

A n v ä n d a r m a n u a l



SKI AIR



BÄSTE KUND!

Tack för att du valt vår produkt, vi önskar dig mycket nöje och gott resultat med din träning.

Läs igenom alla säkerhets/monteringsinstruktioner noggrant. Om du har frågor om produkten tag i första hand kontakt med din handlare.

INNEHÅLL

Säkerhetsföreskrifter	4
Packlista	6
ÖVERSIKTSMONTERING	6
Monteringstips	7
ANVÄND RÄTT VERKTYG	7
SKAPA EN BRA ARBETSPLATS	7
BÖRJA MED ATT DRA ÅT BULTARNA FÖR HAND	7
Monteringsanvisning	8
STEG 1. MONTERA STÖDRAM	8
STEG 2. MONTERA HUVUDENHETEN	8
STEG 3. MONTERA DE ÖVRE ARMARNA	8
STEG 4. MONTERA ÖVRE FÄSTET	9
Användarinstruktion	10
STAKNING MED BÅDA ARMARNA	10
KLASSISK SKIDTEKNIK - VÄXELVISA ARMAR	10
Träningstips	11
VIKTIGT INNAN DIN TRÄNING	11
UPPVÄRMNING	11
Träna effektivt	13
TRÄNINGSENTENSITET OCH ANVÄNDARSTYRT MOTSTÅND	13
SPJÄLLINSTÄLLNING	13
FÖRE DET FÖRSTA PASSET	13
FÖRSTA TRÄNINGSPASSET	13
Konsolöversikt	14
KNAPPFUNKTIONER	14
ANMÄRKNINGAR:	14
DISPLAYENS VÄRDEN	15
Regelbundet underhåll	16
TA BORT VRIDNING AV LINORNA	16
RENGÖR HANDTAGEN	16
VAR 500 000 METER - CIRKA 50 TIMMARS ANVÄNDNING	16
KONTROLLERA LINORNA	16
SVÄNGHJUL, ÖPPNA OCH RENGÖRA	17
Garanti	18
GARANTIVILLKOR	18
GARANTINS OMFATTNING	18
BEGRÄNSNINGAR I GARANTIN	18

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Din träningsmaskin är designad och konstruerad för högsta säkerhet. Dock behöver vissa försiktighetsåtgärder vidtas vid användning. Läs noga igenom manualen innan du monterar och använder produkten. Följ även dessa säkerhetsföreskrifter:

1. Läs och följ noga ANVÄNDARMANUALEN och all medföljande litteratur innan du använder träningsmaskinen.
2. Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symptom under användning av stakmaskinen, AVSLUTA omedelbart träningen. UPPSÖK EN LÄKARE.
3. Golvstativet ska stå på en stabil och plan yta.
4. Vrid eller korsa inte linorna och dra dem inte ända till mekaniskt stopp.
5. Släpp inte handtagen i utdraget läge. För tillbaka dem till toppläget innan du släpper.
6. Utför regelbunden kontroll och skötsel.
7. Maskinen skall användas på en plan yta. Använd inte maskinen utomhus eller nära vatten.
8. Håll händerna borta från rörliga delar.
9. Håll barn och husdjur utom räckhåll för maskinen vid användning.
10. Personer med psykiska, fysiska eller koordinationsbegränsningar bör ha medicinsk övervakning vid användning av träningsmaskinen.
11. Värm upp 5 till 10 minuter innan träning och avsluta med 5 till 10 minuters avslappning efteråt. Detta låter din puls öka och minska långsamt och hjälper mot muskelöveransträngning.
12. Håll aldrig andan medan du tränar. Andningen bör hålla en normal nivå i förhållande till träningsintensiteten.
13. Börja din träning långsamt och öka gradvis hastighet och distans.
14. Bär alltid lämpliga kläder och skor vid träning. Använd inte löst sittande kläder som kan komma att fastna i maskinens rörliga delar.
15. Var försiktig när du bär eller flyttar maskinen så du inte skadar ryggen. Använd alltid rätt lyftmetod.
16. Placera inte vassa föremål nära maskinen.
17. Använd inte maskinen om den inte fungerar korrekt.
18. Innan du använder maskinen ska du noggrant inspektera utrustningen för korrekt montering.
19. Använd endast auktoriserade och utbildade tekniker om reparation behövs.
20. Använd endast avsedda verktyg för att montera maskinen.
21. Denna maskin är konstruerad för en maximal användarvikt på 150 kg
22. Maskinen skall endast användas av EN person åt gången.

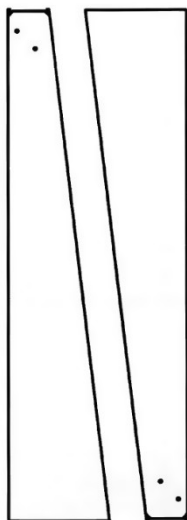
VARNING!! Iaktta försiktighet vid användandet av denna maskin.

Rådgör med en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer över 35 och personer med existerande hälsoproblem. Läs alla instruktioner innan du använder redskapet. Vi tar inget ansvar för personskador eller skador på egendom som kan uppstå vid användandet av denna maskin.

PACKLISTA

ÖVERSIKTSMONTERING

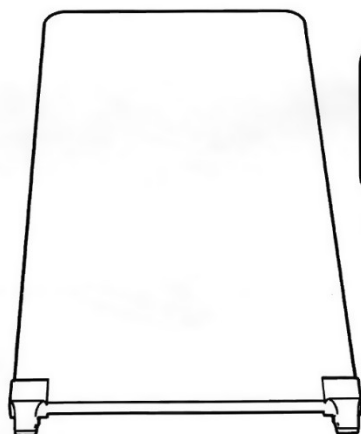
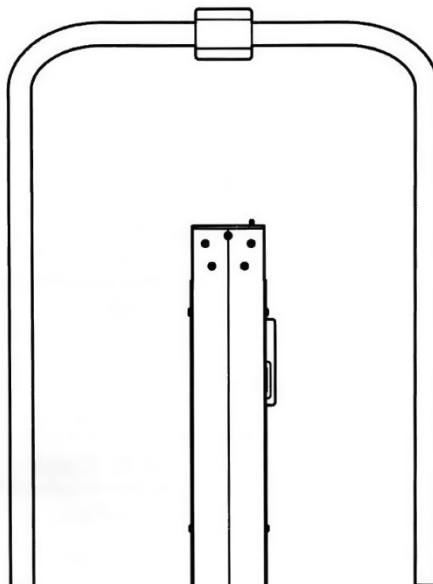
1. Övre armar



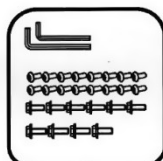
2. Övre fäste



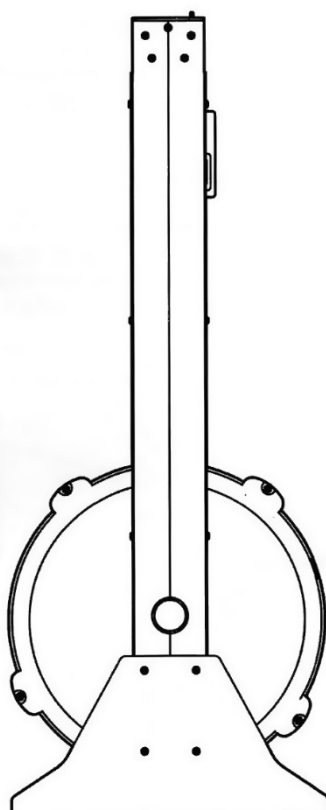
3. Stödram



4. Golvstativ



6. Påse med delar



5. Huvudenhet (med svänghjul och display)

Nr	Del	Antal
1	Övre armar, vänster och höger	2
2	Övre fäste	1
3	Stödram	1
4	Golvstativ	1
5	Huvudenhet med svänghjul och display	1
6	Påse med delar	1
	Skruv Ø10	16
	Skruv Ø16	6
	Skruv Ø25	4
	5 mm insexnyckel	1
	4 mm insexnyckel	1

MONTERINGSTIPS

ANVÄND RÄTT VERKTYG

Se till att du har lämpliga verktyg för monteringen. Med rätt verktyg tillhands går monteringen snabbare och enklare.

SKAPA EN BRA ARBETSPLATS

Se till att du har en tillräcklig yta att hålla till på under monteringen. Om du kan placera ut delarna på golvet går det lättare att förstå konstruktionen och monteringen underlättas.

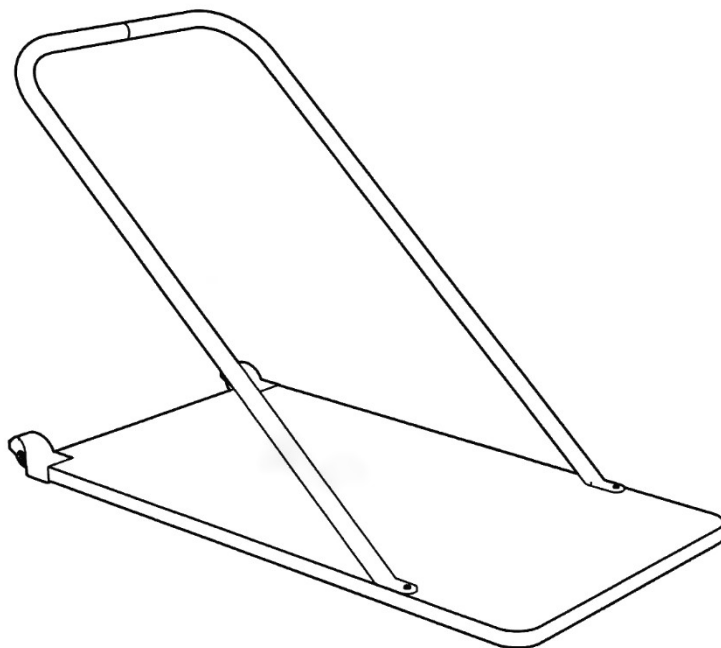
BÖRJA MED ATT DRA ÅT BULTARNA FÖR HAND

Dra inte åt skruv och mutter för hårt under monteringen, börja med att dra åt dem för hand. Tänk på att till alla muttrar skall det finnas en bricka med rätt diameter. När alla bultar och muttrar är på plats skall verktyg användas för att dra fast dem. Enklast är oftast att börja nerifrån och jobba uppåt. Då underlättas redskapets anpassning så att det står stadigt på golvet.

MONTERINGSANVISNING

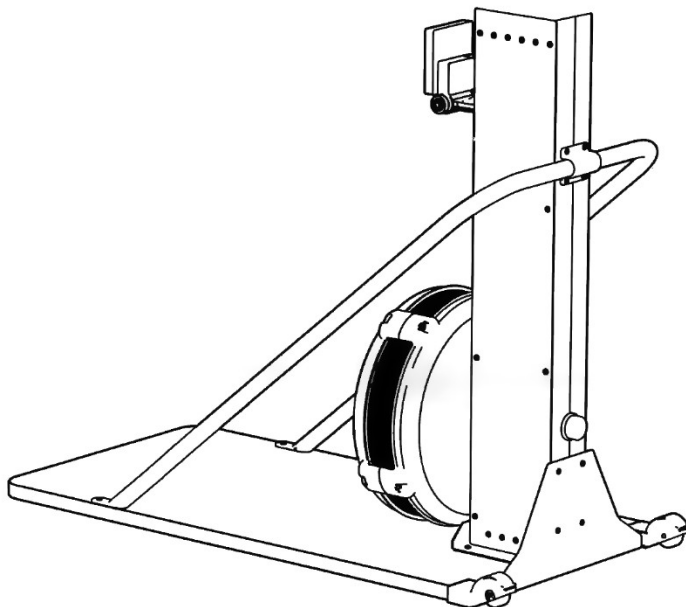
STEG 1. MONTERA STÖDRAM

Montera stödramen på golvstativet enligt bilden. Rikta in hålen och använd angivna skruvar. Dra först åt löst och slutdra när samtliga skruvar sitter korrekt.



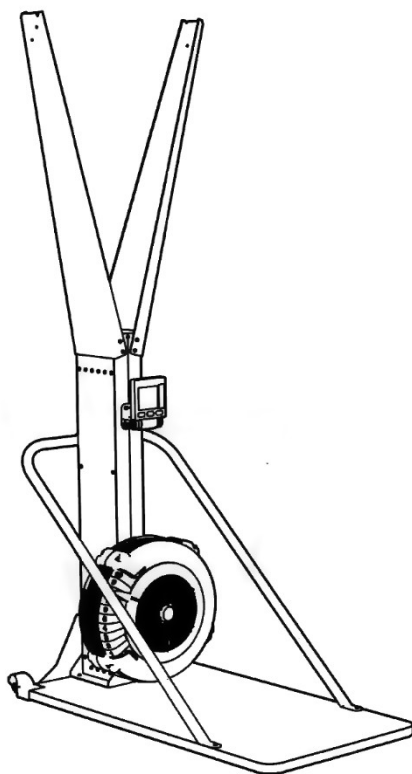
STEG 2. MONTERA HUVUDENHETEN

Montera huvudenheten på golvstativet enligt bilden. Kontrollera att ramen står plant och att enheten är korrekt riktad innan skruvarna dras åt.



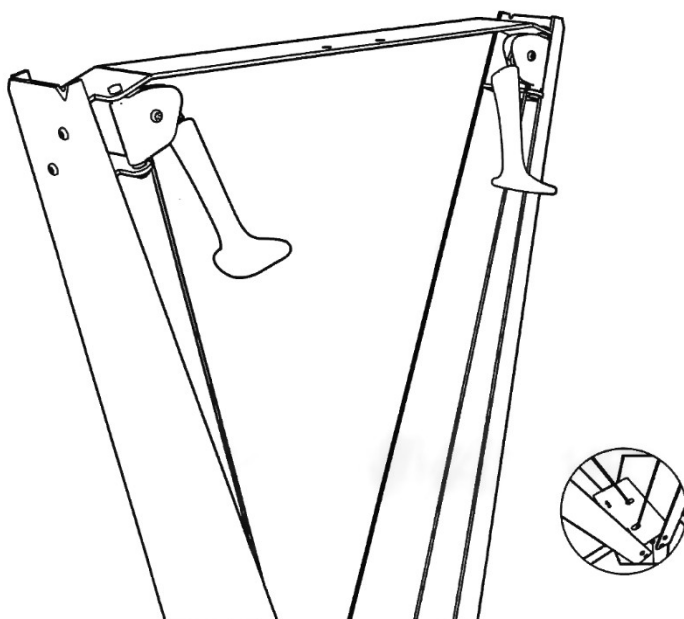
STEG 3. MONTERA DE ÖVRE ARMARNA

Montera de övre armarna. Observera märkningen för vänster och höger sida. För in armarna i rätt läge och fäst dem enligt bilden.



STEG 4. MONTERA ÖVRE FÄSTET

Montera det övre fästet överst på de båda armarna. Se detaljbilden för korrekt skruvplacering och dra åt alla fästdetaljer.



ANVÄNDARINSTRUKTION

Maskinen ger effektiv helkroppsträning. Varje drag aktiverar ben, armar, axlar och bål. Tekniken motsvarar stakning som används i både skate och klassisk skidåkning.

STAKNING MED BÅDA ARMARNA



Börja med händerna axelbrett isär ungefär i ögonhöjd. Armarna ska vara böjda och fötterna axelbrett isär.



Dra handtagen nedåt genom att aktivera magmuskelnerna och böja knäna. Behåll böjningen i armarna så att handtagen hålls ganska nära ansiktet.

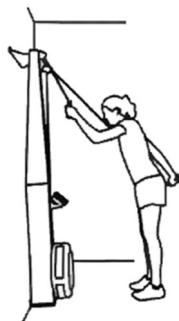


Avsluta draget med lätt böjda knän och armarna utsträckta längs låren.



För armarna uppåt igen och rätta på kroppen för att återgå till startläget.

KLASSISK SKIDTEKNIK - VÄXELVISA ARMAR



Börja med en arm lyft och lätt böjd.

Dra ned med den övre armen samtidigt som den undre armen gradvis förs upp.

Växla arm efter varje drag och behåll en viss böjning i dragarmen för ett starkare arbetsläge.

TRÄNINGSTIPS

VIKTIGT INNAN DIN TRÄNING

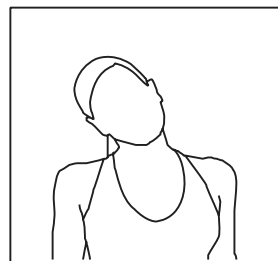
Det är viktigt att du bara tränar när du är frisk. Om du tränar under sjukdom, med skador eller infektioner förlänger du som regel sjukdomstiden. Är du osäker om en övning eller rörelse är lämplig för dig bör du diskutera med en läkare, sjukgymnast eller instruktör innan du utför övningen. "Lyssna på kroppen", känn efter hur den reagerar på träningen. Avsluta omedelbart och kontakta läkare om du under träningen känner yrsel, illamående eller smärta.

UPPVÄRMNING

All träning skall inledas med uppvärmning. Uppvärmningen hjälper dig att höja prestationsförmågan samt motverka risken för skador. Det är viktigt att starta lugnt och öka stegvis för att förbereda kroppen på kommande ansträngning. Ju hårdare du tänker träna desto viktigare är uppvärmningen. Lämpligt är att utföra mycket lätta rörelser på det redskap du skall använda. Du skall ha kommit igång med svettningen innan du börjar träna. Det är en enkel signal på att du är klar för den egentliga träningen.

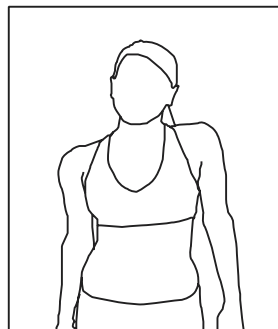
Huvudrullning

Vrid huvudet åt höger medan du känner sträckning upp till vänster om nacken medan du räknar till 10. Repetera samma tid för de andra vinklarna. Vänd huvudet bakåt, sträck hakan mot taket. Vrid huvudet mot vänster, och slutligen böj huvudet framåt mot bröstet i sista repetition.



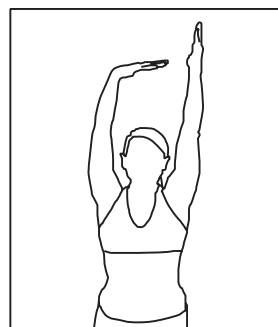
Axelhissar

Lyft din vänstra axel upp mot örat i en repetition, räkna till 10. Lyft sedan upp din högra axel i samma tid när du sänker din vänstra axel.



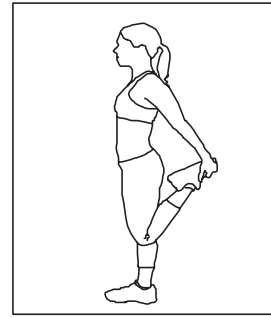
Sidsträckningar

För armarna åt sidan och fortsätt resa dem tills de är över ditt huvud. Sträck din vänstra arm så långt uppåt som möjligt. Känn sträckningen till vänster. Upprepa denna åtgärd med din högerarm. Växla tillbaka i 5 repetitioner.



Stretchning av lårmuskeln

Håll ena handen mot väggen som stöd. Ta tag i foten bakom ryggen och dra uppåt. Håll hälen så nära rumpen som möjligt. Sträck medan du räknar till 15 och repetera sedan med andra foten.



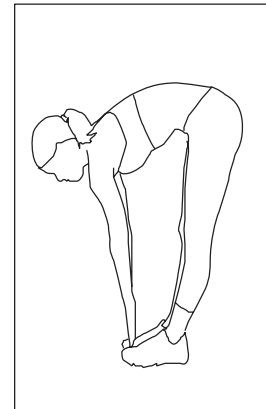
Stretchning av innerlåret

Sitt med fotsulorna ihop och knäna pekandes ut åt sidorna. Dra in fötterna så nära skrevet som möjligt. Tryck försiktigt ner knäna mot golvet. Räkna till 10.



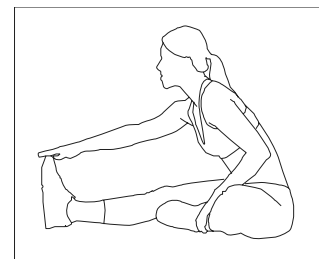
Tåböj

Böj dig långsamt framåt vid midjan och slappna av i rygg och axlar medan du sträcker dig mot tårna. Försök nå så långt som möjligt och håll medan du räknar till 15.



Stretchning av baksida lår

Sitt med ena benet utsträckt. Håll andra benets sula mot innerlåret på det utsträckta benet. Försök nå tårna. Håll medan du räknar till 15 och repetera sedan för andra benet.



TRÄNA EFFEKTIVT

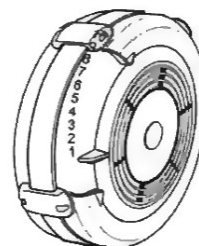
TRÄNINGSENTENSITET OCH ANVÄNDARSTYRT MOTSTÅND

Ju hårdare du drar, desto större motstånd känns. Luftmotståndet skapas av det roterande svänghjulet: ju snabbare hjulet snurrar, desto större blir motståndet. Du bestämmer själv intensiteten. Börja gärna med stakning med båda armarna eftersom den aktiverar fler muskelgrupper.

SPJÄLLINSTÄLLNING

Spjället på trumman har lägen 1-10 och fungerar ungefär som växlar på en cykel.

Den påverkar känslan, men bestämmer inte motståndet direkt. Högre tal känns mer som långsam snö eller uppförsbacke. Lägre tal motsvarar snabbare före på plan eller utförslutande terräng.



För allmän konditionsträning och ett bra aerobiskt pass rekommenderas läge 1-4.

Skalan är en praktisk referens för samma känsla mellan passen.

FÖRE DET FÖRSTA PASSET

1. Rådgör med läkare om ett träningsprogram är lämpligt för dig.
2. Läs teknikavsnittet noggrant. Felaktig teknik kan orsaka skada.
3. Värm upp med flera minuters lugn stakning och stretcha före och efter passet.
4. Börja gradvis. Träna högst fem minuter första dagen.

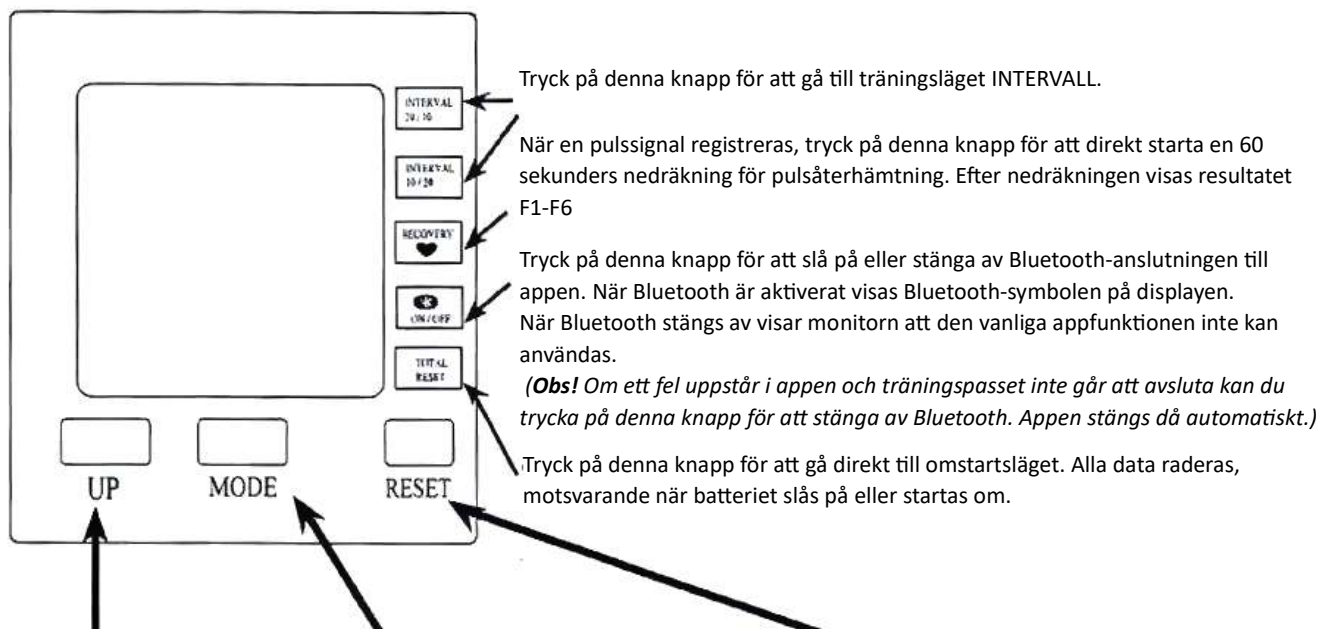
FÖRSTA TRÄNINGSPASSET

1. Börja med 1-2 minuters lugn stakning för att lära in tekniken. Stakning med båda armarna rekommenderas först.
2. Träna lugnt i 3 minuter med fokus på god teknik och en bekväm rytm.
3. Vila några minuter; gå eller stretcha.
4. Träna lugnt igen i 3-5 minuter beroende på hur det känns.
5. Vila 1-2 minuter.
6. Upprepa steg 4 två eller tre gånger.

Öka tid och intensitet gradvis under de första två veckorna. Träna inte med full effekt förrän tekniken känns säker och du har tränat minst en vecka. För snabb ökning, otillräcklig uppvärmning eller dålig teknik ökar skaderisken. Överträning kan leda till allvarlig skada. Avbryt omedelbart om du känner dig svimfärdig.

KONSOLÖVERSIKT

KNAPPFUNKTIONER



UP - ÖKA

A. Tryck en gång för att öka värdet. Håll knappen intryckt för att snabbt öka inställningsvärdet.

B. **TIME - TID** Inställningsområde: 0:00-99:00. I INTERVALL-funktionen ökar varje knapptryckning tiden med 0:01. I den vanliga TIME-funktionen ökar varje knapptryckning tiden med 1:00.

C. **CALORIES - KALORIER**
Inställningsområde: 0-9990. Tryck på knappen för att öka värdet med 10 kalorier.

D. **DISTANCE - DISTANS**
Inställningsområde: 0-9990. Tryck på knappen för att öka distansen med 10.

E. **STROKES - DRAG**
Inställningsområde: 0-9990. Tryck på knappen för att öka antalet drag med 10.

MODE - LÄGE

A. I funktionsvalsläget: tryck en gång för att bekräfta vald funktion.

B. I inställningsläget: tryck en gång för att bekräfta inställningen.

C. Under träning: tryck en gång för att pausa eller starta träningen.

D. En ljudsignal hörs varje gång knappen trycks in.

E. I standbyläge: håll MODE-knappen intryckt i 2 sekunder för att växla enhet för DISTANCE mellan METER och MILE.

RESET - ÅTERSTÄLL

A. I funktionsvalsläget: varje gång du trycker på knappen går du tillbaka till föregående nivå.

B. I inställningsläget: tryck en gång för att radera aktuellt inställt värde.

C. I pausläget: tryck en gång för att återgå till standbyläge.

D. En ljudsignal hörs varje gång knappen trycks in.

E. Håll knappen intryckt i 3 sekunder för att starta maskinen och gå till standbyläget. Följande funktioner visas växelvis i skanningsläget, 1 sekund per funktion:

Engelska	Svenska
MANUAL	MANUELL
INTERVAL	INTERVALL
TARGET	MÅL
TIME	TID
DISTANCE	DISTANS
CALORIE	KALORIER
PULSE	PULS
SPM	DRAG/MIN
WATT	WATT
TOTAL STROKES	TOTALT ANTAL DRAG
STROKES	DRAG

ANMÄRKNINGAR:

Om displayen blir svag är batteriet nästan slut och ska bytas. Om ingen signal registreras, kontrollera kabelanslutningen.

DISPLAYENS VÄRDEN

Post	Visningsområde	Inställning/minne	Beskrivning
TIME	0:00-99:59	Inställbar; sparas	Räknar upp utan inställning och ned vid inställt mål. Signal ljuder fyra gånger vid 0. Vänteläge efter cirka 4 minuter utan signal.
DISTANCE	0-9999	0-9990; steg 10 m; sparas	Räknar upp eller ned mot inställt mål och avger signal vid 0. Vänteläge efter cirka 4 minuter utan signal.
CALORIE	0-9999	0-9990; steg 10; sparas	Räknar upp eller ned och avger signal vid 0. Vänteläge efter cirka 4 minuter utan signal.
SPM	0-999	Ej inställbar; sparas inte	Visar drag per minut efter sensorsignal. Återgår till 0 efter cirka 4,6 sekunder utan signal. Delar visningsfält med WATT och växlar ungefär var femte sekund.
STROKES	0-9999	0-9990; steg 10; sparas	Visar antal drag och växlar med TOTAL STROKES ungefär var femte sekund.
TOTAL STROKES	0-9999	Ej inställbar/sparas inte	Visar summerat antal drag.
WATT	0-999	Ej inställbar/sparas inte	Visas efter sensorsignal och återgår till 0 utan signal. Delar fält med SPM.
PULSE	P 30-230 BPM	30-230 BPM; sparas	Visar puls. Första värdet visas efter cirka 7,5 sekunder. Återgår till 0 efter cirka 6 sekunder utan puls. Över inställt värde blinkar pulsfältet och larmsignal ljuder.
MANUAL	-	-	Quick Start startar när varvtalssignal registreras och inget annat program har valts.
INTERVAL 20/10	-	-	Intervallträning: 20 sekunder arbete, 10 sekunder vila.
INTERVAL 10/20	-	-	Intervallträning: 10 sekunder arbete, 20 sekunder vila.
INTERVAL CUSTOM	-	-	Användaren ställer in arbets- och vilotid.
TARGET TIME	-	-	Användaren ställer in träningstid.
TARGET DISTANCE	-	-	Användaren ställer in träningsdistans.
TARGET CALORIES	-	-	Användaren ställer in kalorimål.
TARGET STROKES	-	-	Användaren ställer in antal drag.
TARGET PULSE	-	-	Användaren ställer in målpuls.
Bluetooth ON/OFF	-	-	Slår Bluetooth på eller av.

REGELBUNDET UNDERHÅLL

TA BORT VRIDNING AV LINORNA

1. Dra ut båda handtagen så långt linorna tillåter.
2. Håll linorna vid det övre fästet så att de inte dras tillbaka.
3. Sträck ut respektive lina och reda ut vridningen genom att vrida handtaget i motsatt riktning.
4. För tillbaka handtagen till toppläget.
5. Upprepa minst två gånger. Det är enklare med hjälp av en annan person.

RENGÖR HANDTAGEN

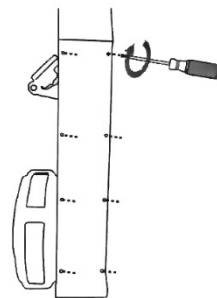
Rengör handtagen med mild tvål eller ett mildt rengöringsmedel efter några pass eller vid behov.

VAR 500 000 METER - CIRKA 50 TIMMARS ANVÄNDNING

KONTROLLERA LINORNA

Det finns två separata draglinor och två elastiska linor. Varje lina har en särskild typ och ska ersättas med rätt reservdel om tydligt slitage eller skada upptäcks.

1. Dra ut handtagslinorna och kontrollera synliga delar.
2. Ta bort den nedre högra sidokåpan genom att lossa skruvarna med den medföljande insex-mejseln. Då blir linor och remskivor synliga.
3. Låt en medhjälpare långsamt dra ut handtagen helt medan du granskar de elastiska linorna inuti den lodräta ramen. Linornas hela arbetslängd ska kunna ses.



Med tiden kan linans yta bli lätt luddig, vilket är normalt. Om luddet eller slitaget är kraftigt och koncentrerat till ett område ska båda linorna bytas samtidigt.

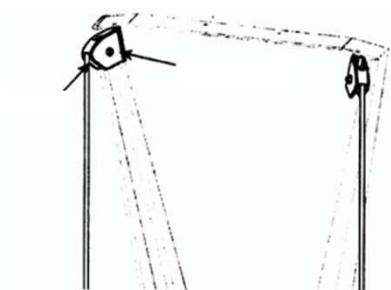
SVÄNGHJUL, ÖPPNA OCH RENGÖRA

Kontrollera fäst detaljer

Kontrollera att alla fäst detaljer är ordentligt åtdragna och inte har lossnat under användning.

Kontrollera remskivorna i det övre fästet

Kontrollera att remskivorna roterar fritt i sina hållare och att dessa kan svänga fritt i fästena

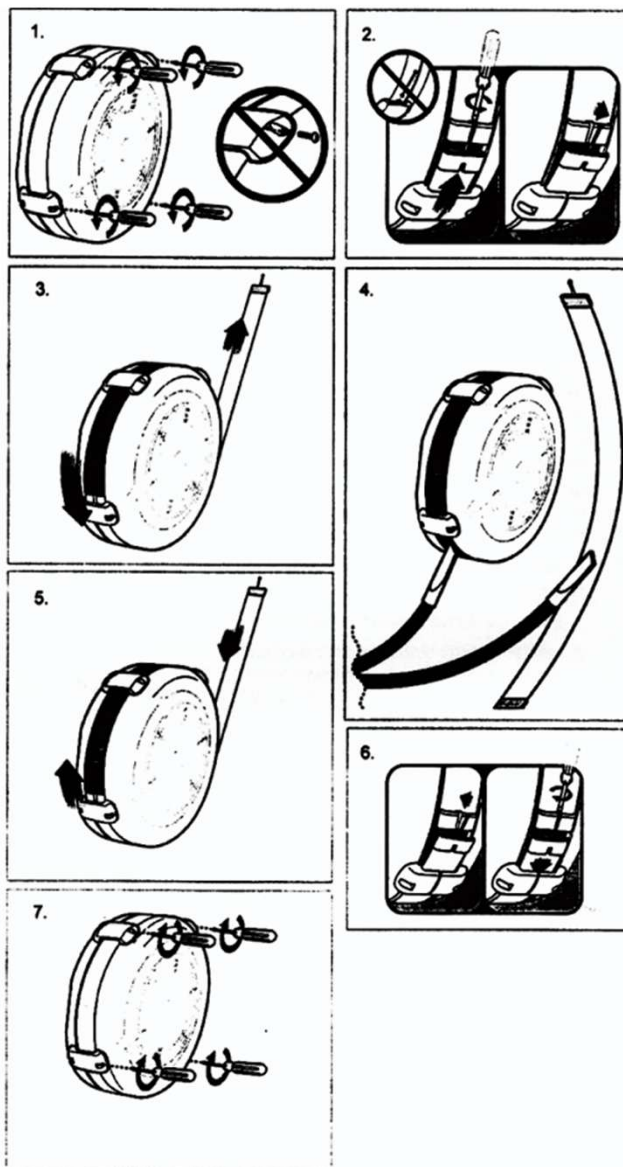


Vid behov

Rengör alla ytor, inklusive golvet eller golvstativets bas, med vanligt icke-slipande hushållsrengöringsmedel.

Damm och ludd kan samlas i svänghjulshuset och minska luftflödet och fläktmotståndet. Ta bort ytterkåpan genom att lossa de fyra skruvarna enligt bilderna och rengör insidan.

Svänghjul, öppna och rengöra



GARANTI

GARANTIVILLKOR

Konsumenten har rätt att tillämpa de nationellt lagstadgade rättigheterna gällande konsumentvaror och denna garanti begränsar inte dessa rättigheter.

Garantivillkoren börjar att gälla från inköpsdatumet. Garantivillkoren kan variera mellan olika länder. Kontakta lokal återförsäljare om garantivillkoren.

Ägargarantin är giltig endast om träningsredskapet används i de miljöer som tillåts enligt JTC Sport. Vilka miljöer som är tillåtna står i träningsredskapets bruksanvisning.

GARANTINS OMFATTNING

1års garanti för konsument vid hemträningssmiljö.

6 månader på slitagedelar

Livstids garanti på ram

Garantin gäller för arbets- och materialfel, förutsatt att redskapet är i originalmonterat skick.

Oavsett omständigheter, ansvarar inte JTC Sport eller återförsäljare för uppkomna personskador som påverkar köparen, och som innebär inkomstförlust eller andra ekonomiska följdverkningar.

BEGRÄNSNINGAR I GARANTIN

Garantin gäller endast fel som uppstår vid normalt bruk och då den använts enligt instruktioner gällande montering, skötsel och användning. JTC Sport eller återförsäljare ansvarar ej för fel som uppkommer utanför deras kontroll.

Garantin gäller endast redskapets ursprungliga ägare.

Garantin gäller ej för redskap eller delar som har ändrats utan JTC Sport godkännande.

Garantin gäller ej för fel som beror på normalt slitage, felaktig användning, användning i förhållanden som inte är avsett för redskapet, korrosion eller lastnings- och transportskador.

Garantin täcker inte ljud som uppstår under användning såvida dessa inte väsentligt hindrar utrustningens användning eller har orsakats av ett fel i utrustningen.

Garantin gäller inte för underhåll, som rengöring, smörjning eller normal kontroll av komponenterna och inte heller för monteringsarbete som kunden själv kan göra och som inte kräver att redskapet plockas isär/sätts ihop. Det gäller till exempel byte av display, pedaler eller andra motsvarande enkla delar.

Garantireparationer utförda av andra än godkänd representant, ersätts inte.

Ifall instruktionerna i manualen inte följs upphävs produktens garanti.



SKI AIR



KJÆRE KUNDE!

Takk for at du valgte produktet vårt, vi ønsker deg mye moro og gode resultater med treningen din.

Les alle sikkerhets-/monteringsinstruksjoner nøye. Hvis du har spørsmål om produktet, ta kontakt med forhandleren din først.

INNHold

Sikkerhetsforskrifter	4
Pakkeliste	6
OVERSIKT OVER MONTERING	6
Monteringstips	7
BRUK DE RIKTIGE VERKTØYENE	7
SKAP EN GOD ARBEIDSPASS	7
START MED Å STRAMME BOLTENE FOR HÅND.	7
Monteringsanvisning	8
TRINN 1. MONTER STØTTERAMMEN	8
TRINN 2. MONTER HOVEDENHETEN	8
TRINN 3. MONTER OVERARMENE	8
TRINN 4. MONTER DEN ØVRE BRAKETTEN	9
Brukerinstruksjoner	10
SLÅR MED BEGGE ARMENE	10
KLASSISK SKITEKNIKK - ALTERNERENDE ARMER	10
Treningstips	11
VIKTIG FØR TRENINGEN	11
OPPVARMING	11
Tren effektivt	13
TRENINGSINTENSITET OG BRUKERSTYRT MOTSTAND	13
SPJELDINNSTILLING	13
FØR DEN FØRSTE ØKTEN	13
FØRSTE TRENINGØKT	13
Konsolloversikt	14
KNAPPFUNKSJONER	14
MERKNADER:	14
VISNINGSVÆRDIER	15
Regelmessig vedlikehold	16
FJERN VRIDNING AV TAUENE	16
RENGJØR HÅNDTAKENE	16
HVER 500 000 METER – OMTRENT 50 TIMERS BRUK	16
SJEKK TAUENE	16
SVINGHJUL, ÅPENT OG RENT	17
Garanti	18
GARANTIVILKÅR	18
GARANTIENS OMFANG	18
GARANTIBEGRENSNINGER	18

SIKKERHETSFORSKRIFTER

Treningsmaskinen din er designet og konstruert for maksimal sikkerhet. Imidlertid må visse forholdsregler tas når du bruker den. Les bruksanvisningen nøye før du monterer og bruker produktet. Følg også disse sikkerhetsreglene:

1. Les og følg BRUKERHÅNDBOKEN og all medfølgende litteratur nøye før du bruker treningsmaskinen.
2. Hvis du opplever svimmelhet, kvalme, bryst smerter eller andre unormale symptomer mens du bruker romaskinen, må du SLUTT å trene umiddelbart. OPPSØK LEGE.
3. Gulvstativet bør plasseres på en stabil og flat overflate.
4. Ikke vri eller kryss tauene, og ikke trekk i dem før de når den mekaniske stoppen.
5. Ikke slipp håndtakene i utstrakt posisjon. Før dem tilbake til øverste posisjon før du slipper dem.
6. Utfør regelmessig inspeksjon og vedlikehold.
7. Maskinen skal brukes på en flat overflate. Ikke bruk maskinen utendørs eller i nærheten av vann.
8. Hold hendene unna bevegelige deler.
9. Hold barn og kjæledyr utilgjengelig for maskinen når den er i bruk.
10. Personer med mentale, fysiske eller koordinasjonsbegrensninger bør ha medisinsk tilsyn når de bruker treningsmaskinen.
11. Varm opp i 5 til 10 minutter før trening, og avslutt med 5 til 10 minutter med avslapning etterpå. Dette lar pulsen øke og synke sakte, og bidrar til å forhindre overbelastning av muskler.
12. Hold aldri pusten mens du trener. Pusten bør være på et normalt nivå i forhold til treningsintensiteten.
13. Start treningen sakte og øk gradvis hastighet og distanse.
14. Bruk alltid passende klær og fottøy når du trener. Ikke bruk løstsittende klær som kan sette seg fast i maskinens bevegelige deler.
15. Vær forsiktig når du bærer eller flytter maskinen for å unngå ryggskader. Bruk alltid riktig løfteteknikk.
16. Ikke plasser skarpe gjenstander i nærheten av maskinen.
17. Ikke bruk maskinen hvis den ikke fungerer som den skal.
18. Før du bruker maskinen, må du nøye inspisere utstyret for å sikre at det er riktig montert.
19. Bruk kun autoriserte og opplærte teknikere hvis reparasjoner er nødvendige.
20. Bruk kun beregnet verktøy for å montere maskinen.
21. Denne maskinen er konstruert for en maksimal brukervekt på 150 kg.
22. Maskinen skal kun brukes av ÉN person om gangen.

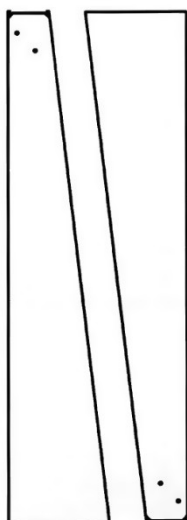
ADVARSEL!! Vær forsiktig når du bruker denne maskinen.

Rådfør deg med lege før du starter et treningsprogram. Dette er spesielt viktig for personer over 35 år og personer med eksisterende helseproblemer. Les alle instruksjoner før du bruker utstyret. Vi påtar oss intet ansvar for personskade eller materielle skader som kan oppstå ved bruk av dette utstyret.

PAKKELISTE

OVERSIKT OVER MONTERING

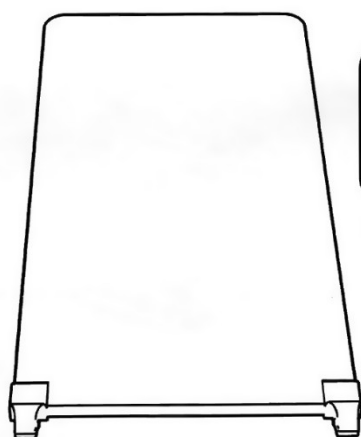
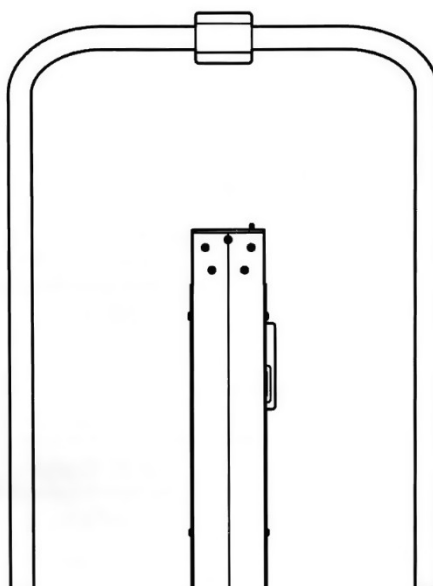
1. Overarmer



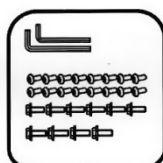
2. Øvre brakett



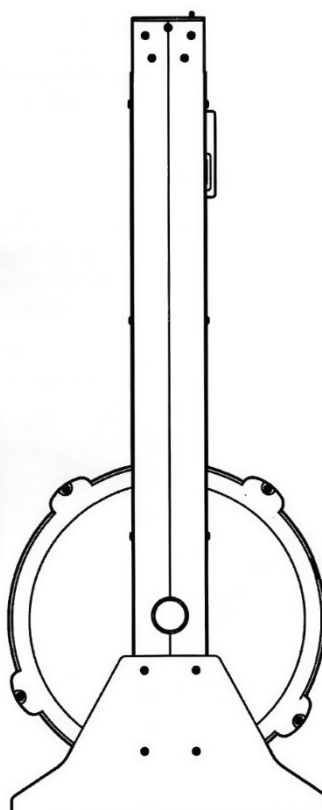
3. Støtteramme



4. Gulvstativ



6. Påse med delar



5. Hovedenhet med svinghjul og display

Ingen.	Del	Tall
1	Overarmer, venstre og høyre	2
2	Øvre brakett	1
3	Støtteramme	1
4	Gulvstativ	1
5	Hovedenhet med svinghjul og display	1
6	Pose med delar	1
	Skrue Ø10	16
	Skrue Ø16	6
	Skrue Ø25	4
	5 mm unbrakonøkkel	1
	4 mm unbrakonøkkel	1

MONTERINGSTIPS

BRUK DE RIKTIGE VERKTØYENE

Sørg for at du har riktig verktøy for installasjonen. Å ha riktig verktøy for hånden vil gjøre installasjonen raskere og enklere.

SKAP EN GOD ARBEIDSPASS

Sørg for at du har nok plass til å jobbe på under monteringen. Hvis du kan legge delene ut på gulvet, vil det være lettere å forstå designet og gjøre monteringen enklere.

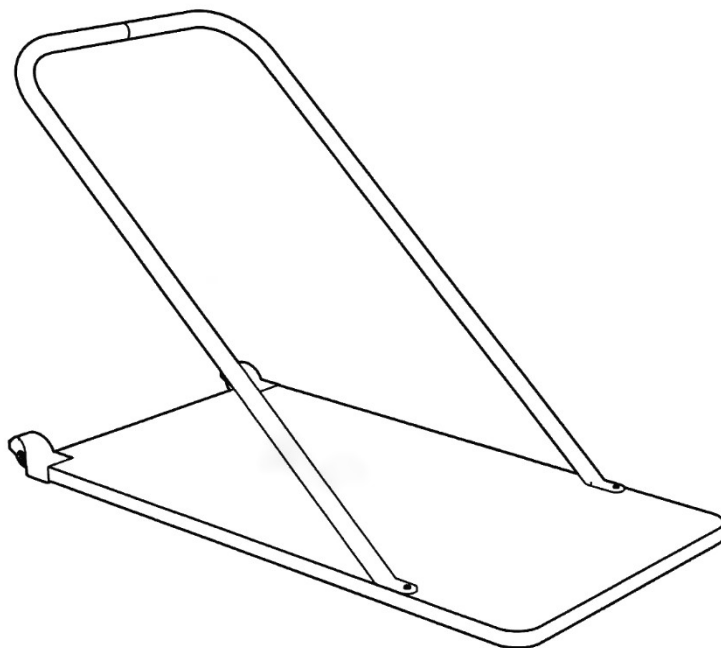
START MED Å STRAMME BOLTENE FOR HÅND.

Ikke stram skruene og mutterne for hardt under montering, start med å stramme dem for hånd. Husk at alle muttere må ha en skive med riktig diameter. Når alle bolter og muttere er på plass, må verktøy brukes til å stramme dem. Det er vanligvis enklest å starte nedenfra og jobbe seg oppover. Dette gjør det enklere å justere verktøyet slik at det står stødig på gulvet.

MONTERINGSANVISNING

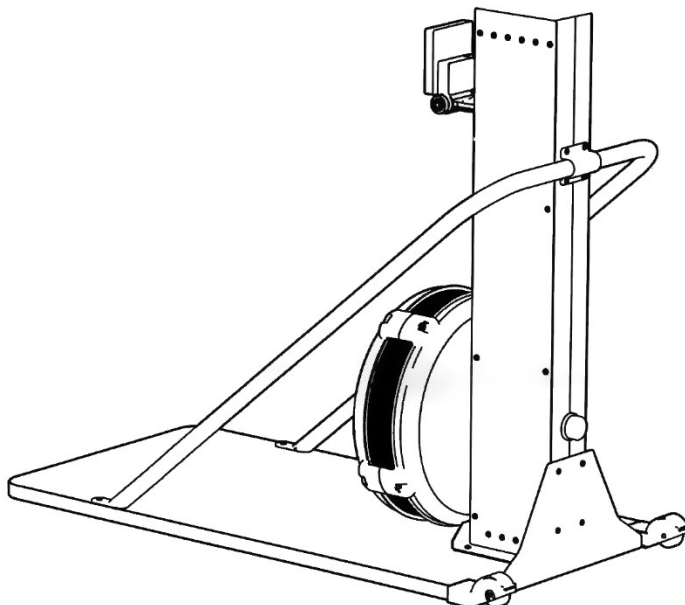
TRINN 1. MONTER STØTTERAMMEN

Monter støtterammen på gulvstativet som vist. Juster hullene og bruk de spesifiserte skruene. Stram løst først, og stram deretter helt til når alle skruene er riktig plassert.



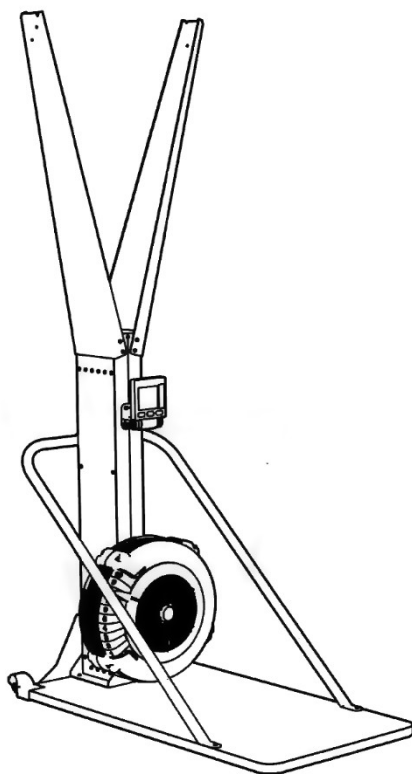
TRINN 2. MONTER HOVEDENHETEN

Monter hovedenheten på gulvstativet som vist. Sørg for at rammen er i vater og at enheten er riktig justert før du strammer skruene.



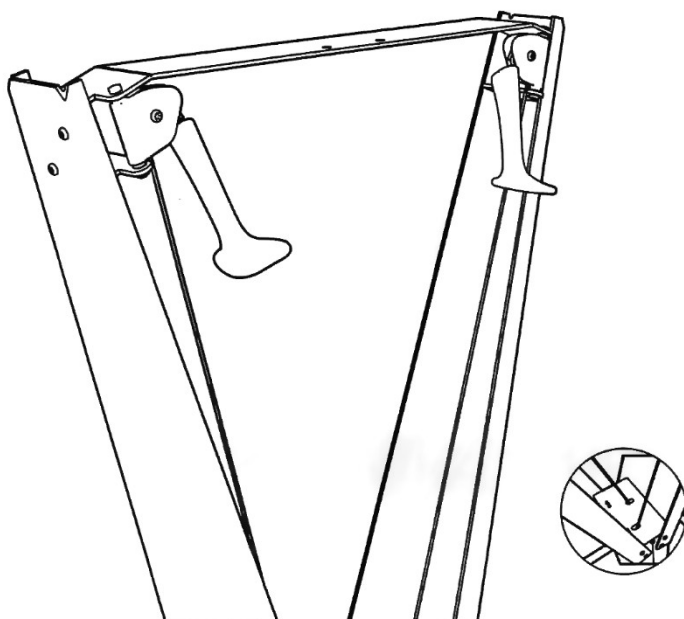
TRINN 3. MONTER OVERARMENE

Monter de øvre armene. Legg merke til merkingene for venstre og høyre side. Sett armene i riktig posisjon og fest dem som vist.



TRINN 4. MONTER DEN ØVRE BRAKETTEN

Monter den øvre braketten oppå begge armene. Se detaljbildet for riktig skrueplassering og stram alle festemidler.



BRUKERINSTRUKSJONER

Maskinen gir effektiv trening for hele kroppen. Hver bevegelse aktiverer bein, armer, skuldre og overkropp. Teknikken ligner på staking som brukes i både skøyting og klassisk ski.

SLÅR MED BEGGE ARMENE



Start med hendene i skulderbreddes avstand, omtrent øyehøyde. Armene skal være bøyd og føttene i skulderbreddes avstand.



Trekk håndtakene ned ved å spenne magen og bøye knærne. Hold armene bøyd slik at håndtakene holdes ganske nær ansiktet.



Avslutt bevegelsen med knærne lett bøyd og armene strukket langs lårene



Løft armene opp igjen og rett ut kroppen for å gå tilbake til utgangsposisjonen.

KLASSISK SKITEKNIKK - ALTERNERENDE ARMER



Start med en arm løftet og lett bøyd.

Trekk ned med den øvre armen samtidig som den nedre armen gradvis føres opp.

Bytt arm etter hvert trekk og hold en viss bøyning i trekkarmen for å oppnå en sterkere arbeidsstilling.

TRENINGSTIPS

VIKTIG FØR TRENINGEN

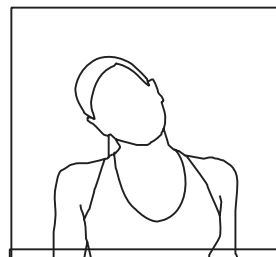
Det er viktig at du bare trener når du er frisk. Hvis du trener mens du er syk, med skader eller infeksjoner, forlenger du vanligvis sykdommen. Hvis du er usikker på om en øvelse eller bevegelse passer for deg, bør du diskutere det med en lege, fysioterapeut eller instruktør før du utfører øvelsen. «Lytt til kroppen din», kjenn hvordan den reagerer på øvelsen. Stopp umiddelbart og kontakt lege hvis du føler deg svimmel, kvalm eller har smerter under trening.

OPPVARMING

All trening bør starte med en oppvarming. Oppvarming hjelper deg med å øke ytelsen og redusere risikoen for skader. Det er viktig å starte sakte og øke gradvis for å forberede kroppen på den kommende anstrengelsen. Jo hardere du har tenkt å trene, desto viktigere er oppvarmingen. Det er passende å utføre veldig lette bevegelser på utstyret du skal bruke. Du bør ha begynt å svette før du starter treningen. Det er et enkelt signal om at du er klar for selve treningen.

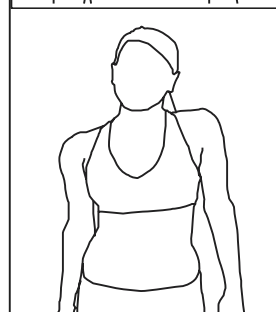
Hodet ruller

Snu hodet til høyre mens du kjenner en strekk langs venstre side av nakken mens du teller til 10. Gjenta samme tid for de andre vinklene. Bøy hodet bakover, og nå haken mot taket. Snu hodet til venstre, og bøy til slutt hodet fremover mot brystet for den siste repetisjonen.



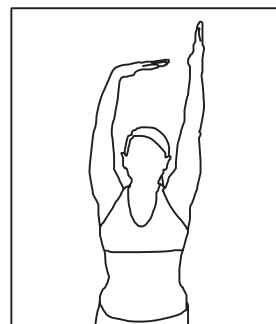
Akselløft

Løft venstre skulder opp mot øret for én repetisjon, og tell til 10. Løft deretter høyre skulder opp samtidig som du senker venstre skulder.



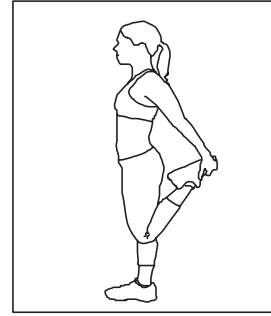
Sidestrekk

Beveg armene til siden og fortsett å løfte dem til de er over hodet. Strekk venstre arm så langt opp som mulig. Føl tøyningen på venstre side. Gjenta denne handlingen med høyre arm. Bytt tilbake for 5 repetisjoner.



Tøying av lårmuskelen

Hold den ene hånden mot veggen for støtte. Grip foten bak ryggen og trekk den oppover. Hold hælen så nær baken som mulig. Strekk deg ut mens du teller til 15, og gjenta deretter med den andre foten.



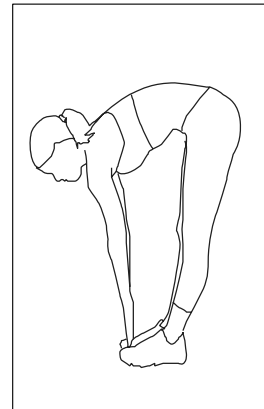
Tøying av innsiden av låret

Sitt med fotsålene samlet og knærne pekende ut mot sidene. Trekk føttene så nær skrittet som mulig. Press knærne forsiktig ned mot gulvet. Tell til 10.



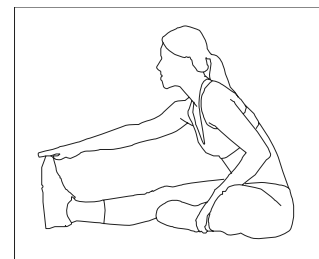
Tåfleksjon

Bøy deg sakte fremover i livet og slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg mot tærne. Prøv å strekke deg så langt som mulig og hold stillingen i 15 teller.



Strekker baksiden av låret

Sitt med ett ben utstrakt. Hold sålen på det andre benet mot innsiden av låret på det utstrakte benet. Prøv å nå tærne. Hold mens du teller til 15, og gjenta deretter for det andre benet.



TREN EFFEKTIVT

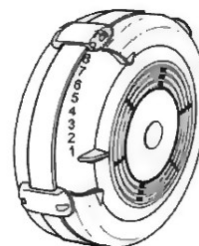
TRENINGSINTENSITET OG BRUKERSTYRT MOTSTAND

Jo hardere du drar, desto mer motstand føler du. Luftmotstanden skapes av det roterende svinghjulet: jo raskere hjulet spinner, desto større motstand. Du bestemmer intensiteten. Start med å stryke med begge armene, da det aktiverer flere muskelgrupper.

SPJELDINNSTILLING

Demperen på trommelen har posisjoner 1–10 og fungerer omtrent som gir på en sykkel.

Det påvirker følelsen, men bestemmer ikke direkte motstanden. Høyere tall føles mer som sakte snø eller oppoverbakke. Lavere tall tilsvarer raskere fremover i flatt nedoverbakke terreng.



eller

For generell kondisjonstrening og en god aerob treningsøkt anbefales posisjon 1–4 .

Skalaen er en praktisk referanse for den samme følelsen mellom øktene.

FØR DEN FØRSTE ØKTEN

1. Rådfør deg med legen din om hvorvidt et treningsprogram passer for deg.
2. Les teknikkdelen nøye. Feil teknikk kan forårsake skade.
3. Varm opp med noen minutter rolig gange og tøying før og etter treningsøkten.
4. Start gradvis. Tren i ikke mer enn fem minutter den første dagen.

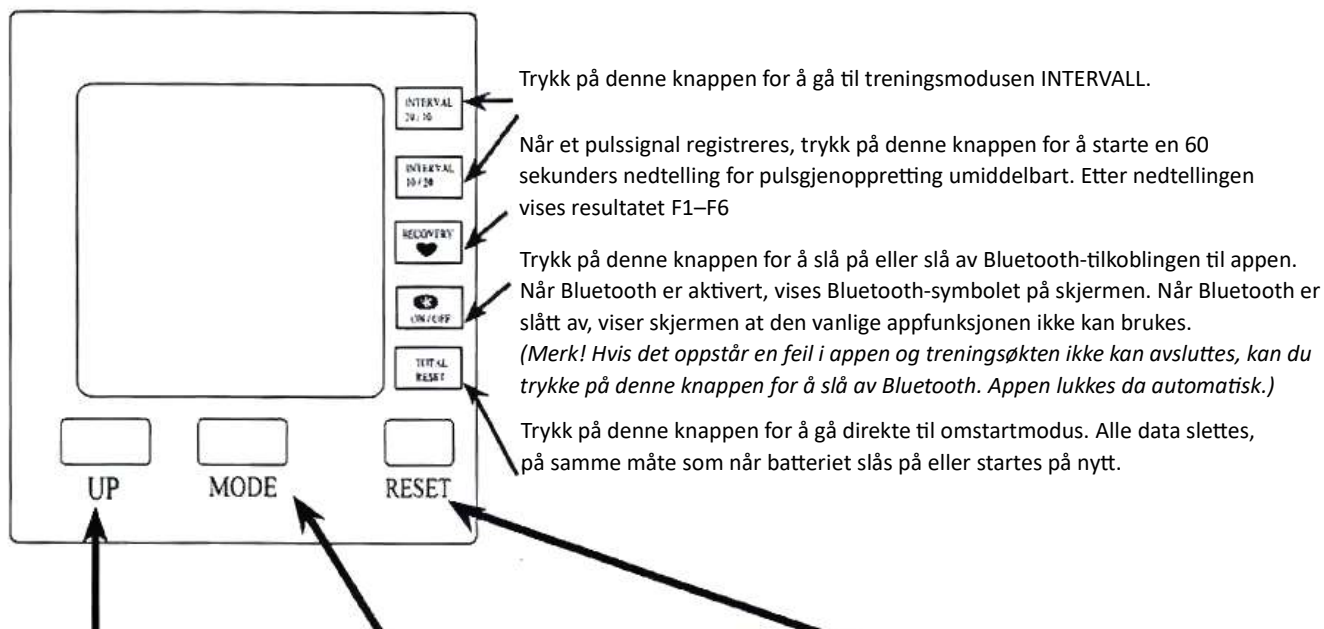
FØRSTE TRENINGSØKT

1. Start med 1–2 minutter med rolig stryking for å lære teknikken. Det anbefales å stryke med begge armene først.
2. Tren rolig i 3 minutter, med fokus på god teknikk og en behagelig rytme.
3. Hvil i noen minutter; gå eller strekk deg.
4. Tren rolig igjen i 3–5 minutter, avhengig av hvordan du føler deg.
5. Hvil 1–2 minutter.
6. Gjenta trinn 4 to eller tre ganger.

Øk tid og intensitet gradvis i løpet av de to første ukene. Ikke tren med full effekt før du føler deg trygg på teknikken din og har trent i minst en uke. Å øke for raskt, ikke varme opp nok eller bruke dårlig teknikk øker risikoen for skade. Overtrening kan føre til alvorlig skade. Stopp umiddelbart hvis du føler deg svimmel.

KONSOLLOVERSIKT

KNAPPFUNKSJONER



UP – ØK

- A. Trykk én gang for å øke verdien. Hold knappen inne for å øke innstillingsverdien raskt.
- B. TIME – TID Innstillingsområde: 0:00–99:00. I INTERVALL-funksjonen øker hvert trykk på knappen tiden med 0:01. I den vanlige TIME-funksjonen øker hvert trykk på knappen tiden med 1:00.
- C. CALORIES – KALORIER Innstillingsområde: 0–9990. Trykk på knappen for å øke verdien med 10 kalorier.
- D. DISTANCE – DISTANSE Innstillingsområde: 0–9990. Trykk på knappen for å øke distansen med 10.
- E. STROKES – TAK Innstillingsområde: 0–9990. Trykk på knappen for å øke antall tak med 10.

MODE – MODUS

- A. I funksjonsvalgmodus: trykk én gang for å bekrefte valgt funksjon.
- B. I innstillingsmodus: trykk én gang for å bekrefte innstillingen.
- C. Under trening: trykk én gang for å sette treningen på pause eller starte den.
- D. Det høres et lydsignal hver gang knappen trykkes inn.
- E. I standby-modus: hold MODE-knappen inne i 2 sekunder for å bytte enhet for DISTANCE mellom METER og MILE.

RESET - TILBAKESTILL

- A. I funksjonsvalgmodus: Hver gang du trykker på knappen, går du tilbake til forrige nivå.
- B. I innstillingsmodus: Trykk én gang for å slette den gjeldende innstillingen.
- C. I pausemodus: trykk én gang for å gå tilbake til standby-modus.
- D. Det høres et lydsignal hver gang knappen trykkes inn.
- E. Hold knappen inne i 3 sekunder for å starte maskinen og gå til standby-modus. Følgende funksjoner vises vekselvis i skannemodus, 1 sekund per funksjon:

Engelska	Norsk
MANUAL	MANUELL
INTERVAL	INTERVALL
TARGET	MÅL
TIME	TID
DISTANCE	DISTANSE
CALORIE	KALORIER
PULSE	PULS
SPM	TAK/MIN
WATT	WATT
TOTAL STROKES	TOTALT ANTALL TAK
STROKES	TAK

MERKNADER:

Hvis skjermen blir svakere, er batteriet nesten utladet og bør byttes. Hvis det ikke registreres noe signal, sjekk kabeltilkoblingen.

VISNINGSVERDIER

Post	Visningsområde	Innstilling/minne	Beskrivelse
TID	0:00–99:59	Justerbar; lagret	Teller opp uten innstilling og ned ved innstilt mål. Signalet lyder fire ganger ved 0. Standby etter omtrent 4 minutter uten signal.
AVSTAND	0–9999	0–9990 ; trinn 10 m; lagret	Teller opp eller ned mot det innstilte målet og sender ut et signal ved 0. Standby-modus etter omtrent 4 minutter uten signal.
KALORIER	0–9999	0–9990 ; trinn 10; lagret	Teller opp eller ned og sender ut et signal ved 0. Standby etter omtrent 4 minutter uten signal.
SPM	0–999	Ikke justerbar; ikke lagret	Viser slag per minutt etter sensorsignal. Går tilbake til 0 etter omtrent 4,6 sekunder uten signal. Deler visningsfeltet med WATT og bytter omtrent hvert femte sekund.
SLAG	0–9999	0–9990 ; trinn 10; lagret	Viser antall slag og bytter med TOTALT ANTALL SLAG omtrent hvert femte sekund.
TOTAL SLAG	0–9999	Ikke justerbar/ikke lagret	Viser det totale antallet trekk.
WATT	0–999	Ikke justerbar/ikke lagret	Vises etter sensorsignal og går tilbake til 0 uten signal. Deler felt med SPM.
PULS	P 30–230 slag per minutt	30–230 slag per minutt; lagret	Viser puls. Første verdi vises etter omtrent 7,5 sekunder. Går tilbake til 0 etter omtrent 6 sekunder uten puls. Over den innstilte verdien blinker pulsfeltet, og en alarm lyder.
HÅNDBOK	-	-	Hurtigstart starter når hastighetssignalet er registrert og ingen andre program er valgt.
INTERVALL 20/10	-	-	Intervalltrening: 20 sekunder arbeid, 10 sekunder hvile.
INTERVALL 10/20	-	-	Intervalltrening: 10 sekunder arbeid, 20 sekunder hvile.
INTERVALL TILPASSET	-	-	Brukeren angir arbeids- og hviletider.
MÅLTID	-	-	Brukeren angir treningstiden.
MÅLAVSTAND	-	-	Brukeren angir treningsdistansen.
MÅLKALORIER	-	-	Brukeren setter kalorimål.
MÅLSLAG	-	-	Brukeren angir antall trekk.
MÅLPULS	-	-	Brukeren angir målpulsen .
Bluetooth PÅ/AV	-	-	Slår Bluetooth av eller på.

REGELMESSIG VEDLIKEHOLD

FJERN VRIDNING AV TAUENE

1. Trekk begge håndtakene ut så langt tauene tillater det.
2. Hold tauene i det øverste festet slik at de ikke trekkes tilbake.
3. Strekk hver linje og løsne den ved å vri håndtaket i motsatt retning.
4. Sett håndtakene tilbake til øverste posisjon.
5. Gjenta minst to ganger. Det er enklere med hjelp fra en annen person.

RENGJØR HÅNDTAKENE

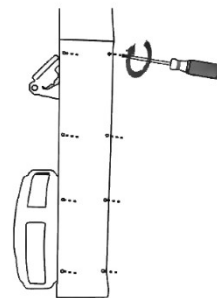
Rengjør håndtakene med mild såpe eller et mildt vaskemiddel etter noen få økter eller etter behov.

HVER 500 000 METER - OMTRENT 50 TIMERS BRUK

SJEKK TAUENE

Det er to separate trekksnorer og to elastiske snorer. Hver snor har en spesifikk type og bør byttes ut med riktig reservedel hvis det oppdages tydelig slitasje eller skade.

1. Trekk ut håndtakssnorene og sjekk om det er synlige deler.
2. Fjern det nedre høyre sidedekselet ved å løsne skruene med den medfølgende unbrakonøkkelen. Dette vil eksponere vaiere og trinser.
3. Få en helper til å trekke håndtakene sakte helt ut mens du inspiserer de elastiske snorene inni den vertikale rammen. Snorenes fulle arbeidslengde skal være synlig.



Over tid kan overflaten på tauet bli litt ujevn, noe som er normalt. Hvis ujevnheten eller slitasjen er alvorlig og konsentrert på ett område, bør begge tauene byttes ut samtidig.

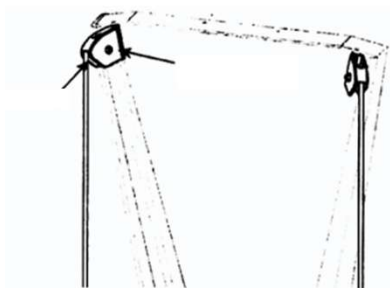
SVINGHJUL, ÅPENT OG RENT

Kontroller festene.

Kontroller at alle festene er ordentlig strammet og ikke har løsnet under bruk.

Kontroller remskivene i den øvre festebraketten

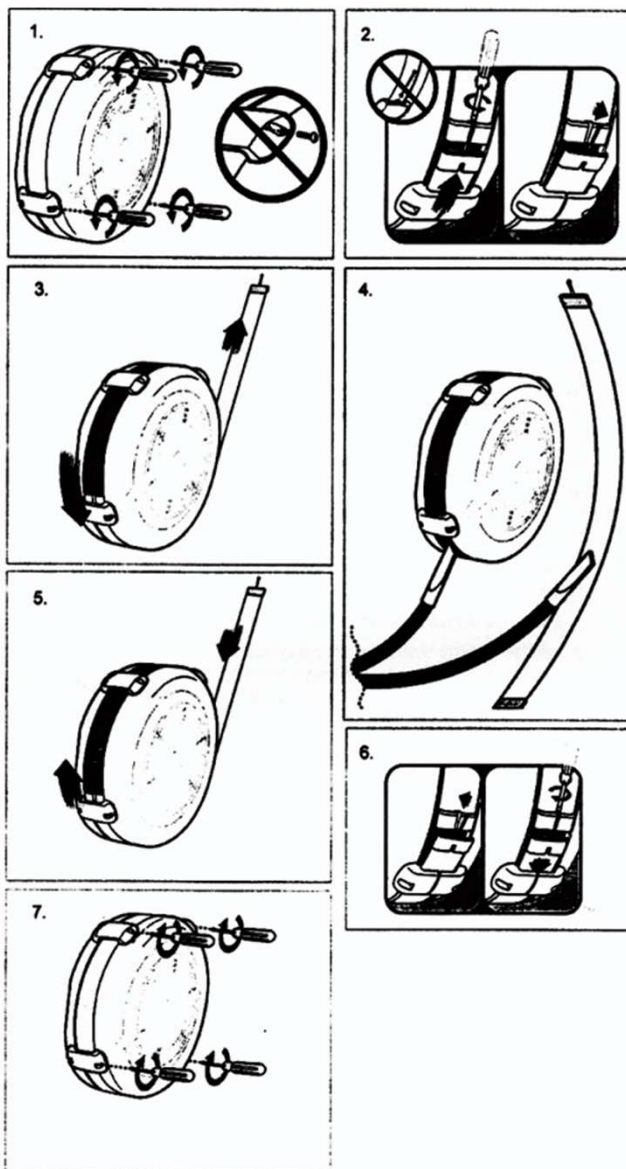
Kontroller at remskivene roterer fritt i holderne sine, og at disse kan svinge fritt i festebrakettene



Ved behov

Rengjør alle overflater, inkludert gulvet eller gulvstativets sokkel, med vanlig, ikke-slipende husholdningsrengjøringsmiddel. Støv og lo kan samle seg i svinghjulshuset og redusere luftstrømmen og viftemotstanden. Fjern ytterdekselet ved å løsne de fire skruene som vist på bildene, og rengjør innsiden.

Svinghjul, åpne og rengjør



GARANTI

GARANTIVILKÅR

Forbrukeren har rett til å håndheve nasjonale lovfestede rettigheter angående forbruksvarer, og denne garantien begrenser ikke disse rettighetene.

Garantibetingelsene gjelder fra kjøpsdatoen. Garantibetingelsene kan variere fra land til land. Ta kontakt med din lokale forhandler for garantibetingelsene.

Eiergarantien gjelder kun dersom treningsutstyret brukes i miljøene som er tillatt av JTC Sport. De tillatte miljøene er angitt i treningsutstyrets bruksanvisning.

GARANTIENS OMFANG

1 års garanti for forbrukere i hjemmetreningsmiljøer.

6 måneder på slitedeler

Livstidsgaranti på rammen

Garantien gjelder for defekter i utførelse og materialer, forutsatt at verktøyet er i original montert stand.

Uansett omstendighetene er ikke JTC Sport eller forhandlere ansvarlige for personskader som rammer kjøperen, og som resulterer i tap av inntekt eller andre økonomiske konsekvenser.

GARANTIBEGRENSNINGER

Garantien gjelder kun for feil som oppstår ved normal bruk og ved bruk i henhold til instruksjoner angående montering, vedlikehold og bruk. JTC Sport eller forhandlere er ikke ansvarlige for feil som oppstår utenfor deres kontroll.

Garantien gjelder kun for den opprinnelige eieren av verktøyet.

Garantien gjelder ikke for utstyr eller deler som er blitt modifisert uten godkjenning fra JTC Sport.

Garantien gjelder ikke for defekter som følge av normal slitasje, feil bruk, bruk under forhold som ikke er beregnet for verktøyet, korrosjon eller last- og transportskader.

Garantien dekker ikke støy som oppstår under bruk, med mindre den hindrer bruken av utstyret i vesentlig grad eller er forårsaket av en feil ved utstyret.

Garantien gjelder ikke for vedlikehold, som rengjøring, smøring eller vanlig inspeksjon av komponentene, og heller ikke for monteringsarbeid som kunden kan utføre selv og som ikke krever at utstyret demonteres/monteres. Dette gjelder for eksempel utskifting av display, pedaler eller andre lignende enkle deler.

Garantireparasjoner utført av andre enn en autorisert representant dekkes ikke.

Hvis du ikke følger instruksjonene i håndboken, vil produktets garanti bli ugyldig.



SKI AIR



KÆRE KUNDE!

Tak fordi du har valgt vores produkt. Vi ønsker dig god fornøjelse og gode resultater med din træning.

Læs venligst alle sikkerheds-/monteringsinstruktioner omhyggeligt. Hvis du har spørgsmål om produktet, bedes du først kontakte din forhandler.

INDHOLD

Sikkerhedsforskrifter	4
Pakkeliste	6
OVERSIGT OVER MONTERING	6
Monteringstips	7
BRUG DE RIGTIGE VÆRKTØJER	7
SKAB EN GOD ARBEJDSPLADS	7
START MED AT STRAMME BOLTENE MED HÅNDEN.	7
Monteringsvejledning	8
TRIN 1. SAML STØTTERAMMEN	8
TRIN 2. SAML HOVEDENHEDEN	8
TRIN 3. MONTER OVERARMENE	8
TRIN 4. MONTER DEN ØVERSTE BESLAG	9
Brugervejledning	10
SLÅR MED BEGGE ARME	10
KLASSISK SKITEKNIK - SKIFTENDE ARME	10
Træningstips	11
VIGTIGT FØR DIN TRÆNING	11
OPVARMNING	11
Træn effektivt	13
TRÆNINGSINTENSITET OG BRUGERSTYRET MODSTAND	13
SPJÆLDINDSTILLING	13
FØR DEN FØRSTE SESSION	13
FØRSTE TRÆNINGSSSESSION	13
Oversigt over konsollen	14
KNAPFUNKTIONER	14
NOTER:	14
VISNINGSVÆRDIER	15
Regelmæssig vedligeholdelse	16
FJERN SNONING AF REBENE	16
RENGØR HÅNDTAGENE	16
HVER 500.000 METER - CIRKA 50 TIMERS BRUG	16
TJEK REBENE	16
SVINGHJUL, ÅBENT OG RENT	17
Garanti	18
GARANTIBETINGELSER	18
GARANTIENS OMFANG	18
GARANTIBEGRÆNSNINGER	18

SIKKERHEDSFORSKRIFTER

Din træningsmaskine er designet og konstrueret til maksimal sikkerhed. Der skal dog tages visse forholdsregler, når du bruger den. Læs manualen omhyggeligt, inden du samler og bruger produktet. Følg også disse sikkerhedsforanstaltninger:

1. Læs og følg BRUGERVEJLEDNINGEN og al ledsagende litteratur omhyggeligt, inden du bruger træningsmaskinen.
2. Hvis du oplever svimmelhed, kvalme, bryst smerter eller andre unormale symptomer, mens du bruger romaskinen, skal du STOPPE træningen med det samme. SØG EN LÆGE.
3. Gulvstativet skal placeres på en stabil og plan overflade.
4. Vrid eller kryds ikke rebene, og træk ikke i dem, før de når det mekaniske stop.
5. Slip ikke håndtagene i den udstrakte position. Sæt dem tilbage i den øverste position, før du slipper dem.
6. Udfør regelmæssig inspektion og vedligeholdelse.
7. Maskinen skal bruges på en plan overflade. Brug ikke maskinen udendørs eller i nærheden af vand.
8. Hold hænderne væk fra bevægelige dele.
9. Hold børn og kæledyr utilgængeligt for maskinen, når den er i brug.
10. Personer med mentale, fysiske eller koordinationsmæssige begrænsninger bør være under lægeligt opsyn, når de bruger træningsmaskinen.
11. Varm op i 5 til 10 minutter før træning, og afslut med 5 til 10 minutters afslapning bagefter. Dette gør det muligt for din puls at stige og falde langsomt, og det hjælper med at forhindre overanstrengelse af musklerne.
12. Hold aldrig vejret under træning. Vejrtrækningen skal være på et normalt niveau i forhold til træningens intensitet.
13. Start din træning langsomt og øg gradvist hastighed og distance.
14. Brug altid passende tøj og fodtøj under træning. Brug ikke løstsiddende tøj, der kan sætte sig fast i maskinens bevægelige dele.
15. Vær forsigtig, når du bærer eller flytter maskinen, for at undgå rygskader. Brug altid korrekt løfteteknik.
16. Placer ikke skarpe genstande i nærheden af maskinen.
17. Brug ikke maskinen, hvis den ikke fungerer korrekt.
18. Før maskinen tages i brug, skal udstyret omhyggeligt kontrolleres for korrekt montering.
19. Brug kun autoriserede og uddannede teknikere, hvis reparationer er nødvendige.
20. Brug kun de dertil beregnede værktøjer til at samle maskinen.
21. Denne maskine er designet til en maksimal brugervægt på 150 kg.
22. Maskinen bør kun bruges af ÉN person ad gangen.

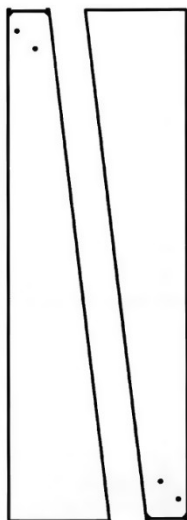
ADVARSEL!! Vær forsigtig, når du bruger denne maskine.

Rådfør dig med en læge, før du påbegynder et træningsprogram. Dette er især vigtigt for personer over 35 år og personer med eksisterende helbredsproblemer. Læs alle instruktioner, før du bruger udstyret. Vi påtager os intet ansvar for personskade eller materiel skade, der måtte opstå under brug af dette udstyr.

PAKKELISTE

OVERSIGT OVER MONTERING

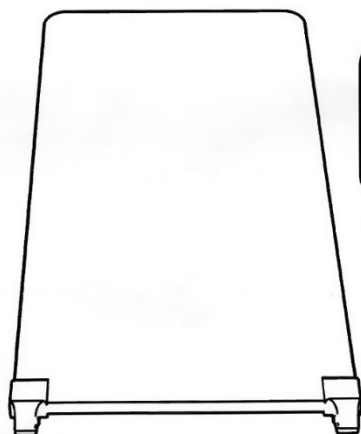
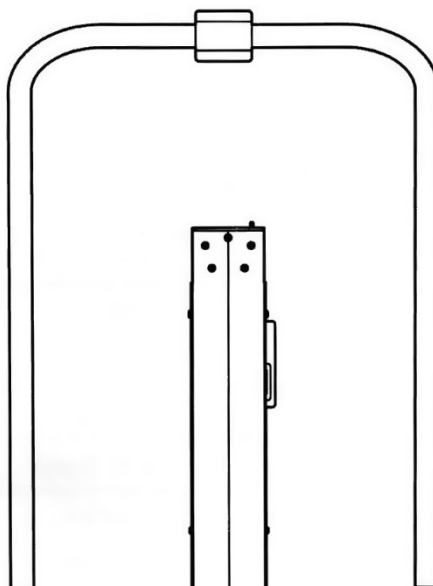
1. Overarme



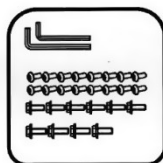
2. Øvre beslag



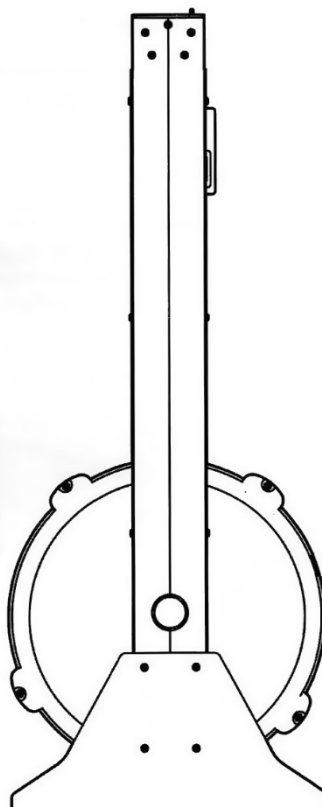
3. Støtteramme



4. Gulvstativ



6. Pose med dele



5. Hovedenhed med svinghjul og display

Ingen.	Del	Antal
1	Overarme, venstre og højre	2
2	Øvre beslag	1
3	Støtteramme	1
4	Gulvstativ	1
5	Hovedenhed med svinghjul og display	1
6	Pose med dele	1
	Skrue Ø10	16
	Skrue Ø16	6
	Skrue Ø25	4
	5 mm unbrakonøgle	1
	4 mm unbrakonøgle	1

MONTERINGSTIPS

BRUG DE RIGTIGE VÆRKTØJER

Sørg for at du har det rigtige værktøj til installationen. Det vil gøre installationen hurtigere og nemmere, hvis du har det rigtige værktøj ved hånden.

SKAB EN GOD ARBEJDSPLADS

Sørg for at du har nok plads at arbejde på under monteringen. Hvis du kan lægge delene ud på gulvet, vil det være lettere at forstå designet og gøre monteringen nemmere.

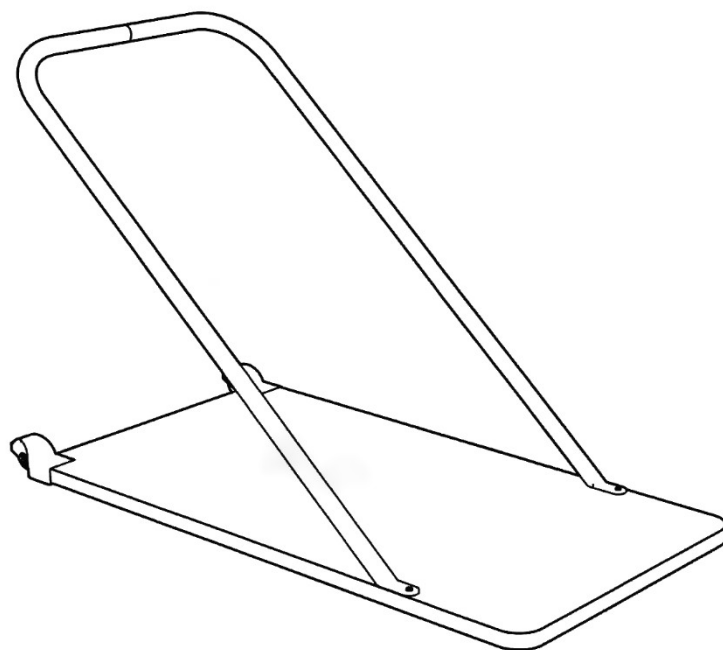
START MED AT STRAMME BOLTENE MED HÅNDEN.

Spænd ikke skruer og møtrikker for hårdt under monteringen, start med at stramme dem i hånden. Husk at alle møtrikker skal have en skive med den korrekte diameter. Når alle bolte og møtrikker er på plads, skal der bruges værktøj til at stramme dem. Det er normalt nemmest at starte nedefra og arbejde sig opad. Dette gør det nemmere at justere værktøjet, så det står fast på gulvet.

MONTERINGSVEJLEDNING

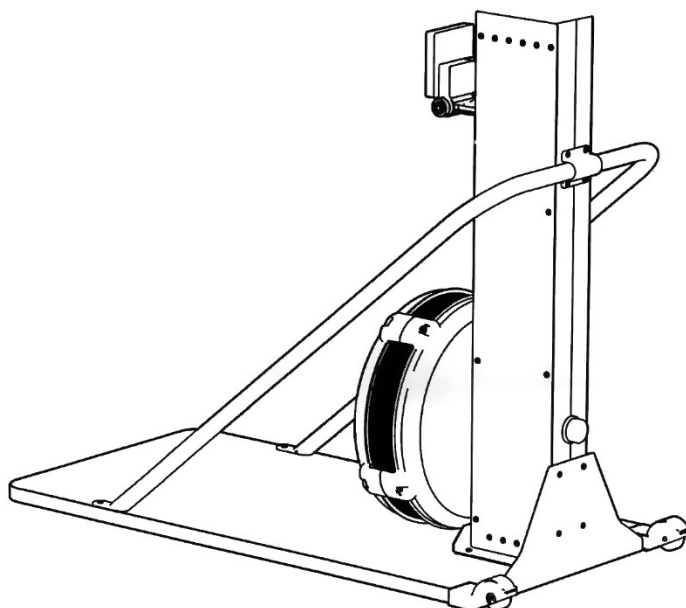
TRIN 1. SAML STØTTERAMMEN

Monter støtterammen på gulvstativet som vist. Juster hullerne, og brug de angivne skruer. Spænd først løst, og spænd derefter helt, når alle skruer er korrekt monteret.



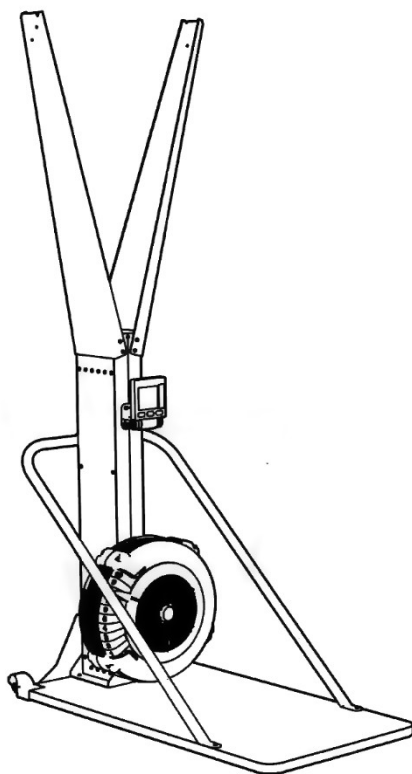
TRIN 2. SAML HOVEDENHEDEN

Monter hovedenheden på gulvstativet som vist. Sørg for, at rammen er i vater, og at enheden er korrekt justeret, før du spænder skruerne.



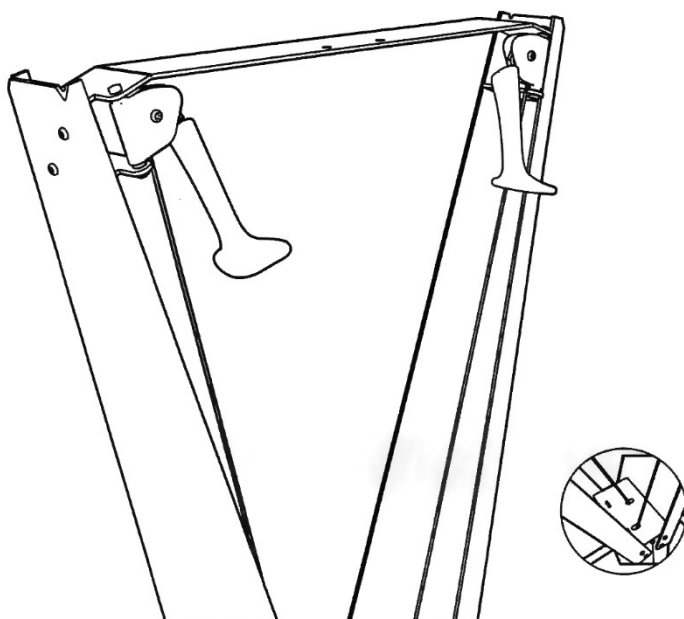
TRIN 3. MONTER OVERARMENE

Monter de øvre arme. Bemærk markeringerne for venstre og højre side. Sæt armene i den korrekte position, og fastgør dem som vist.



TRIN 4. MONTER DEN ØVERSTE BESLAG

Monter det øverste beslag oven på begge arme. Se detaljebilledet for korrekt skruelacering, og spænd alle fastgørelseselementer.



BRUGERVEJLEDNING

Maskinen giver effektiv træning af hele kroppen. Hver bevægelse aktiverer ben, arme, skuldre og torso. Teknikken minder om staking, der bruges i både skøjteløb og klassisk skiløb.

SLÅR MED BEGGE ARME



Start med hænderne i skulderbredde, omtrent i øjenhøjde. Armene skal være bøjede, og fødderne skal stå i skulderbredde.



Træk håndtagene nedad ved at spænde mavemusklerne og bøj knæene. Hold armene let bøjede, så håndtagene holdes ret tæt på ansigtet.



Afslut bevægelsen med let bøjede knæ og armene strakt ud langs lårene



Løft armene opad igen og ret kroppen ud for at vende tilbage til udgangspositionen.

KLASSISK SKITEKNIK - SKIFTENDE ARME



Start med armen løftet og let bøjet.

Træk nedad med den øverste arm, samtidig med at den nederste arm gradvist føres opad.

Skift arm efter hvert træk, og bevar en vis bøjning i den arm, der trækker, for at opnå en stærkere arbejdsstilling.

TRÆNINGSTIPS

VIGTIGT FØR DIN TRÆNING

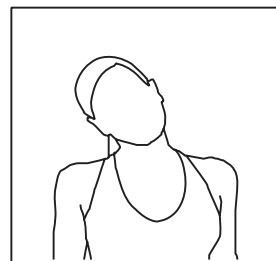
Det er vigtigt, at du kun træner, når du er rask. Hvis du træner, mens du er syg, med skader eller infektioner, forlænger du normalt sygdommen. Hvis du er usikker på, om en øvelse eller bevægelse er egnet til dig, bør du drøfte det med en læge, fysioterapeut eller instruktør, inden du udfører øvelsen. "Lyt til din krop", mærk hvordan den reagerer på øvelsen. Stop straks og kontakt en læge, hvis du føler dig svimmel, kvalm eller har smerter under træningen.

OPVARMNING

Al træning bør starte med en opvarmning. Opvarmning hjælper dig med at øge din præstation og reducere risikoen for skader. Det er vigtigt at starte langsomt og gradvist øge intensiteten for at forberede din krop på den kommende indsats. Jo hårdere du har til hensigt at træne, desto vigtigere er opvarmningen. Det er passende at udføre meget lette bevægelser på det udstyr, du skal bruge. Du bør være begyndt at svede, før du starter træningen. Det er et simpelt signal om, at du er klar til selve træningen.

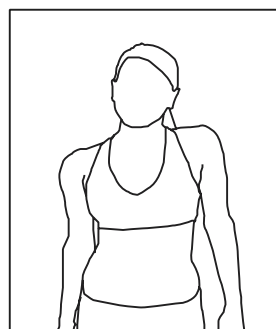
Hovedrullende

Drej hovedet til højre, mens du mærker et stræk op langs venstre side af din nakke, mens du tæller til 10. Gentag det samme antal gange for de andre vinkler. Vip hovedet tilbage, så hagen strækker sig mod loftet. Drej hovedet til venstre, og bøj til sidst hovedet fremad mod brystet for den sidste gentagelse.



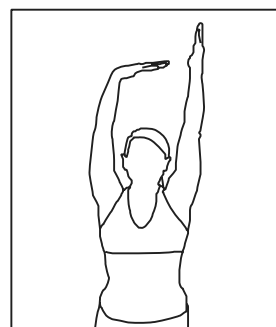
Akselløft

Løft din venstre skulder op mod dit øre for én gentagelse, og tæl til 10. Løft derefter din højre skulder op, samtidig med at du sænker din venstre skulder.



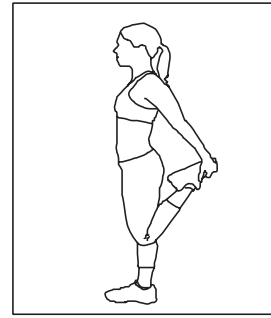
Sidestrækninger

Flyt dine arme til siden og fortsæt med at løfte dem, indtil de er over dit hoved. Stræk din venstre arm så langt opad som muligt. Mærk strækket i venstre side. Gentag denne handling med din højre arm. Skift tilbage for 5 gentagelser.



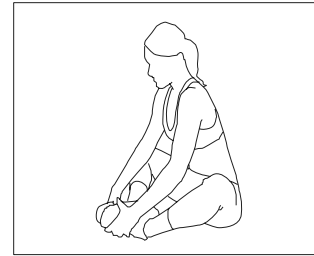
Udstrækning af lårmusklen

Hold den ene hånd mod væggen for støtte. Grib fat i din fod bag ryggen og træk den opad. Hold din hæl så tæt på din bagdel som muligt. Stræk ud, mens du tæller til 15, og gentag derefter med den anden fod.



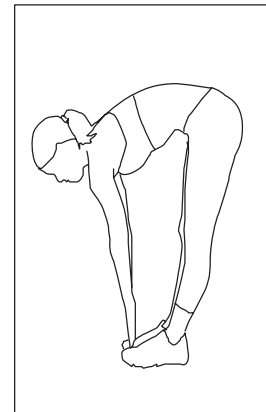
Udstrækning af det indre lår

Sid med fodsålerne samlet og knæene pegende ud til siderne. Træk fødderne så tæt på skridtet som muligt. Pres forsigtigt knæene ned mod gulvet. Tæl til 10.



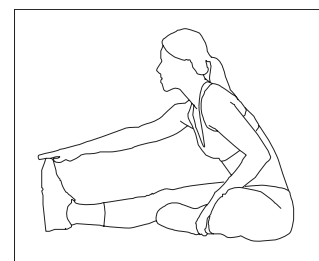
Tåfleksion

Bøj langsomt fremad i taljen og slap af i ryggen og skuldrene, mens du rækker ud mod tæerne. Prøv at række så langt som muligt, og hold stillingen i 15 tal.



Udstrækning af bagsiden af låret

Sid med det ene ben strakt. Hold sålen på det andet ben mod indersiden af låret på det strakte ben. Prøv at nå dine tæer. Hold, mens du tæller til 15, og gentag derefter for det andet ben.



TRÆN EFFEKTIVT

TRÆNINGSINTENSITET OG BRUGERSTYRET MODSTAND

Jo hårdere du trækker, desto mere modstand mærker du. Luftmodstanden skabes af det roterende svinghjul: jo hurtigere hjulet drejer, desto større er modstanden. Du bestemmer intensiteten. Start med at stryge med begge arme, da det aktiverer flere muskelgrupper.

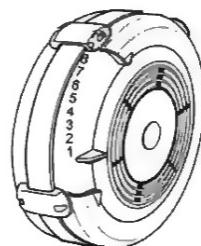
SPJÆLDINDSTILLING

Dæmperen på tromlen har positionerne 1-10 og fungerer stort set ligesom gear på en cykel.

Det påvirker følelsen, men bestemmer ikke direkte modstanden. Højere tal føles mere som langsom sne eller op ad bakke. Lavere tal svarer til hurtigere fremdrift på fladt eller ned ad bakke.

Til generel fitnessstræning og en god aerob træning anbefales positionerne 1-4 .

Skalaen er en praktisk reference for den samme følelse mellem sessioner.



FØR DEN FØRSTE SESSION

1. Rådfør dig med din læge om, hvorvidt et træningsprogram er passende for dig.
2. Læs teknikafsnittet omhyggeligt. Forkert teknik kan forårsage skade.
3. Varm op med flere minutters rolig gang og strækøvelser før og efter træning.
4. Start gradvist. Træn ikke mere end fem minutter den første dag.

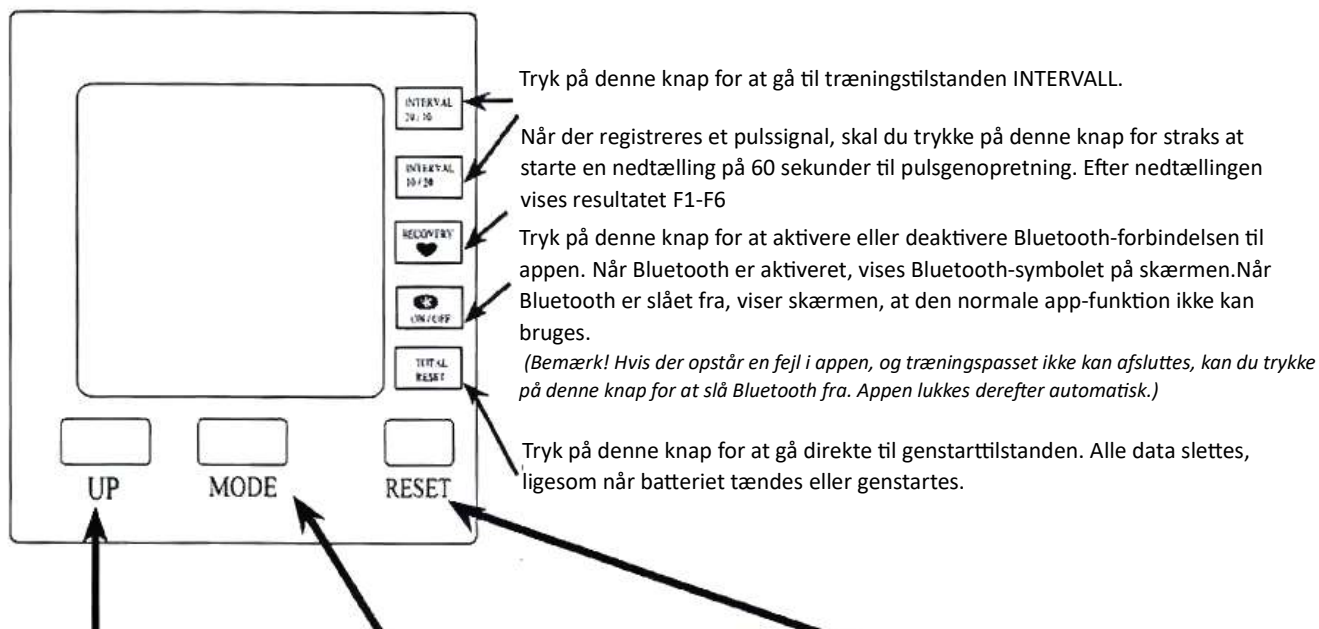
FØRSTE TRÆNINGSSSESSION

1. Start med 1-2 minutters rolig strøg for at lære teknikken. Det anbefales at strøge med begge arme først.
2. Træn roligt i 3 minutter, med fokus på god teknik og en behagelig rytme.
3. Hvil i et par minutter; gå eller stræk dig ud.
4. Træn roligt igen i 3-5 minutter afhængigt af hvordan du har det.
5. Hvil 1-2 minutter.
6. Gentag trin 4 to eller tre gange.

Øg tid og intensitet gradvist i løbet af de første to uger. Træn ikke med fuld effekt, før du føler dig sikker på din teknik og har trænet i mindst en uge. For hurtigt at øge træningen, ikke varme nok op eller bruge dårlig teknik øger risikoen for skader. Overtræning kan føre til alvorlige skader. Stop straks, hvis du føler dig svag.

OVERSIGT OVER KONSOLLEN

KNAPFUNKTIONER



UP – ØG

A. Tryk én gang for at øge værdien. Hold knappen nede for hurtigt at øge indstillingsværdien.

B. TIME – TID Indstillingsområde: 0:00–99:00. I INTERVALL-funktionen øges tiden med 0:01 for hvert tryk på knappen. I den almindelige TIME-funktionen øges tiden med 1:00 for hvert tryk på knappen.

C. CALORIES – KALORIER
Indstillingsområde: 0-9990. Tryk på knappen for at øge værdien med 10 kalorier.

D. DISTANCE – DISTANCE
Indstillingsområde: 0-9990. Tryk på knappen for at øge distancen med 10.

E. STROKES – TAKT
Indstillingsområde: 0-9990. Tryk på knappen for at øge antallet af takter med 10.

MODE - TILSTAND

A. I funktionsvalgstilstand: Tryk én gang for at bekræfte den valgte funktion.

B. I indstillingstilstand: Tryk én gang for at bekræfte indstillingen.

C. Under træning: Tryk én gang for at sætte træningen på pause eller starte den.

D. Der lyder et lydsignal, hver gang knappen trykkes ind.

E. I standbytilstand: Hold MODE-knappen nede i 2 sekunder for at skifte måleenhed for DISTANCE mellem METER og MILE.

RESET - NULSTILLING

A. I funktionsvalgstilstand: Hver gang du trykker på knappen, går du tilbage til det forrige niveau.

B. I indstillingstilstand: Tryk én gang for at slette den aktuelt indstillede værdi.

C. I pausetilstand: Tryk én gang for at vende tilbage til standbytilstand.

D. Der lyder et lydsignal, hver gang knappen trykkes ind.

E. Hold knappen nede i 3 sekunder for at starte maskinen og gå til standbytilstand. Følgende funktioner vises skiftevis i scanningsmodus, 1 sekund pr. Funktion.

Engelska	Dansk
MANUAL	MANUEL
INTERVAL	INTERVAL
TARGET	MÅL
TIME	TID
DISTANCE	DISTANCE
CALORIE	KALORIER
PULSE	PULS
SPM	PULSER/MIN
WATT	WATT
TOTAL STROKES	ANTAL TRÆK
STROKES	TRÆK

NOTER:

Hvis displayet bliver svagt, er batteriet næsten fladt og skal udskiftes. Hvis der ikke registreres noget signal, skal du kontrollere kabelforbindelsen.

VISNINGSVÆRDIER

Post	Visningsområde	Indstilling/Hukommelse	Beskrivelse
TID	0:00-99:59	Justerbar; gemt	Tæller op uden indstilling og ned ved det indstillede mål. Signalet lyder fire gange ved 0. Standby efter cirka 4 minutter uden signal.
AFSTAND	0-9999	0-9990 ; trin 10 m; gemt	Tæller op eller ned mod det indstillede mål og udsender et signal ved 0. Standbytilstand efter cirka 4 minutter uden signal.
KALORIER	0-9999	0-9990 ; trin 10; gemt	Tæller op eller ned og udsender et signal ved 0. Standby efter cirka 4 minutter uden signal.
SPM	0-999	Ikke justerbar; ikke gemt	Viser slag pr. minut efter sensorsignal. Vender tilbage til 0 efter cirka 4,6 sekunder uden signal. Deler displayfeltet med WATT og skifter cirka hvert femte sekund.
SLAG	0-9999	0-9990 ; trin 10; gemt	Viser antal slag og skifter med SAMLEDE SLAG cirka hvert femte sekund.
SAMLET SLAG	0-9999	Ikke justerbar/ikke gemt	Viser det samlede antal træk.
WATT	0-999	Ikke justerbar/ikke gemt	Vises efter sensorsignal og vender tilbage til 0 uden signal. Deler felt med SPM.
PULS	P 30-230 slag i minuttet	30-230 BPM; gemt	Viser puls. Første værdi vises efter cirka 7,5 sekunder. Vender tilbage til 0 efter cirka 6 sekunder uden puls. Over den indstillede værdi blinker pulsfeltet, og der lyder en alarm.
MANUEL	-	-	Hurtigstart starter, når hastighedssignalet er registreret, og der ikke er valgt et andet program.
INTERVAL 20/10	-	-	Intervaltræning: 20 sekunders arbejde, 10 sekunders hvile.
INTERVAL 10/20	-	-	Intervaltræning: 10 sekunders arbejde, 20 sekunders hvile.
INTERVAL TILPASSET	-	-	Brugeren indstiller arbejds- og hviletider.
MÅLTID	-	-	Brugeren indstiller træningstiden.
MÅLAFSTAND	-	-	Brugeren indstiller træningsdistancen.
MÅLKALORIER	-	-	Brugeren sætter kaloriemål.
MÅLSTRØG	-	-	Brugeren indstiller antallet af træk.
MÅLPULS	-	-	Brugeren indstiller målpulsen .
Bluetooth TIL/FRA	-	-	Slår Bluetooth til eller fra.

REGELMÆSSIG VEDLIGEHOLDELSE

FJERN SNONING AF REBENE

1. Træk begge håndtag ud så langt som rebene tillader det.
2. Hold rebene i den øverste fastgørelse, så de ikke trækker sig tilbage.
3. Stræk hver linje og løs den ved at dreje håndtaget i den modsatte retning.
4. Sæt håndtagene tilbage i den øverste position.
5. Gentag mindst to gange. Det er nemmere med hjælp fra en anden person.

RENGØR HÅNDTAGENE

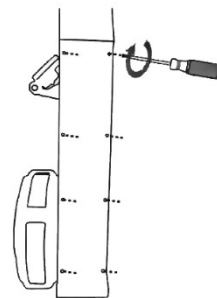
Rengør håndtagene med mild sæbe eller et mildt rengøringsmiddel efter et par sessioner eller efter behov.

HVER 500.000 METER - CIRKA 50 TIMERS BRUG

TJEK REBENE

Der er to separate træksnore og to elastiske snore. Hver snor har en specifik type og bør udskiftes med den korrekte reservedel, hvis der opdages tydelig slitage eller skade.

1. Træk håndtagssnørerne ud, og kontroller for synlige dele.
2. Fjern det nederste højre sidedæksel ved at løsne skruerne med den medfølgende unbrakonøgle. Dette vil blotlægge kabler og remskiver.
3. Få en hjælper til langsomt at trække håndtagene helt ud, mens du inspicerer elastikkerne inde i den lodrette ramme. Snørernes fulde arbejdslængde skal være synlig.



Med tiden kan rebets overflade blive en smule ujævn, hvilket er normalt. Hvis ujævnheden eller sliddet er kraftigt og koncentreret på ét område, bør begge reb udskiftes på samme tid.

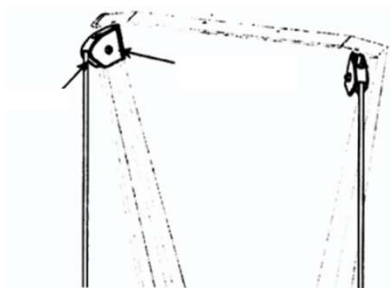
SVINGHJUL, ÅBENT OG RENT

Kontrollér fastgørelseselementer.

Kontroller, at alle fastgørelseselementer er korrekt spændt og ikke er blevet løse under brug.

Kontroller remskiverne i den øverste beslag

Kontroller, at remskiverne roterer frit i deres holdere, og at disse kan svinge frit i beslagene

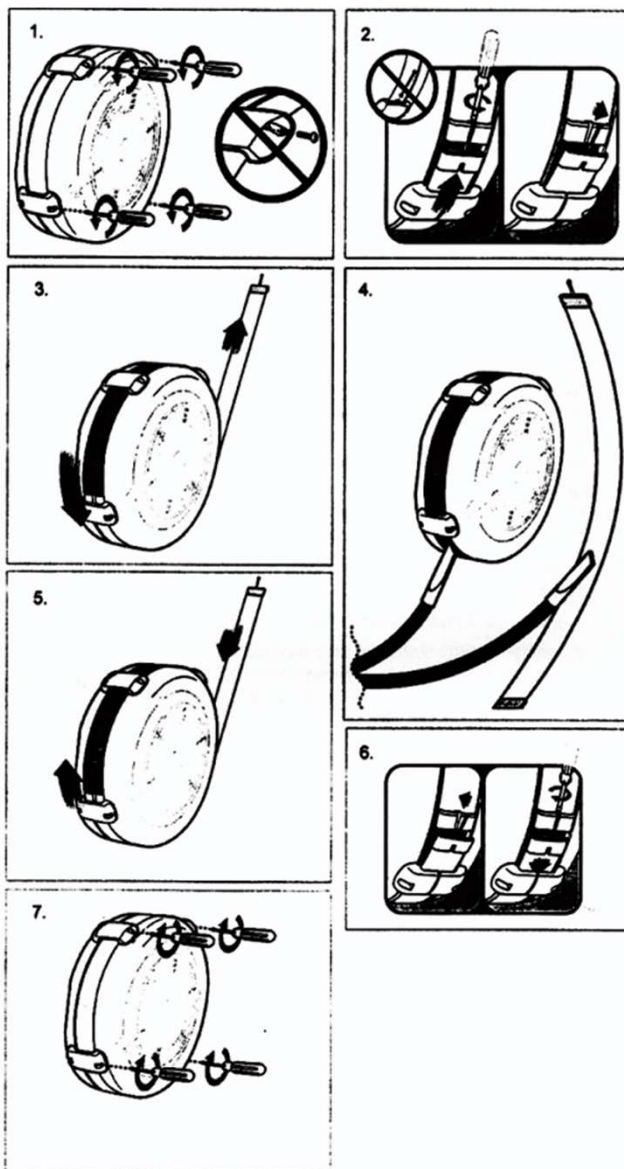


Om nødvendigt

Rengør alle overflader, herunder gulvet eller gulvstativets fod, med et almindeligt, ikke-slibende husholdningsrengøringsmiddel.

Støv og fnug kan samle sig i svinghjulshuset og reducere luftstrømmen og ventilatorens modstand. Fjern yderkappen ved at løsne de fire skruer som vist på billederne, og rengør indersiden.

Svinghjul, åbning og rengøring



GARANTI

GARANTIBETINGELSER

Forbrugeren har ret til at håndhæve de nationale lovfæstede rettigheder vedrørende forbrugsvarer, og denne garanti begrænser ikke disse rettigheder.

Garantibetingelserne træder i kraft fra købsdatoen. Garantibetingelserne kan variere fra land til land. Kontakt din lokale forhandler for at få oplysninger om garantibetingelserne.

Ejergarantien er kun gyldig, hvis træningsudstyret anvendes i de miljøer, der er tilladt af JTC Sport. De tilladte miljøer er angivet i træningsudstyrets instruktionsmanual.

GARANTIENS OMFANG

1 års garanti for forbrugere i hjemmetræningsmiljøer.

6 måneder på sliddele

Livstidsgaranti på rammen

Garantien gælder for fabrikations- og materialefejl, forudsat at værktøjet er i sin oprindelige samlede stand.

Uanset omstændighederne er JTC Sport eller forhandlere ikke ansvarlige for personskader, der påvirker køberen, og som resulterer i tab af indkomst eller andre økonomiske konsekvenser.

GARANTIBEGRÆNSNINGER

Garantien gælder kun for defekter, der opstår ved normal brug og ved brug i henhold til instruktionerne vedrørende montering, pleje og brug. JTC Sport eller forhandlere er ikke ansvarlige for defekter, der opstår uden for deres kontrol.

Garantien gælder kun for den oprindelige ejer af værktøjet.

Garantien gælder ikke for udstyr eller dele, der er blevet modificeret uden JTC Sport-godkendelse.

Garantien gælder ikke for defekter, der skyldes normal slitage, forkert brug, brug under forhold, der ikke er beregnet til værktøjet, korrosion eller belastnings- og transportskader.

Garantien dækker ikke støj, der opstår under brug, medmindre den i væsentlig grad hindrer brugen af udstyret eller er forårsaget af en defekt ved udstyret.

Garantien gælder ikke for vedligeholdelse, såsom rengøring, smøring eller normal inspektion af komponenterne, og heller ikke for monteringsarbejde, som kunden selv kan udføre, og som ikke kræver, at udstyret skilles ad/samles. Dette gælder f.eks. udskiftning af display, pedaler eller andre lignende simple dele.

Garantireparationer udført af andre end en autoriseret repræsentant er ikke dækket.

Manglende overholdelse af instruktionerne i manualen vil ugyldiggøre produktets garanti.

SKI AIR



DEAR CUSTOMER!

Thank you for choosing our product, we wish you a lot of fun and good results with your training.

Please read all safety/assembly instructions carefully. If you have any questions about the product, please contact your dealer in the first instance.

CONTENT

Safety regulations	4
Packing list	6
OVERVIEW ASSEMBLY	6
Assembly tips	7
USE THE RIGHT TOOLS	7
CREATE A GOOD WORKPLACE	7
START BY TIGHTENING THE BOLTS BY HAND.	7
Assembly instructions	8
STEP 1. ASSEMBLE SUPPORT FRAME	8
STEP 2. ASSEMBLE THE MAIN UNIT	8
STEP 3. INSTALL THE UPPER ARMS	9
STEP 4. INSTALL THE UPPER BRACKET	9
User instructions	10
STRIKING WITH BOTH ARMS	10
CLASSIC SKIING TECHNIQUE - ALTERNATING ARMS	10
Training tips	11
IMPORTANT BEFORE YOUR WORKOUT	11
HEATING	11
Train effectively	13
TRAINING INTENSITY AND USER-CONTROLLED RESISTANCE	13
DAMPER SETTING	13
BEFORE THE FIRST SESSION	13
FIRST TRAINING SESSION	13
Console overview	14
BUTTON FUNCTIONS	14
NOTES:	14
DISPLAY VALUES	15
Regular maintenance	16
REMOVE TWISTING OF THE ROPES	16
CLEAN THE HANDLES	16
EVERY 500,000 METERS - APPROXIMATELY 50 HOURS OF USE	16
CHECK THE ROPES	16
FLYWHEEL, OPEN AND CLEAN	17
Guarantee	18
WARRANTY CONDITIONS	18
SCOPE OF THE WARRANTY	18
WARRANTY LIMITATIONS	18

SAFETY REGULATIONS

Your exercise machine is designed and constructed for maximum safety. However, certain precautions need to be taken when using it. Read the manual carefully before assembling and using the product. Also follow these safety precautions:

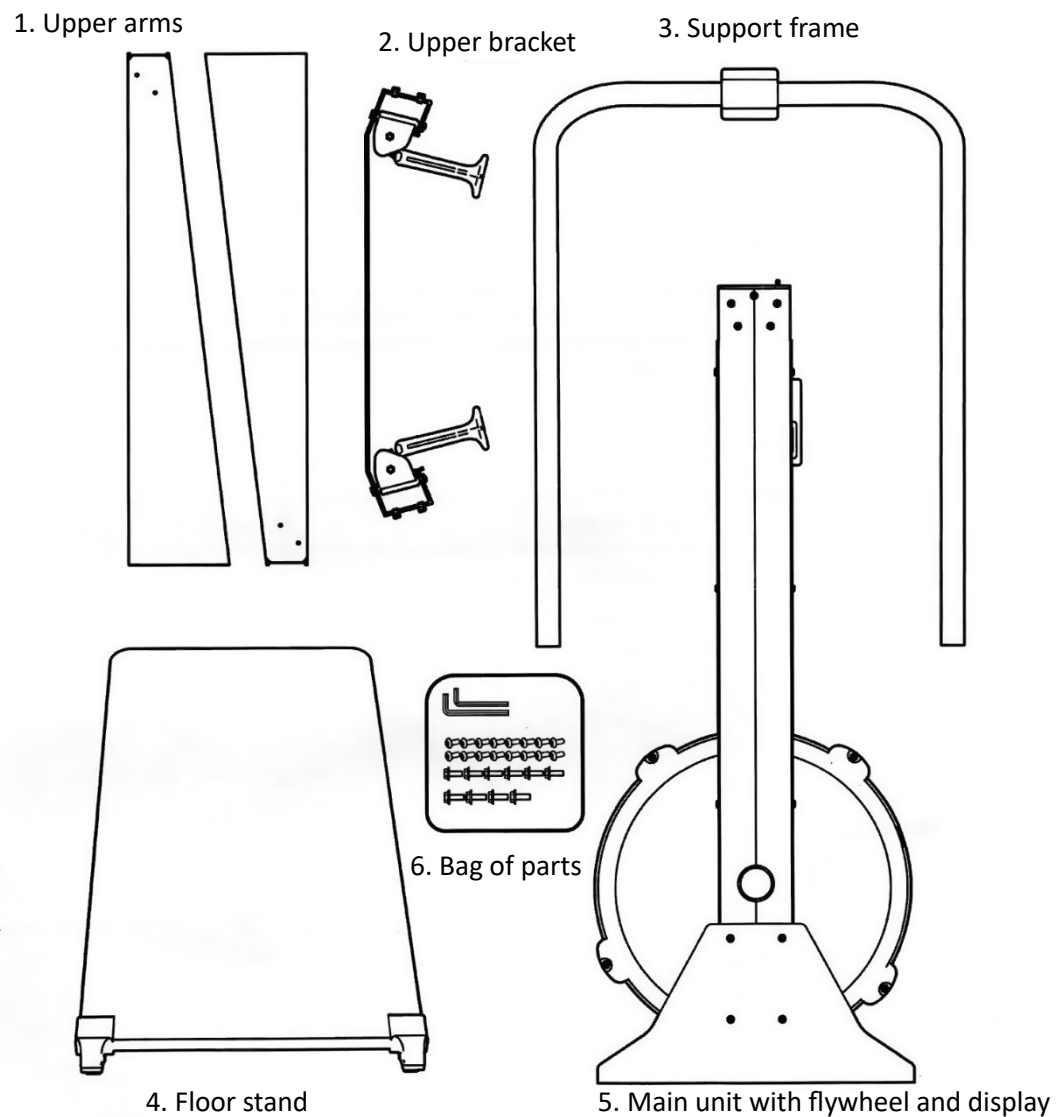
1. Carefully read and follow the USER MANUAL and all accompanying literature before using the exercise machine.
2. If you experience dizziness, nausea, chest pain or other abnormal symptoms while using the rowing machine , STOP exercising immediately. SEEK A DOCTOR.
3. The floor stand should be placed on a stable and flat surface.
4. Do not twist or cross the ropes and do not pull them until they reach the mechanical stop.
5. Do not release the handles in the extended position. Return them to the top position before releasing.
6. Perform regular inspection and maintenance.
7. The machine should be used on a flat surface. Do not use the machine outdoors or near water.
8. Keep hands away from moving parts.
9. Keep children and pets out of reach of the machine when in use.
10. People with mental, physical or coordination limitations should have medical supervision when using the exercise machine.
11. Warm up for 5 to 10 minutes before exercising and finish with 5 to 10 minutes of relaxation afterwards. This allows your heart rate to increase and decrease slowly and helps prevent muscle overexertion.
12. Never hold your breath while exercising. Breathing should be at a normal level in relation to the intensity of the exercise.
13. Start your training slowly and gradually increase speed and distance.
14. Always wear appropriate clothing and footwear when exercising. Do not wear loose-fitting clothing that could get caught in the moving parts of the machine.
15. Be careful when carrying or moving the machine to avoid back injury. Always use proper lifting techniques.
16. Do not place sharp objects near the machine.
17. Do not use the machine if it is not working properly.
18. Before using the machine, carefully inspect the equipment for proper assembly.
19. Use only authorized and trained technicians if repairs are needed.
20. Use only designated tools to assemble the machine.
21. This machine is designed for a maximum user weight of 150 kg.
22. The machine should only be used by ONE person at a time.

WARNING!! Exercise caution when using this machine.

Consult a physician before beginning any exercise program. This is especially important for individuals over 35 and those with pre-existing health conditions. Read all instructions before using the equipment. We assume no responsibility for personal injury or property damage that may occur while using this equipment.

PACKING LIST

OVERVIEW ASSEMBLY



No.	Part	Number
1	Upper arms, left and right	2
2	Upper bracket	1
3	Support frame	1
4	Floor stand	1
5	Main unit with flywheel and display	1
6	Bag of parts	1
	Screw Ø10	16
	Screw Ø16	6
	Screw Ø25	4
	5 mm Allen key	1
	4 mm Allen key	1

ASSEMBLY TIPS

USE THE RIGHT TOOLS

Make sure you have the appropriate tools for the installation. Having the right tools on hand will make the installation faster and easier.

CREATE A GOOD WORKPLACE

Make sure you have enough space to work on during assembly. If you can lay out the parts on the floor, it will be easier to understand the design and make assembly easier.

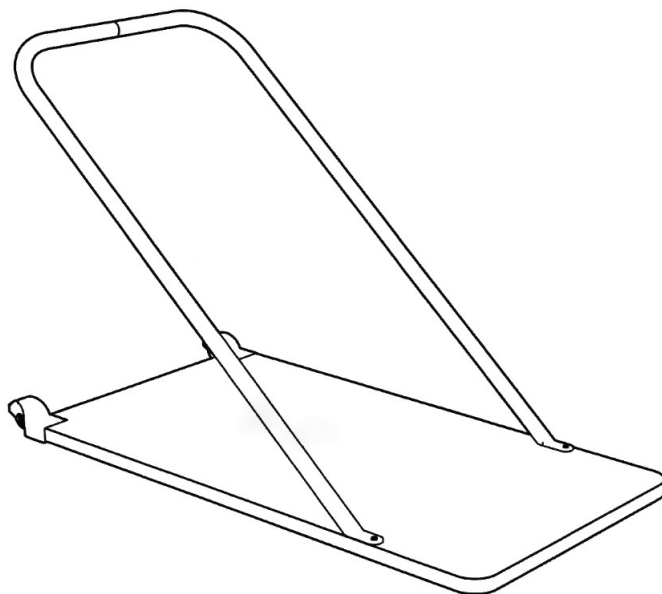
START BY TIGHTENING THE BOLTS BY HAND.

Do not tighten the screws and nuts too tightly during assembly, start by tightening them by hand. Remember that all nuts must have a washer of the correct diameter. When all bolts and nuts are in place, tools must be used to tighten them. It is usually easiest to start from the bottom and work upwards. This makes it easier to adjust the tool so that it stands firmly on the floor.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

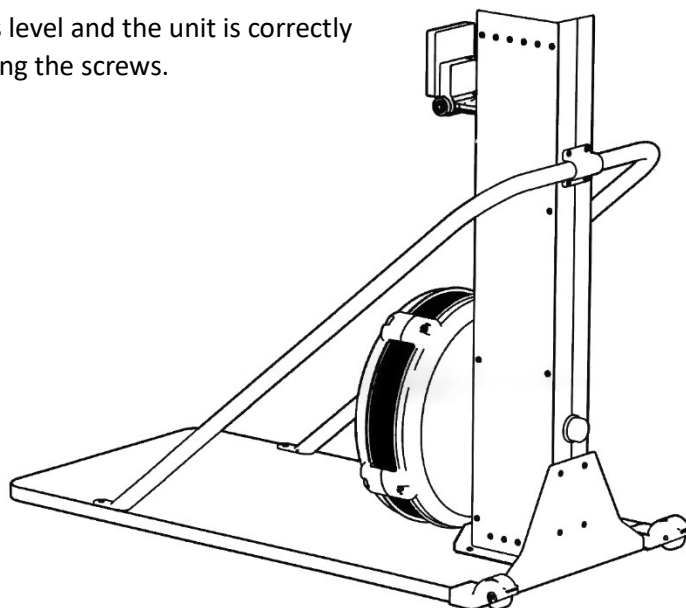
STEP 1. ASSEMBLE SUPPORT FRAME

Mount the support frame on the floor stand as shown. Align the holes and use the specified screws. Tighten loosely at first and then tighten completely when all screws are seated correctly.



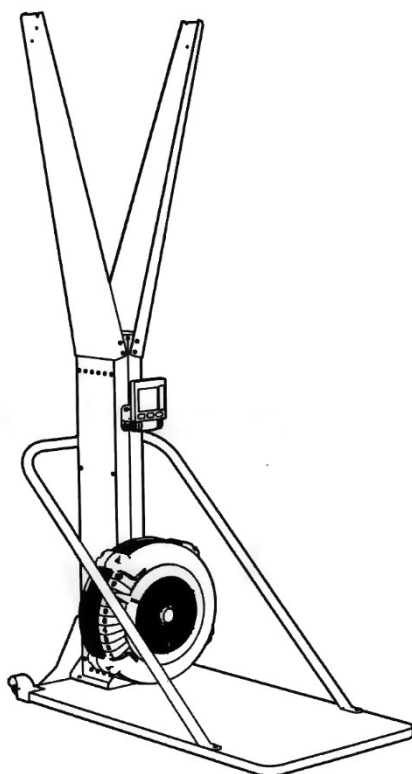
STEP 2. ASSEMBLE THE MAIN UNIT

Mount the main unit on the floor stand as shown. Make sure the frame is level and the unit is correctly aligned before tightening the screws.



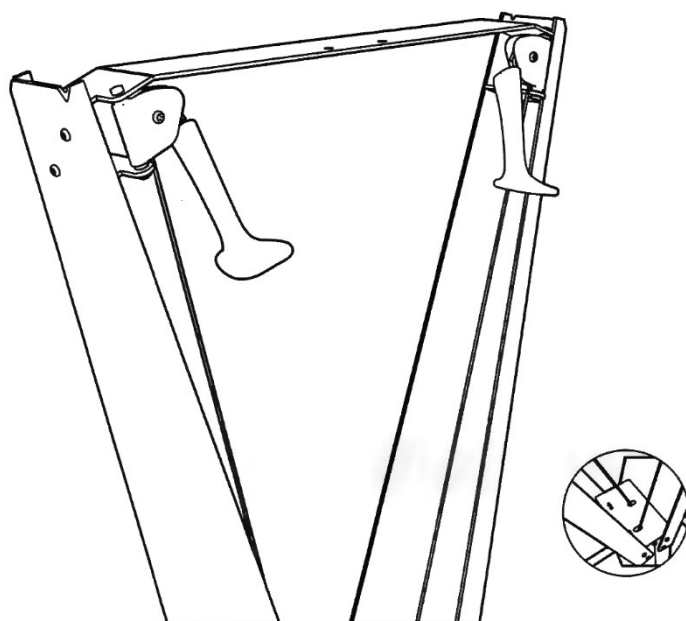
STEP 3. INSTALL THE UPPER ARMS

Install the upper arms. Note the markings for the left and right sides. Insert the arms into the correct position and secure them as shown.



STEP 4. INSTALL THE UPPER BRACKET

Install the upper bracket on top of both arms. See the detail image for correct screw placement and tighten all fasteners.



USER INSTRUCTIONS

The machine provides an effective full-body workout. Each move activates the legs, arms, shoulders and torso. The technique is similar to the staking used in both skate and classic skiing.

STRIKING WITH BOTH ARMS



Start with your hands shoulder-width apart, roughly at eye level. Your arms should be bent, and your feet should be shoulder-width apart.



Pull the handles downward by engaging your abdominal muscles and bending your knees. Keep your arms bent so that the handles remain fairly close to your face.

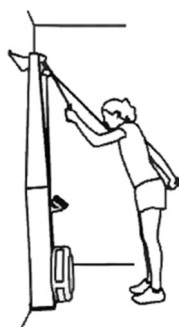


Finish the movement with your knees slightly bent and your arms extended downwards.



Raise your arms again and straighten your body to return to the starting position.

CLASSIC SKIING TECHNIQUE - ALTERNATING ARMS



Start with one arm raised and slightly bent.

Pull down with the upper arm while gradually raising the lower arm.

Alternate arms after each pull and maintain a slight bend in the pulling arm for a more effective working position.

TRAINING TIPS

IMPORTANT BEFORE YOUR WORKOUT

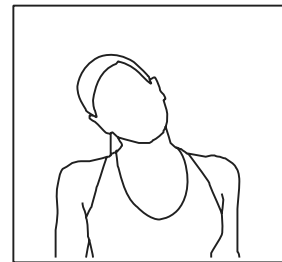
It is important that you only exercise when you are healthy. If you exercise while sick, with injuries or infections, you usually prolong the illness. If you are unsure whether an exercise or movement is suitable for you, you should discuss it with a doctor, physiotherapist or instructor before performing the exercise. “Listen to your body”, feel how it reacts to the exercise. Stop immediately and contact a doctor if you feel dizzy, nauseous or in pain during exercise.

HEATING

All training should begin with a warm-up. Warming up helps you increase your performance and reduce the risk of injury. It is important to start slowly and increase gradually to prepare your body for the upcoming effort. The harder you intend to train, the more important the warm-up is. It is appropriate to perform very light movements on the equipment you are going to use. You should have started sweating before you start training. It is a simple signal that you are ready for the actual training.

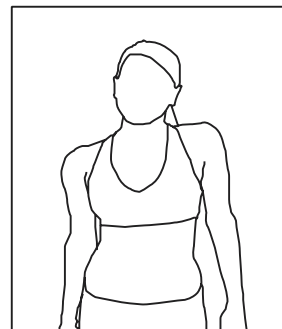
Head rolling

Turn your head to the right while feeling a stretch up the left side of your neck while counting to 10. Repeat the same amount of time for the other angles. Tilt your head back, reaching your chin toward the ceiling. Turn your head to the left, and finally bend your head forward toward your chest for the last repetition.



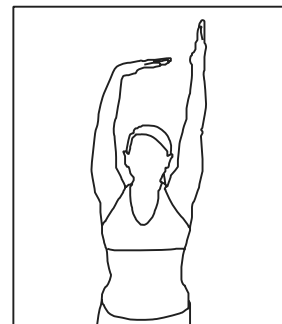
Axle lifts

Lift your left shoulder up towards your ear for one repetition, counting to 10. Then lift your right shoulder up at the same time as you lower your left shoulder.



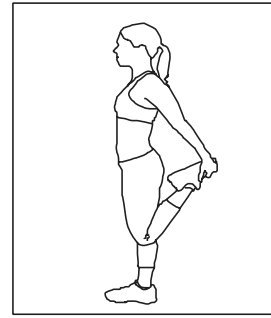
Side stretches

Move your arms to the side and continue raising them until they are above your head. Extend your left arm as far upward as possible. Feel the stretch on the left. Repeat this action with your right arm. Switch back for 5 repetitions.



Stretching the thigh muscle

Hold one hand against the wall for support. Grab your foot behind your back and pull upwards. Keep your heel as close to your butt as possible. Stretch while counting to 15, then repeat with the other foot.



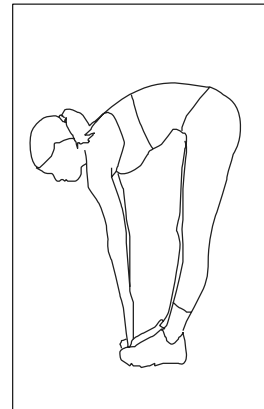
Stretching the inner thigh

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing out to the sides. Pull your feet in as close to your crotch as possible. Gently press your knees down toward the floor. Count to 10.



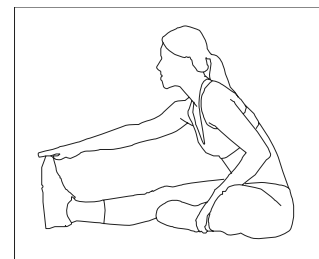
Toe flexion

Slowly bend forward at the waist and relax your back and shoulders as you reach towards your toes. Try to reach as far as possible and hold for a count of 15.



Stretching the back of the thigh

Sit with one leg extended. Hold the sole of the other leg against the inner thigh of the extended leg. Try to reach your toes. Hold for a count of 15, then repeat for the other leg.



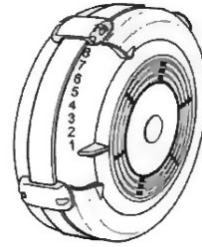
TRAIN EFFECTIVELY

TRAINING INTENSITY AND USER-CONTROLLED RESISTANCE

The harder you pull, the more resistance you feel. The air resistance is created by the rotating flywheel: the faster the wheel spins, the greater the resistance. You decide the intensity. Start by stroking with both arms as it activates more muscle groups.

DAMPER SETTING

The damper on the drum has positions 1-10 and works much like



like

It affects the feel, but does not directly determine the resistance. Higher numbers feel more like slow snow or uphill. Lower numbers correspond to faster forward on flat or downhill terrain.

For general fitness training and a good aerobic workout, positions 1-4 are recommended .

The scale is a practical reference for the same feeling between sessions.

BEFORE THE FIRST SESSION

1. Consult your doctor about whether an exercise program is appropriate for you.
2. Read the technique section carefully. Improper technique can cause injury.
3. Warm up with several minutes of calm walking and stretch before and after the workout.
4. Start gradually. Exercise for no more than five minutes the first day.

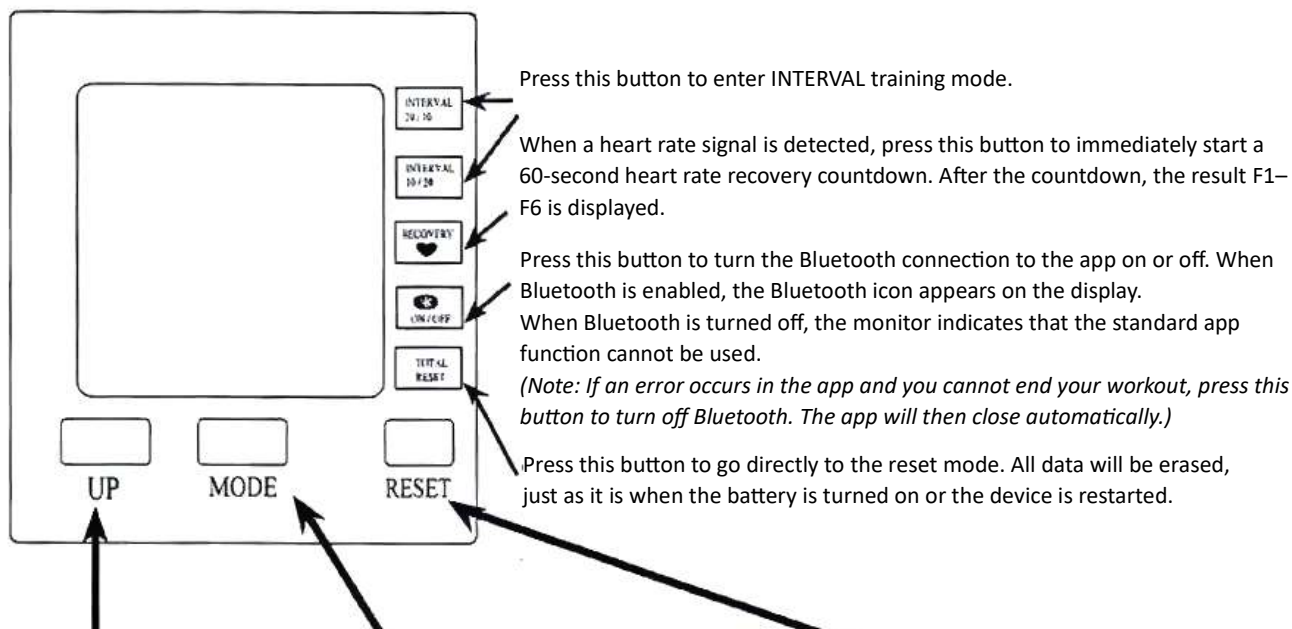
FIRST TRAINING SESSION

1. Start with 1-2 minutes of calm stroking to learn the technique. Stoking with both arms is recommended first.
2. Train calmly for 3 minutes, focusing on good technique and a comfortable rhythm.
3. Rest for a few minutes; walk or stretch.
4. Exercise calmly again for 3-5 minutes depending on how you feel.
5. Rest 1-2 minutes.
6. Repeat step 4 two or three times.

Increase time and intensity gradually over the first two weeks. Do not train at full power until you feel confident with your technique and have been training for at least a week. Increasing too quickly, not warming up enough, or using poor technique increases the risk of injury. Overtraining can lead to serious injury. Stop immediately if you feel faint.

CONSOLE OVERVIEW

BUTTON FUNCTIONS



UP

- A. Press once to increase the value. Hold the button down to quickly increase the setting.
- B. TIME - TIME Setting range: 0:00–99:00. In INTERVAL mode, each press of the button increases the time by 0:01. In standard TIME mode, each press of the button increases the time by 1:00.
- C. CALORIES - CALORIES Setting range: 0–9990. Press the button to increase the value by 10 calories.
- D. DISTANCE Setting range: 0–9990. Press the button to increase the distance by 10.
- E. STROKES Setting range: 0–9990. Press the button to increase the number of strokes by 10.

MODE

- A. In function selection mode: Press once to confirm the selected function.
- B. In settings mode: Press once to confirm the setting.
- C. During a workout: Press once to pause or start the workout.
- D. An audible beep sounds each time the button is pressed.
- E. In standby mode: Press and hold the MODE button for 2 seconds to switch the DISTANCE unit between METERS and MILES.

RESET

- A. In function selection mode: Each time you press the button, you return to the previous level.
- B. In settings mode: Press once to clear the current setting.
- C. In pause mode: press once to return to standby mode.
- D. An audible beep sounds each time the button is pressed.
- E. Hold the button down for 3 seconds to start the machine and enter standby mode. The following functions are displayed alternately in scan mode, 1 second per function:

Engelska

MANUAL
INTERVAL
TARGET
TIME
DISTANCE
CALORIE
PULSE
SPM
WATT
TOTAL STROKES
STROKES

NOTES:

If the display becomes dim, the battery is almost dead and should be replaced. If no signal is registered, check the cable connection.

DISPLAY VALUES

Mail	Display area	Setting/Memory	Description
TIME	0:00-99:59	Adjustable; saved	Counts up without setting and down at set target. Signal sounds four times at 0. Standby after approximately 4 minutes without signal.
DISTANCE	0-9999	0-9990 ; step 10 m; saved	Counts up or down towards the set target and emits a signal at 0. Standby mode after approximately 4 minutes without a signal.
CALORIES	0-9999	0-9990 ; step 10; saved	Counts up or down and emits a signal at 0. Standby after approximately 4 minutes without a signal.
SPM	0-999	Not adjustable; not saved	Displays strokes per minute after sensor signal. Returns to 0 after approximately 4.6 seconds without signal. Shares display field with WATT and switches approximately every five seconds.
STROKE	0-9999	0-9990 ; step 10; saved	Displays number of strokes and switches with TOTAL STROKES approximately every five seconds.
TOTAL STROKE	0-9999	Not adjustable/not saved	Shows the total number of moves.
WATT	0-999	Not adjustable/not saved	Appears after sensor signal and returns to 0 without signal. Shares field with SPM.
PULSE	P 30-230 BPM	30-230 BPM; saved	Displays pulse. First value is displayed after approximately 7.5 seconds. Returns to 0 after approximately 6 seconds without pulse. Above the set value, the pulse field flashes and an alarm sounds.
MANUAL	-	-	Quick Start starts when the speed signal is registered and no other program has been selected.
INTERVAL 20/10	-	-	Interval training: 20 seconds work, 10 seconds rest.
INTERVAL 10/20	-	-	Interval training: 10 seconds work, 20 seconds rest.
INTERVAL CUSTOM	-	-	The user sets work and rest times.
TARGET TIME	-	-	The user sets the training time.
TARGET DISTANCE	-	-	The user sets the training distance.
TARGET CALORIES	-	-	The user sets calorie goals.
TARGET STROKES	-	-	The user sets the number of moves.
TARGET PULSE	-	-	The user sets the target heart rate .
Bluetooth ON/OFF	-	-	Turns Bluetooth on or off.

REGULAR MAINTENANCE

REMOVE TWISTING OF THE ROPES

1. Pull both handles out as far as the ropes allow.
2. Hold the ropes at the top attachment so they do not pull back.
3. Stretch each line and untwist it by turning the handle in the opposite direction.
4. Return the handles to the top position.
5. Repeat at least twice. It is easier with the help of another person.

CLEAN THE HANDLES

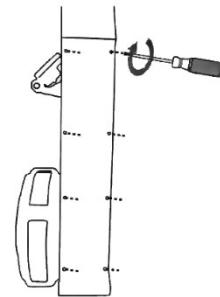
Clean the handles with mild soap or a mild detergent after a few sessions or as needed.

EVERY 500,000 METERS - APPROXIMATELY 50 HOURS OF USE

CHECK THE ROPES

There are two separate pull cords and two elastic cords. Each cord has a specific type and should be replaced with the correct spare part if obvious wear or damage is detected.

1. Pull out the handle cords and check for visible parts.
2. Remove the lower right side cover by loosening the screws with the included Allen key. This will expose the cables and pulleys.
3. Have a helper slowly pull the handles fully out while you inspect the elastic cords inside the vertical frame. The full working length of the cords should be visible.



Over time, the surface of the rope may become slightly fuzzy, which is normal. If the fuzz or wear is severe and concentrated in one area, both ropes should be replaced at the same time.

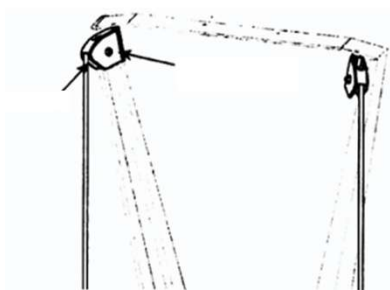
FLYWHEEL, OPEN AND CLEAN

Check fasteners

Check that all fasteners are properly tightened and have not become loose during use.

Check the pulleys in the upper mounting bracket

Make sure the pulleys rotate freely in their holders and that the holders can pivot freely in the mounting brackets

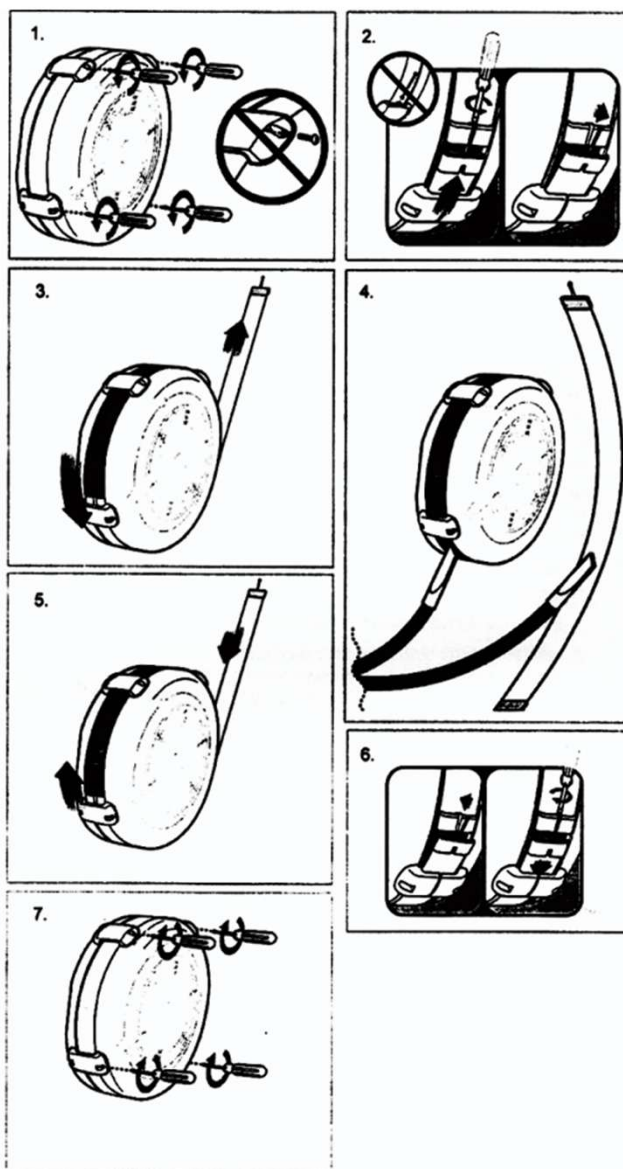


If necessary:

Clean all surfaces, including the floor or the base of the floor stand, with a standard, non-abrasive household cleaner.

Dust and lint can accumulate in the flywheel housing and reduce airflow and fan resistance. Remove the outer cover by loosening the four screws as shown in the pictures and clean the inside.

Flywheel, Open and Clean



GUARANTEE

WARRANTY CONDITIONS

The consumer has the right to enforce the national statutory rights regarding consumer goods, and this guarantee does not limit these rights.

The warranty terms and conditions start from the date of purchase. Warranty terms and conditions may vary from country to country. Please contact your local dealer for warranty terms and conditions.

The owner's warranty is only valid if the exercise equipment is used in the environment permitted by JTC Sport. The permitted environments are stated in the exercise equipment's instruction manual.

SCOPE OF THE WARRANTY

1-year warranty for consumers in home training environments.

6 months on wearing parts

Lifetime warranty on frame

The warranty applies to defects in workmanship and materials, provided that the tool is in its original assembled condition.

Regardless of the circumstances, JTC Sport or retailers are not responsible for any personal injuries that affect the buyer, and that result in loss of income or other financial consequences.

WARRANTY LIMITATIONS

The warranty only applies to defects that occur during normal use and when used according to instructions regarding assembly, care and use. JTC Sport or dealers are not responsible for defects that occur outside their control.

The warranty applies only to the original owner of the tool.

The warranty does not apply to equipment or parts that have been modified without JTC Sport approval.

The warranty does not apply to defects due to normal wear and tear, improper use, use in conditions not intended for the tool, corrosion or loading and transport damage.

The warranty does not cover noises that occur during use unless they significantly hinder the use of the equipment or are caused by a defect in the equipment.

The warranty does not apply to maintenance, such as cleaning, lubrication or normal inspection of the components, nor to assembly work that the customer can do themselves and that does not require the equipment to be disassembled/assembled. This applies, for example, to replacing the display, pedals or other similar simple parts.

Warranty repairs performed by anyone other than an authorized representative are not covered.

Failure to follow the instructions in the manual will void the product's warranty.