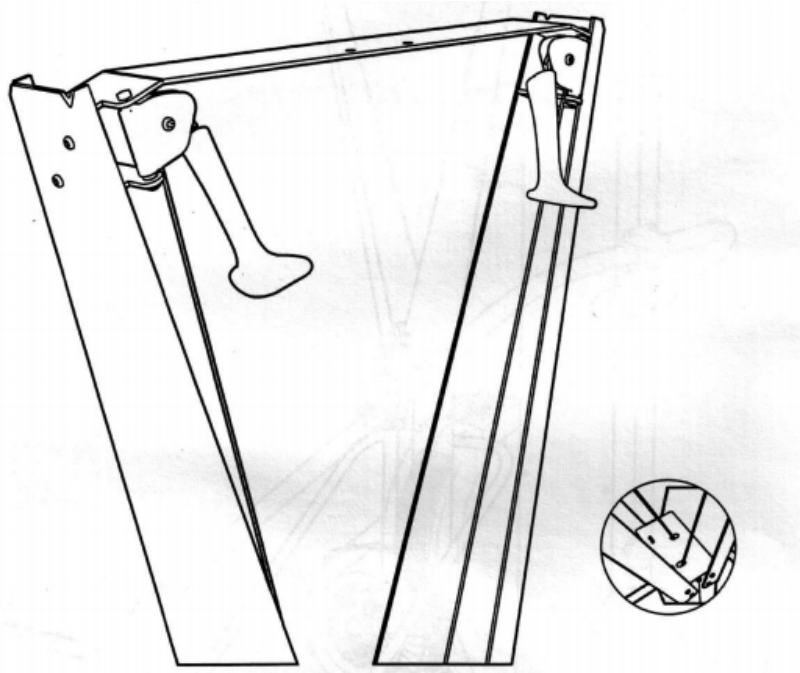
Nr:	Beskrivning:	Antal:
1	Övre armar (vänster och höger)	En på varje sida
2	Tvärbalk	1
3	Stödram	1
4	Golvplatta	1
5	Huvudram (inkluderar svänghjul och monitor)	1
6	Delpåse	1
7	M6 x 16 halvrund skruv	20
8	4mm insexnyckel	1
9	5mm insexnyckel	1
10	Självgängande skruv	1
12	Baksidan av skärmen	1

INSTALLATIONSGUIDE

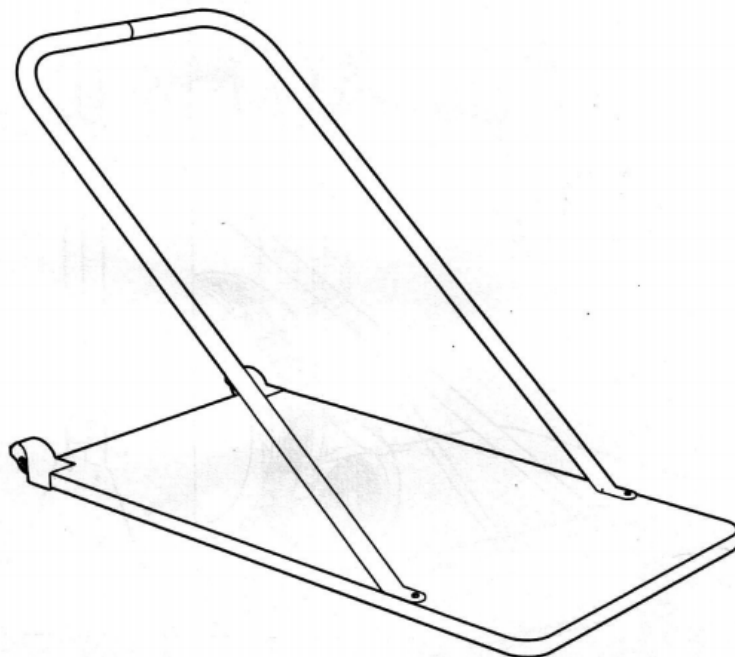
STEG 1. Installera vänster och höger övre armar. Använd en 4mm insexnyckel för att placera fyra M6 x 16mm halvrunda skruvar på varje sida på övre armarna och koppla dem till huvudramen.



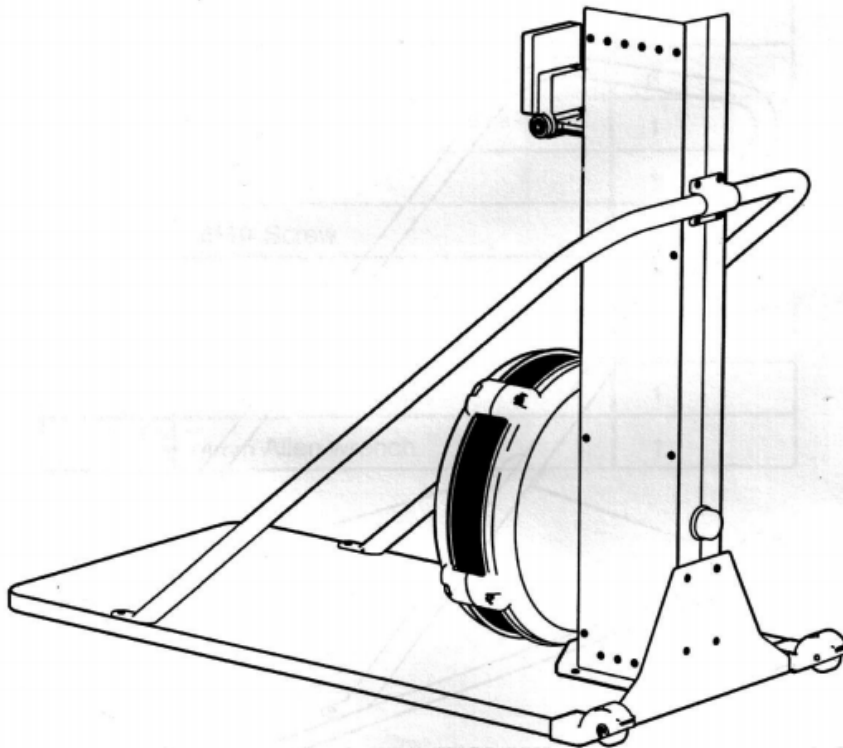
STEG 2. Installera tvärbalken på vänster och höger överarm, och använd en 4mm insexnyckel för att montera fyra M6 x 16mm halvrunda skruvar på mitten av de övre armarna.



STEG 3. Ta bort skruvarna från träskivan, placera huvudramen på brädan och dra åt skruvarna med en 5mm insexnyckel.



STEG 4. Installera fästet, använd en 5mm insexnyckel för att skruva fast en M8 x 30 halv rund skruv på varje sida till fästet och träskivan, och använd sedan en 4mm insexnyckel för att skruva fast fyra M6 x 16mm halvrundera skruvar på varje sida till fästet.



BRUKSANVISNING



Dubbelpolteknik

Börja med händerna axelbrett isär i ungefär ögonhöjd. Dina armar ska vara böjda.

Dina fötter ska vara axelbrett isär.



Tryck handtagen nedåt genom att aktivera magmusklerna och böja knäna.

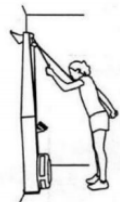
Behåll böjningen i armarna så att handtagen är ganska nära ansiktet.



Avsluta drivet med lätt böjda knän och armarna utsträckta längs låren.



Lyft armarna igen och sträck ut kroppen för att återgå till startpositionen.



Klassisk skidteknik (alternerande armar)

Börja med en arm upphöjd och lätt böjd. Dra ner med överarmen och lyft gradvis underarmen. Fortsätt att växla mellan armdrag, och behåll lite böjning i dragarmen, eftersom det är en starkare position.

SkiX erbjuder fantastisk träning för hela kroppen. Varje drag engagerar ben, armar, axlar och bål i en nedåtgående "crunch", där kroppsvikten hjälper till att accelerera handtagen. Varje drag avslutas med att armarna sträcks ner längs höfterna med knäna delvis böjda.

SkiX gör det möjligt att träna med dubbelstångsrörelsen som är avgörande för både skridskoåkning och klassisk skidåkning.

Klassisk skidteknik (växlande armar) är också möjlig.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Maskinens säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om den regelbundet undersöks för skador och slitage. Byt ut defekta komponenter omedelbart för att säkerställa säkerhet och prestanda eller håll maskinen ur bruk tills den reparerats.

1. Användning av denna maskin med slitna eller försvagade delar (remskivor, snören, spolar) kan leda till skada på användaren. Vid osäkerhet om skicket på någon del råder han starkt att den byts ut omedelbart. Använd bara originaldelar. Användning av andra delar kan leda till skador eller dålig prestanda för din maskin.
2. SkiX med valfritt golvstöd måste användas på en stabil, jämn yta.
3. Vrid inte eller korsa draglinorna, och undvik att dra ut snören hela vägen till den punkt där de slutar.
4. Släpp inte handtagen när de är utdragna. Ta tillbaka handtagen till övre positionen innan du släpper dem.
5. Utför regelbunden inspektion och underhåll enligt rekommendationer.
6. Håll barn utan tillsyn borta från SkiX.

TRÄNINGSENTENSITET

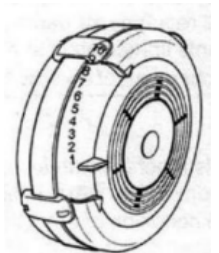
Användarstyrt motstånd

Ju hårdare du drar, desto mer motstånd kommer du att känna. Detta beror på att SkiX använder luftmotstånd, som genereras av det snurrande svänghjulet. Ju snabbare du får hjulet att snurra, desto mer motstånd blir det. Du kan åka skidor så hårt eller så lätt du vill. SkiX tvingar dig inte att åka på någon fast intensitetsnivå.

Spjällinställning

SkiX har ett spiralförformat spjäll med inställningar från 1 till 10. Dämpningsinställningen är som cykelväxlar. Det påverkar känslan av skidåkningen men påverkar inte direkt motståndet. Genom att ändra dämpningsinställningen kan du simulera skidhastighetsintervallet som uppstår på snö. Högre siffror känns mer som att åka skidor i låga förhållanden eller uppför. Lägre siffror känns som att åka skidor i snabbare snöförhållanden, på platt mark och nedför. För allmän kondition och ett bra pass, använd dämpning mellan 1 och 4.

Obs: Skalan för spjällinställning 1 - 10 är en praktisk referens för att ställa in "växel".



KOMMA IGÅNG

Innan ditt första SkiX-träningspass

1. Rådgör med din läkare. Se till att det inte är farligt för dig att genomföra ett träningsprogram
2. Gå noggrant igenom informationen om skidteknik. Felaktig teknik kan leda till skador.
3. Värm upp innan varje pass med flera minuters lugn skidåkning, stretcha sedan några minuter innan du fortsätter med ditt träningspass. Stretcha igen efter träningen.
4. Börja gradvis. Kör inte mer än fem minuter första dagen för att låta kroppen vänja sig vid den nya övningen.

Överansträngning kan leda till allvarliga skador eller dödsfall. Om du känner dig yr, sluta träna omedelbart.

Ditt första SkiX-träningspass

1. Börja med en eller två minuters lätt skidåkning för att lära dig tekniken. Börja med dubbelpolstekniken eftersom den använder fler muskelgrupper och ger dig ett bättre träningspass totalt sett.
2. Kör stadigt och lätt i 3 minuter i takt. Fortsätt öva bra teknik samtidigt som du hittar en bekväm rytm.
3. Vila i flera minuter, gå eller stretcha.
4. Kör lätt igen i 3–5 minuter beroende på din bekvämlighet.
5. Vila igen i 1–2 minuter.
6. Upprepa steg 4 två eller tre gånger.

Öka gradvis din skidtid och intensitet under de första två veckorna. Åk inte på full effekt förrän du är bekväm med tekniken och har kört i minst en vecka. Som med all fysisk aktivitet, om du ökar volym och intensitet för snabbt, inte värmer uppordentligt eller använder dålig teknik, ökar risken för skador.

UNDERHÅLL

VARNING!

Maskinens säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om den regelbundet undersöks för skador och slitage. Byt ut defekta komponenter omedelbart för att säkerställa säkerhet och prestanda eller håll maskinen ur bruk tills den reparerats. Tvinna regelbundet ur draglinorna.

När du greppar handtagen för att använda din SkiX kan du oavsiktligt vrida på draglinorna, precis som vad som skulle hända med sladden på en telefonlur. Med tiden kan detta göra att draglinorna snurrar runt varandra inne i SkiX-återindrivningen och får en knölig känsla när du drar i handtagen. Detta kan orsaka för tidigt slitage på draglinorna.

För att undvika detta, kontrollera draglinorna regelbundet och vrid upp dem vid behov. Du kommer att kunna se vridningen i linorna; vrid helt enkelt ut genom att vrida handtaget i motsatt riktning mot vridningen.

Vrid loss draglinorna med jämna mellanrum.

Det blir lättare om du har någon annan som hjälper dig.

1. Dra ut båda handtagen så långt de går.
2. Håll linorna vid det övre fästet så att handtagen kan dingla och snurra fritt.
3. Dra handen längs varje lina för att vrida loss det.
4. Sätt tillbaka handtagen till övre position.
5. Upprepa processen från steg 1 minst två gånger.

Rena grepp

Använd en mild tvål eller rengöringsmedel för att rengöra greppen varannan träning vid behov.

Var 500 000 meter (ungefär 50 timmars användning)

Inspektera linor:

Det finns två separata draglinor och två bungee-linor att inspektera.

Viktigt! Varje lina är av en specifik typ och bör bytas ut mot lämpligt ersättningslina om betydande slitage eller skador observeras.

Draglinor:

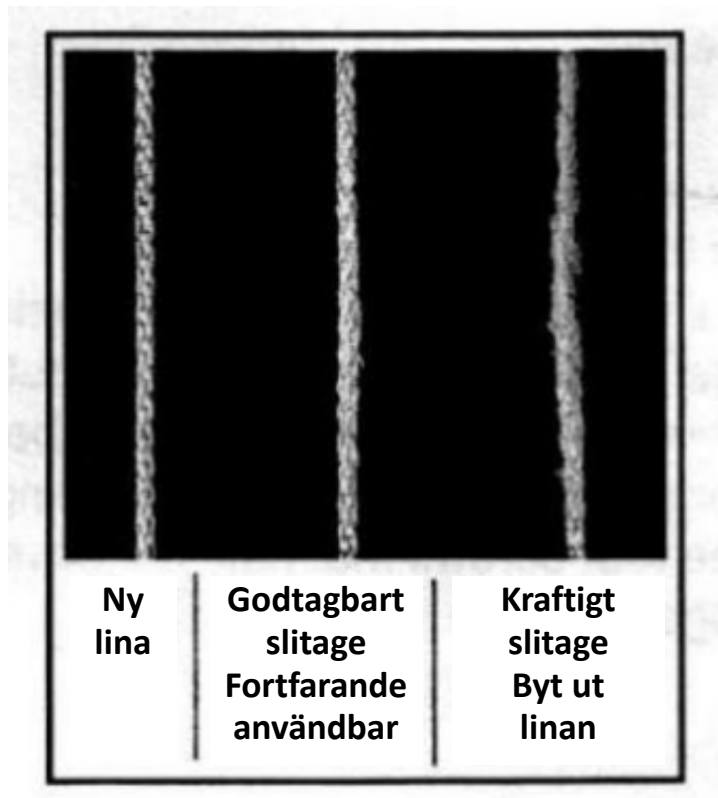
1. Draglinorna kan enkelt inspekteras genom att dra ut handtagen helt och visuellt kontrollera slitage.
2. Inspektera bungee-linorna som fungerar inuti den vertikala ramen. Börja med att ta bort det nedre högra sidolocket genom att ta bort 8-skruvarna, med insexnyckeln som följer med din SkiX, se illustration. När locket är borttaget kommer alla snören och remskivor att vara synliga.
3. Låt en medhjälpare långsamt dra ut handtagen helt och observera skicket på draglinorna och bungee-linan. Du bör kunna se hela arbetslängden på alla linorna.

En beskrivning av snörslitage/skada:

Med tiden kommer sladdens yta att visa "fuzzing".

Om denna "fuzzing" blir värre på en lokal plats på linan är det dags att byta ut linan.

Se foto. Vi är berömda för att byta ut båda linorna samtidigt.



Inspektera fästanordningarna

Se till att alla fästen sitter hårt och inte har lossnat under användning.

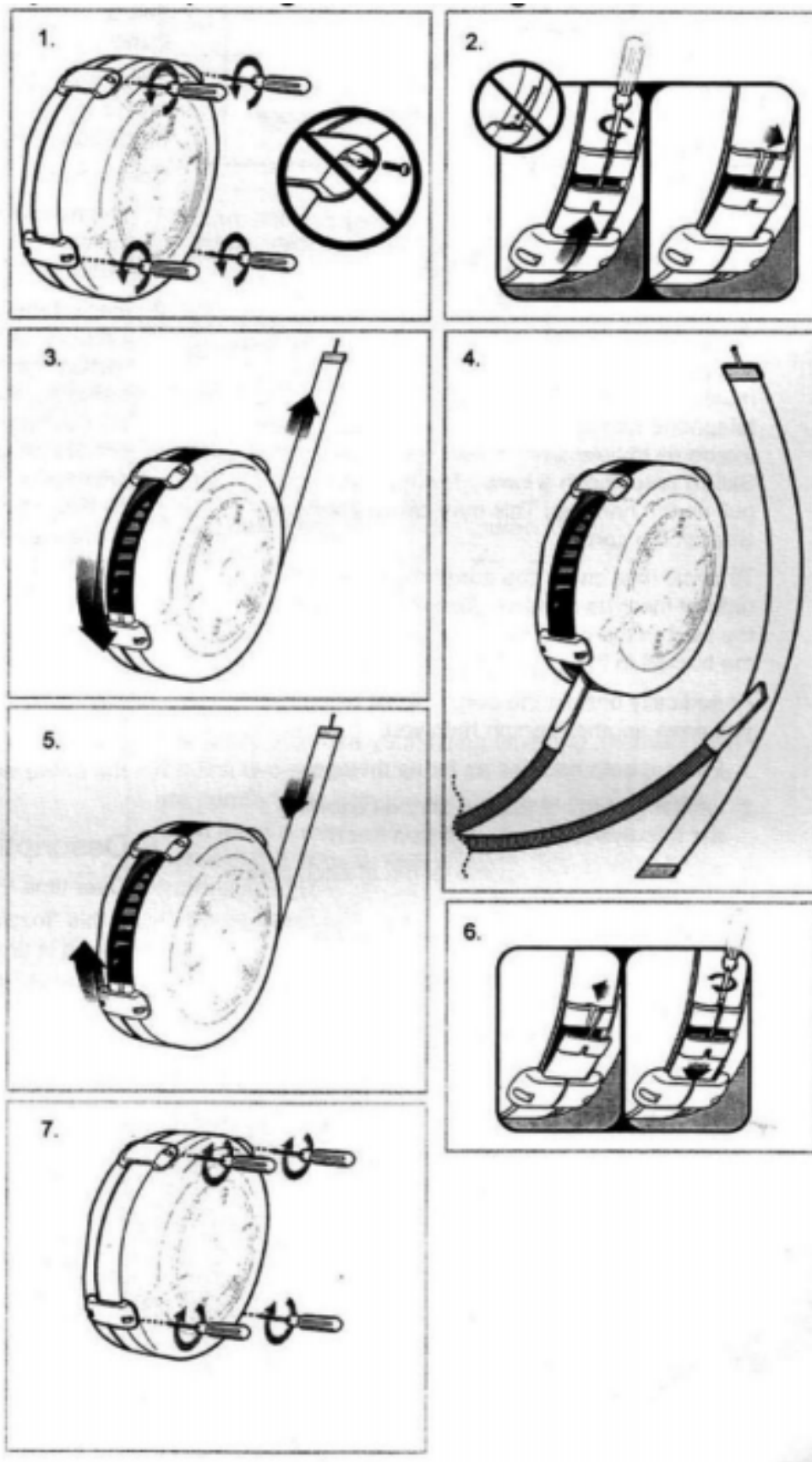
Inspektera de övre fästets remskivor

Se till att remskivorna snurrar fritt i remskivornas hus och att remskivorna svänger fritt i remskivfästena.

Vid behov:

1. Rengör ytor på din SkiX, inklusive golv eller bas, med någon icke-slipande rengöringsmedel för hushållet.
2. Damm och ludd kan samlas på sidan av svänghjulshöljet. Denna ansamling kan begränsa luftflödet och minska fläktens motstånd. Det yttre locket på fläkthöljet kan tas bort för rengöring genom att ta bort de fyra skruvarna som håller ihop locket. Se illustrationerna.

SVÄNGHJULSÖPPNING OCH RENGÖRING



MONITORINSTRUKTIONER

1. 1: Schematiskt diagram för sidmappning



2: Efter att du sätter i batterier ljuder monitorn och den går in i träningsläge.

3: Nyckelfunktioner:

Knapp		Funktion
CUSTOM	Intermittent anpassning	Anpassa Tidsinställningarna för intermittent träningsläge och tryck på UP, tryck på RESET för att nollställa och bekräfta enligt MODE
TIME	Inställning av träningstid	Ställ in rörelsetiden, tryck UP för att ställa in den och tryck RESET för att nollställa. Tryck MODE för att bekräfta.
DISTANCE	Inställning av målavstånd	Ställ in målavståndet, tryck på UP-knappen för att ställa in och tryck på RESET. Kontrollera nollställningen med MODE.
CALS/WATT	Visa kalori- eller wattinställningarna	Tryck på CALS- eller WATT-omvandlingen för en långsiktig visning
Bluetooth	Bluetooth	Starta Bluetooth för att ansluta till appen
UP	Justerar uppåt	Ställ in alla justeringar för dataökning
MODE	Lägesbekräftelse	Bekräfta efter alla inställningar
RESET	Återställ	I inställningsläget, tryck på RESET för att nollställa

4: Funktion och datavisningsområde

Displayfunktion		Funktion och visningsområde
Time	Tid	Visningsområde 000:00 ~ 999:59; inställt intervall 1:00 ~ 999:00 minuter
Time/interval	Intermittent natur Inställningsuppsättning	1: Visningsområde 000:00 ~ 999:59; inställt intervall 000:01 ~ 000:59 2: Inställning av indirekt träningsläge
S/m	Pulluryfrekvens	Visningsområde 0–99
/500m	500M	1: Visningsområde 00:00-99:59 2: Funktion: Tiden som krävs för att glida 500 metrar
Distance	Avstånd	1: Visningsområde 00000 ~99999; inställt område 100 ~ 99999 2: Visar rörelseavståndet
Strokes	Drag	1: Visningsområde 0~9999; inställt område 10~9999 2: Visar antalet uttag
watt	WATT	1: Visningsområde 0~9999 2: Visar den energi som förbrukas av rörelsen
Cals	Kalori	1: Visningsområde 0~9999; Inställningsområde 100~9999 2: Visar upp kalorier som förbrukas av rörelse
Split meters	Genomsnittligt avstånd per drag	1: Visningsområde 0–99 2: Den genomsnittliga distansen per paddel visas
Pulse	Puls	1: Visa ett intervall på 0–999 2: Visar puls i realtid

5: Bruksanvisning:

- (1) Sätt i batteriet, ställ in TIME/ INTERVAL /DISTANCE/ STROKES /CALORIES, och tryck på MODE-knappen för att bekräfta och starta rörelsen.
- (2) När en signalingång detekteras, TIME/ INTERVAL /DISTANCE/ STROKES /CALORIES/WATT fönstervärdet räknas uppåt.
- (3) När TIME/ INTERVAL /DISTANCE/ STROKES /CALORIES/WATT har ett inställt värde, det inställda målvärdet.
- (4) När det inte finns någon rörelse, eller ingen varvtalssignal detekteras, försätts viloläge efter 4 minuter, och kalkylbladet visas inte.