

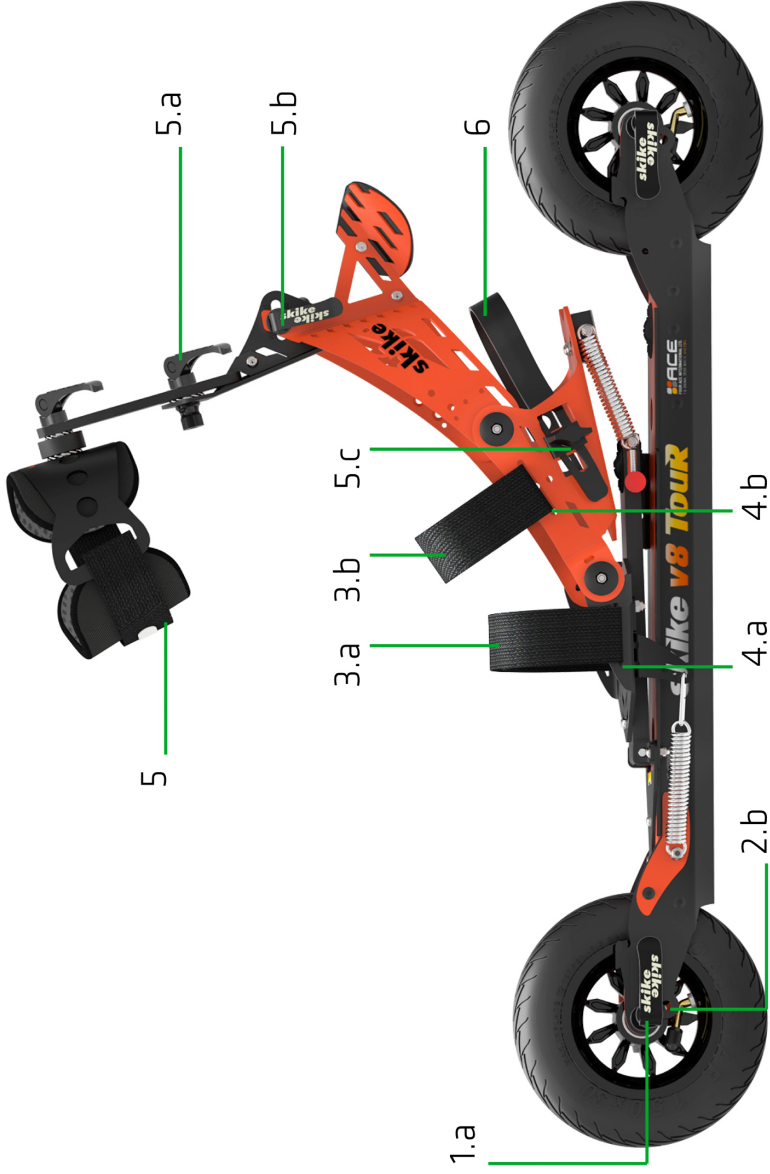


THE ORIGINAL CROSS SKATES

BRUKERHÅNDBOK - NORSK



SKIKE V8 TOUR



INNHALDSFORTEGNELSE

A. LEVERINGSOMFANG	1
B. SKIKE V8 TOUR	1
C. SKIKE MULTI-TEKNOLOGI	1
C.1 Tekniske funksjoner	1
C.2 Fordeler	1
D. DE FØRSTE TRINNENE	2
E. HJUL	2
E.1 Hjul uten Enveissperre	2
E.1.1 De forhåndsmonterte hjul	2
E.2 Hjul med bakoversperre	4
E.3 PU hjul med 145 mm diameter	4
F. HURTIGKOBLING	5
G. BREMSEJUSTERING	5
H. INNSTILLINGER, INN OG UT AV RISING	6
H.1 Akselavstand og grunninnstilling	6
H.2 Innstilling skostørrelse	6
H.3 Inn- og utstigning	7
H.3.1 Stigning	7
H.3.2 Utstigning	8
I. X / O BENJUSTERING	8
J. SPESIFIKKE INNSTILLINGER FOR V8 TOUR	10
J.1 Juster vinkelen i henhold til benstillingen	10
J.2 Justere styrken av den fremre fjær	10
J.3 Justere høyden på leggholderen.	10
J.4 Aktivere og deaktivere hællåsen	10
K. SKIKE TEKNIKKER	11
K.1 Skøyting	11
K.2 Dobbelstaking ved skøyting	11
K.3 Klassisk stil	12
L. KJØRESTILER - SIKKERHETSBRYTERENS ANVENDING	12
M. BRUKE BREMSENE	12

N. INNSTILLINGER 13

 N.1 Utskifting dekk 13

 N.1.1 Fjerne dekk 13

 N.1.2 Montering av dekk 14

 N.2 Rull rett og eventuell justering 14

 N.3 Utveksling av lager 15

 N.3.1 Fjerning 15

 N.3.2 Montering 15

O. STELL OG VEDLIKEHOLD 15

P. SKIKE MULTI-TECHNOLOGY RETROFIT KIT (RETROFIT KIT) 15

 P.1 Innhold 15

 P.2 Forberedende arbeid 16

 P.3 Montering 17

 P.3.1 Trinn 1 17

 P.3.2 Trinn 2 18

 P.3.3 Trinn 3 19

 P.3.4 Trinn 4 20

 P.3.5 Trinn 5 21

 P.3.6 Trinn 6 23

 P.3.7 Trinn 7 24

 P.3.8 Trinn 8 26

 P.3.9 Trinn 9 27

 P.3.10 Trinn 10 28

A. LEVERINGSOMFANG

Innholdet i Skike-settet finner du på etiketten på forpakningen. Innhold og levering kan variere avhengig av produktmodell, design og serier. Dine skikes er ment for normal, daglig bruk. Produktet er ikke ment for bruk under ekstreme forhold og vil befrie produsent for alle garantikrav. Behandle dine Skike forsiktig og bruk dem bare for sitt tiltenkte bruk.

B. SKIKE V8 TOUR

V8 TOUR er utstyrt med multi teknologi dvs. Skikes ny hælløft. Det er den perfekte rulleski ettersom i Skikes Multiteknikk kan hælløftet justeres automatisk på hver ski avhengig av kjørestil. Du kan gå både skøyting og klassisk – uten å behøve å endre noe.

Denne modellen er det beste valget, selv for nybegynnere da multi-låsefunksjonen gir den stabiliteten som nybegynnere behøver.

Med de inkluderte 2 baksperrene (som ligger på forhjulene) er V8 Skike TOUR perfekt for den klassiske stilen.

C. SKIKE MULTI-TEKNOLOGI

C.1 Tekniske funksjoner

Skike Multi-Technology har tre gjennomgående ledd i fotdelen.

Ankelledet, leddet i midten av foten og tåleddet. Rotasjonen av tåleddet styres av en strekkfjær i begge retninger. Avhengig av hvor langt hælen vil løftes, vil Skike trekkes tilbake på et mindre hælløft. Med et større løft vil skiken bli skjøvet bort fra foten. Leddet i midten er også fjærbelastet, for å gjøre det til en myk bevegelse for foten, akkurat som når ved gange. Leggspennet er høyere enn på tidligere skikemodeller, for å gi mer stabilitet Dette gir betydelig mer stabilitet.

C.2 Fordeler

- Alltid riktig teknikk for dine treningers ulike krav og det beste er at ingenting må justeres i løpet av økten.
- Behagelig kraftbesparelser med den klassiske teknikken fordi skiken nå bare draes med og ikke trenger å bli løftet.

D. DE FØRSTE TRINNENE

Før du kan bruke din nye Skike må først installere og lås medfølgende hjul. Følg instruksjonene nedenfor nøye. Monteringen av hjulene er ukomplisert og lett å gjøre selv.

Vi anbefaler at du før installasjon av luftfylte hjul sjekker lufttrykket! Det er mye enklere før montering. Lufttrykket i all lufthjul bør alltid være mellom 6-7 bar (100 PSI).



Vi anbefaler at du før installasjon av luftfylte hjul sjekker lufttrykket! Det er mye enklere før montering. Lufttrykket i all lufthjul bør alltid være mellom 6-7 bar (100 PSI).

E. HJUL

E.1 Hjul uten Enveissperre

E.1.1 De forhåndsmonterte hjul





- Sørg for at det er komplett. Pakk opp den medfølgende hurtigkoblingen og sørg for at alt er der.
- Skru hurtigkoblingsmutteren. Tension kontroll må være igjen på hurtigkobling.
- Sett hjulet i gaffelen
- Trykk hurtigkoblingen fra utsiden gjennom skaftet hull i rammen, hjulet og hullet i akselen i rammen på den andre siden. Skru hurtigkoblingsskruen og stram lett for hånd.



E.2 Hjul med bakoversperre



- På hjul med bakoversperre (at de ikke vil rulle bakover) er den samme prosedyre som på øvrige hjul
- Med følgende tillegg de verdiene som er vist på tegningen inneholder en vippebryter. Når du bruker hjulet, sørg for at denne lille spaken er festet til rammen i riktig posisjon. Så fortsett som før. (Bildet viser hvor den lite spaken må ligge, slik at hjulet foran gaffelen og bildet av hjulet i gaffelen, men med den liten spaken i forgrunnen.

E.3 PU hjul med 145 mm diameter

Installasjon av PU-hjul er det samme som for luftfylte hjul.



MERK: Når du bruker PU hjul 125, akselhull vist i 1.a. benyttes til å feste rammen.



Merk at PU hjul har andre foringer. Bruk aldri en lufthjulsleger for montering av PU hjul!

F. HURTIGKOBLING

Den korrekte låsingen av hurtigkoblingen er som følger. Ved montering av spaken kan den roteres i retning med klokken rundt aksen (bruke mutteren på den motsatte side for å holde aksen). Den riktige innstilling er oppnådd, når spaken trykkes ned slik at den danner en 90 graders vinkel i forhold til retningen på hjulet. Til slutt trykker du den inn så langt som mulig mot rammen eller gaffelen. Spaken skal rettes bakover, slik at det ikke går å åpne når du berører et hinder for sykkel, eller måter ingen ledninger, kabler eller klær fanget opp i den tette (fotgjenger) trafikken.



G. BREMSEJUSTERING



- Optimal overflate: gress eller teppe
- Løsne den bakre hurtigkoblingen (5.a) på leggeklemmen, press leggeklemmen(5) helt til venstre. Spenn fast.
- Innta en vanlig oppreist og avslappet holdning og se om hjulene er loddrette med denne innstillingen.
- Gjenta trinn 2, men presse leggeklemmen helt til høyre og hurtigkobling (5.a) trekker du til en aning.
- Gjenta trinn 3
- Angi posisjonen for leggeklemmen basert på tidligere erfaringer med nr.

2-5. Hjulene må være loddrett.

- Spenn hurtigkoblingen (5.a) fast. (Se Bruk hurtigkoblingen)



MERK: Hvis bremsejustering er ikke nok, foten plassering må justeres, kan du se akselavstand og grunninnstilling.

H. INNSTILLINGER, INN OG UT AV RISING

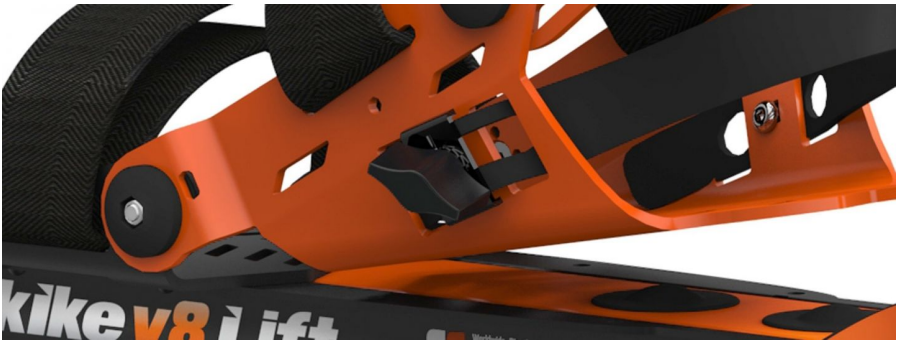
H.1 Akselavstand og grunninnstilling

Fremre posisjon, vertikal posisjon, og bremsejustering må koordineres slik at det oppnås optimal funksjon av Skike. Avstanden fra hælen til bakhjulet bør ikke være mindre enn 10 mm. For små føtter kan hælstroppen justeres slik at foten kommer i midten av Skike stilling.

H.2 Innstilling skostørrelse

- Hælrem bestemmer fotstilling i skiken
- Når forhjulet er i riktig posisjon, sørg for å stå rett med foten nær fronthjulet under justering av hælrem. Leddet skal være der foten bøyer seg når du står på tærne. Kontroller at bremsen fortsatt kan justeres langt nok tilbake (se avsnitt bremsejusteringen: D).
- Hver Skike har en vingemutter på den ene siden (5 c). Ved å løsne vingemutteren og bevege hælstroppen (6), endres stillingen av foten.

En grovjustering av hælstroppen kan gjøres i hvert enkelt tilfelle på motsatt side, hvor stroppen er lagt inn i et annet hull.



Merk: Avstanden mellom hælen (sko) og bakhjulet bør aldri være mindre enn 10 mm

H.3 Inn- og utstigning

H.3.1 Stigning

- Før du setter din fot, sørg for at du har stoffet (bukser eller sokker) mellom legg og leggeklemmen.
- De nye remmene med fiksering kan lett åpnes og opp til endeposisjonen.
- Først skyver du foten under to fotstroppene med skiken stående på bakken, skyv deretter foten bakover inn i hælrem (6).
- Spenne opp og start med leggen (5), da denne rammen gir viktig stabilitet.
- Spenn så mellomremmene (3b), så den trykker fast skoen på platen. Unngå knuter eller lignende under beltet.



Merk: den sentrale åpning (4 d) er ikke beregnet for remmen, men kan anvendes i spesielle tilfeller, for eksempel for å gi en liten fot bedre støtte.

- Spenn nå også frontremmen (3.a).



Vär oppmerksom på at for smale sko, kan remmen være (4c)

trukket gjennom de nedre åpninger. Dette sikrer en stabil sideveis støtte i dette område



H.3.2 Utstigning

- Utstigning skjer i motsatt rekkefølge



Merk: Det er optimalt i en sittende stilling. Hvis du ikke gjør det, må du løsne vadremmen helt til slutt!

- Front festestropp (3.a) Løsne til det stopper
- Mellomremmen (3) Slipp til den stopper.
- Leggremmen (5) Åpne og gå ut

I. X / O BENJUSTERING



- Optimal overflate: gress eller teppe
- Løsne den bakre hurtigkoblingen (5.a) på leggeklemmen, press leggeklemmen(5) helt til venstre. Spenn fast.
- Innta en vanlig oppreist og avslappet holdning og se om hjulene er loddrette med denne innstillingen.
- Gjenta trinn 2, men presse leggeklemmen helt til høyre og hurtigkobling (5.a) trekker du til en aning.
- Gjenta trinn 3
- Angi posisjonen for leggeklemmen basert på tidligere erfaringer med nr. 2-5. Hjulene må være loddrett.
- Spenn hurtigkoblingen (5.a) fast. (Se Bruk hurtigkoblingen)



J. SPESIFIKKE INNSTILLINGER FOR V8 TOUR

J.1 Juster vinkelen i henhold til benstillingen

- Sjekk om hjulene er rett opp og bena retning
- Løsne hurtigkoblingen av leggen og prøv å justere i begge retninger. På den måten kan du prøve deg frem til den mest komfortable posisjonen.
- Du har den perfekte justeringen når kraften fra beina går rett over hjulene til bakken uten å føle noe press på fotleddene.



Ved å justere leggholderen kan følelsen av på skigåing simuleres.

J.2 Justere styrken av den fremre fjær

- Løft bindingen hele veien til fremsiden til fjærbelastningen forsvinner.
- Sett fjæringen i ønsket belastningshull
- Med hjelp av de tre hullene kan fjærbelastningen justeres ved a = liten styrke
- b = middels styrke
- c = mye styrke.
- Brett tilbake bindingen.

J.3 Justere høyden på leggholderen.

- Å løsne og stramme leggholderen skjer gjennom at spennet dras ut til skruen løsner, uten bruk av verktøy.
- For den laveste posisjon "P1" skal ikke multistøtten monteres. Leggsholderen blir da montert i den avlange sporet på sidejusteringen (ideelt for kortere personer). Hvis du ønsker mer støtte må være multistøtten monteres. Posisjon "P3" gir den beste støtten.
- Festing skjer ved å skru leggholderen til den sitter fast.

J.4 Aktivere og deaktivere hællåsen

Hællåsen er utformet for å låse skikes multifunksjon. Med denne

låsefunksjonen øker stabiliteten. Den skal alltid brukes av nybegynnere. Det øker også stabiliteten når du kjører i nedoverbakke.

Tiltaket er enkelt:

- Trekk ut og skyv låsespaken fremover i skrå posisjon, så deaktiveres hællåsen.
- For å feste den igjen, trekk låsespaken, før den i rett vinkel mot skiken inn i låsehullet.

K. SKIKE TEKNIKKER

K.1 Skøyting

Ved skøyting løfter du hælen litt på slutten av hvert steg. Skiken kommer etter at du løfter den fra bakken (opp til en vinkel på ca 40 °) alltid trekkes tilbake til foten. Dette gjør det svært lik skøyting med langrennski.



K.2 Dobbelstaking ved skøyting

Dette er en effektiv teknikk når du trenger mer kraft til å ta deg fremover.

K.3 Klassisk stil

Denne teknikken / stilen er mest effektiv hvis din Skike er utstyrt med en løpssperre lager (kickwax funksjon). Med en hålløft vinkel på mer enn ca 45 ° stopp skikens bakhjulene blir liggende på bakken. Med ytterligere løfting av bakhjulet presses ned i bakken. Dette gjør at bakhjulet vil alltid holde seg på bakken på den klassiske stilen og spor, akkurat som i en skiløyper. Det føles nesten som en cross-country ski.



L. KJØRESTILER - SIKKERHETSBRYTERENS ANVENDING

Låsespaken, som sitter ved den bakre fjæren, skal trekkes ut og skyves inn slik at Multiløftet låses ved skøyting. Ved klassisk stil skal den ikke være låst. (Se bilder).

M. BRUKE BREMSENE

For å sette i gang en oppbremsing du må trykke leggene tilbake samtidig, slik at begge bremsene blir skjovet ned på bakhjulene. Trekk samtidig tærne opp for å flytte over kroppsvekten til hælene, og dermed til bakhjulene.

Stående oppbremsing: Dette er den mest vanlige bremseteknikken og skal praktiseres med begge ben samtidig for å få samtidig trykk hjulene.

Bremsing med kneet: Lange utforkjøringer kan utføres i en praktisk posisjon med støtte på knærne.

Bremsing i en hockeyposisjon: Ved svært raskt kjøring i nedoverbakke, hjelper det å hvile albueene på knærne og presse ut baken.

Full bremsing: Først og fremst i løpet av en full brems, er det viktig at du løfter tærne for å flytte den øvre kroppsvekt til bakhjulene.



Unngå bremsing som låser hjulene da dette øker risikoen for skrens! Under våte forhold er det viktig å kjenne på bremsevirkingen, da det minsker på grunn av fuktigheten. Ved ukontrollert bakvekt: trykk begge knærne tilbake umiddelbart da bremseeffekten vil løfte deg frem igjen.

N. INNSTILLINGER

N.1 Utskifting dekk

N.1.1 Fjerne dekk

- Hell av vannet og samtidig trykk på dekket slik at luften slipper ut så mye som mulig.
- Trykk på dekkhuset, på motsatt side av ventilen, så langt som mulig inn i kanten og løft med et egnet verktøy dekket over felgen.
- Trekk med et annet verktøy i den umiddelbare nærhet av den første på

dekket til den ene siden av dekket er løftet helt av felgen.

- Trekke den andre siden og slangen fra felgen

N.1.2 Montering av dekk

- Plasser røret på innsiden av dekket med ventilen i retning av profilen og passerer den gjennom åpningen.
- Når slangen er i korrekt stilling stram låsemutteren på slangen for hånd
- Trykk på dekket på felgen ved hjelp av smørepasta eller såpe
- Trykk på den første side av dekket foringsrør for hånd på plass på felgen.
- Ta nå den andre siden og begynner ved siden av ventilen og presse dere rundt slik at dekket sluligen glir på felgen ved ventilen.



MERK: Når du tar den siste biten så sørg for at det allerede er montert delen av dekket er dypt inn i felgen, for da sklir den siste biten med relativ letthet.

- Juster dekket ved å flytte dekket på felgen. Ventilen må være tett mot felgen.
- Pumpe, så kan det være nødvendig å dreie ventilen ut av felgen.
- Etter montering av hjulet, kontrollere eller justere slik at den ruller rett (H.2)

N.2 Rull rett og eventuell justering

Start med å løsne forhjulet og så bare skru den litt. Deretter hold Skike på Leggklemmen (5), plasser den parallelt og ved siden av en linje eller klinkerfog, for deretter side av linjen, og se om den er i samsvar eller snu. Ikke går i sporet, det kan gi et galt resultat.

Hvis skiken avviker fra linjen, trykk på forhjulet på siden for å tilpasse i riktig retning. Så, sjekk igjen. Gjenta denne prosedyren til skiken går nøyaktig langs linjen, stram til skruen. Hvis disse anstrengelser ikke fører til det ønskede resultat, bør denne innstilling også foretas på bakhjulet. Legg merke til at under denne testen må skiken holdes helt rett (horisontalt). Selv små tilbøyeligheter påvirke deres retning. Denne innstillingsmetode fører til det ønskede resultat ved å styre!

N.3 Utveksling av lager

N.3.1 Fjerning

- Dytt stiftet (ca 4-5mm diameter) mot det motsatte lagret
- Trykk lageret ut av hjulet ved å arbeide med den og avstandsstykket faller ut av dette.
- Trykk nå lageret på motsatt side.

N.3.2 Montering

- Legg lag på en jevn overflate
- Trykk felgen over lagret.
- Legg det andre laget, med avstandshylse, på en jevn flate
- Vend felgen og trykk den over distanshylse og lager
- Gjenta på begge sider til begge lagene er på plass.

O. STELL OG VEDLIKEHOLD

- For en jevn og lydløs bruk av Skike MULTI-teknologi, er det viktig å jevnlig smøre de punktene hvor fjærene er festede med fett.
- For riktig vedlikehold av multileddene skal en helle en dråpe olje i det fremre leddet med jevne mellomrom.

P. SKIKE MULTI-TECHNOLOGY RETROFIT KIT (RETROFIT KIT)

Med Skike MULTI Technology Retrofit kit, kan du enkelt forvandle en Skike V8 LIFT til en TOUR modell.

P.1 Innhold

- 1 x Hex (2,5)
- 1 x unbrakonøkkel (3)
- 1 x Socket (7)
- 1 x Monteringssett "A" - Multi-point preassembled
- 1 x Monteringssett "B" - Dempere

- 1 x Monteringssett "C" - Hälkloss Ferdigmontert
- 1 x Monteringssett 'D' - Brake Support Extension
- 1 x Monteringssett "E" - Skruer
- 1 x Monteringssett "F" - Spring holder Forhåndsmontert
- 1 x Monteringssett "G" - Utvidet vadrem
- 1 x Monteringssett "H" - Modellnavn klistremerke

P.2 Forberedende arbeid

- Monter av alle hjulene fra skiken
- Ta av den fremre bindingen på begge skikene. Disse kan sitte med fire skruer eller fire nagler. Er det popnagler så bore dem opp forsiktig fra oversiden med 4 mm metalldrill. Ikke bruk makt, men la drillen jobbe til popnaglen slipper.
- Bore ut naglene og fjern dem fra både skikene - ikke bland venstre / høyre
- Fjern demperne
- Fjern leggbeltet
- Ta av leggholderen





P.3 Montering

P.3.1 Trinn 1

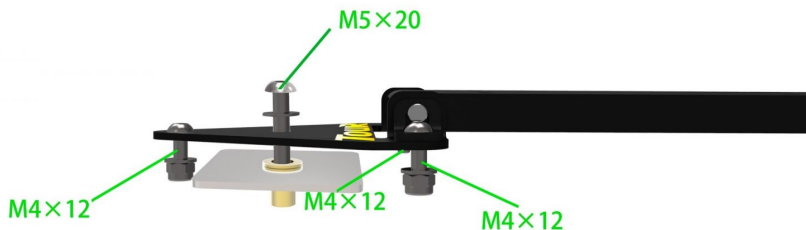
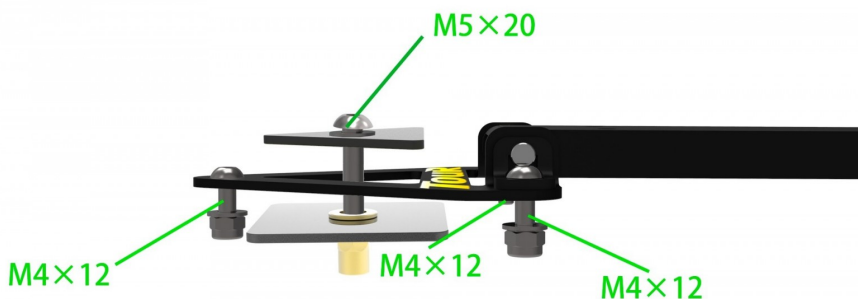
Innehold: 1 Mounting Kit "A"

1 x MULTILED venstre førmontert (A1)

1 x MULTILED riktig førmontert (A2)

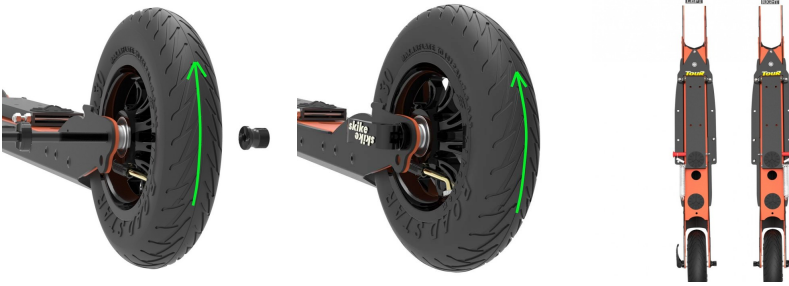


- Løsne skruene på monteringsrekanten på Multileddene. Legg merke til at skruen på spissen av trekanten er kortere (M4 x 12), og at de to andre er lengre (M4 x 14).
- Monter Multileddene på rammen ved å skru på alle tre skruer. Sett på skiven og skru mutterne for hånd så mye som mulig.
- Deretter skru fast skruene og mutterne ordentlig med det medfølgende verktøyet.



P.3.2 Trinn 2

Sett tilbake bakhjulene på skiken



P.3.3 Trinn 3

Innhold monteringssett "B"

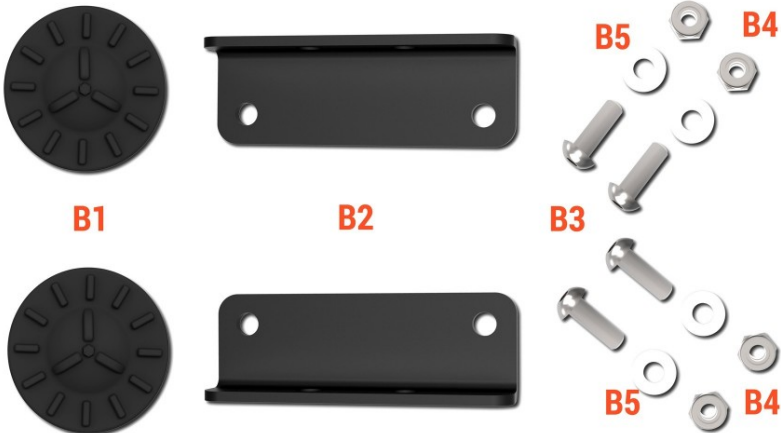
2 x dempere (B1)

2 x Låsing (B2)

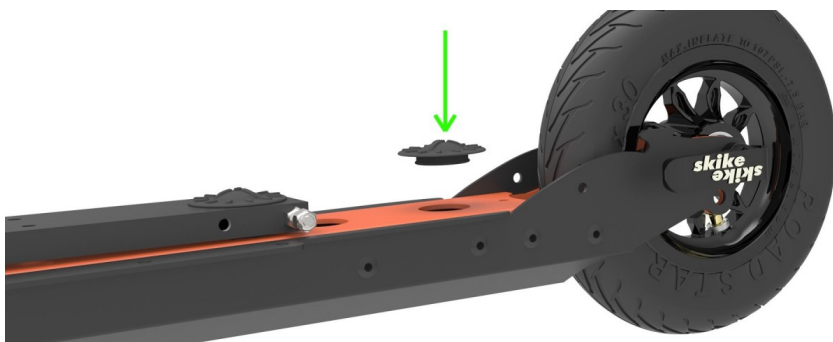
4 x skruer M4x12 (B3)

4 x selvlåsende mutter M4 (B4)

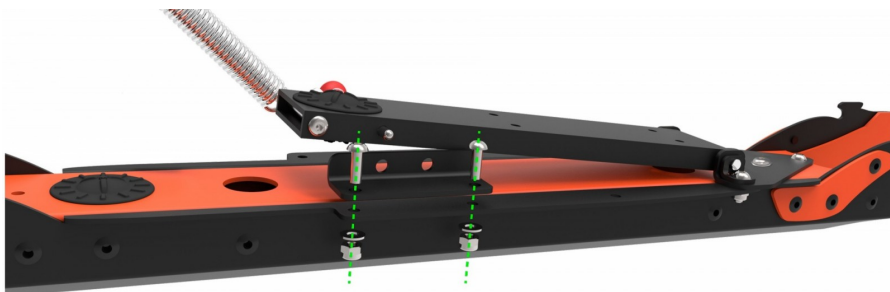
4 x Skive (B5)



Installere demperen i rammen som vist.



Installere låsen på rammen.



P.3.4 Trinn 4

Innhold monteringssett "C"

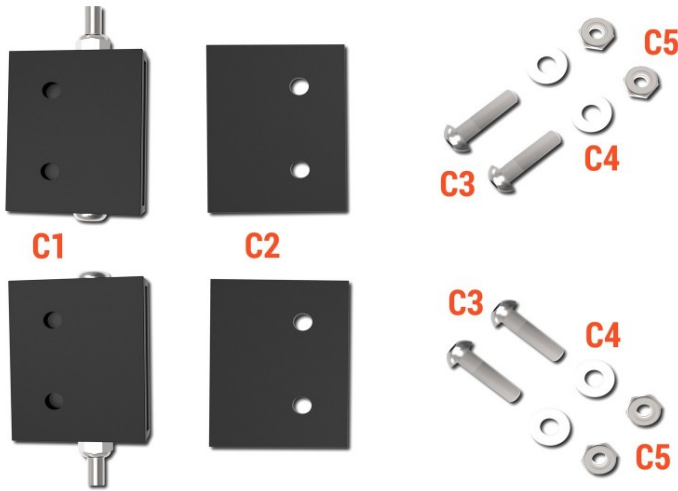
2 x Hælklosser ferdig montert (C1)

2 x Distanseplate for hælklosser (K2)

4 x skruer M4 x 16 (K3)

4 x Skive 4.3 (C4)

4 x selvlåsende mutter M4 (C5)



Montere alle deler på hælenskiven. Ikke fest skruene ennå, dette vil bli gjort senere. Tenk på at det er en venstre / høyre side.



P.3.5 Trinn 5

Innhold monteringssett 'D'

2 x bremsestøtteforlengere (D1)

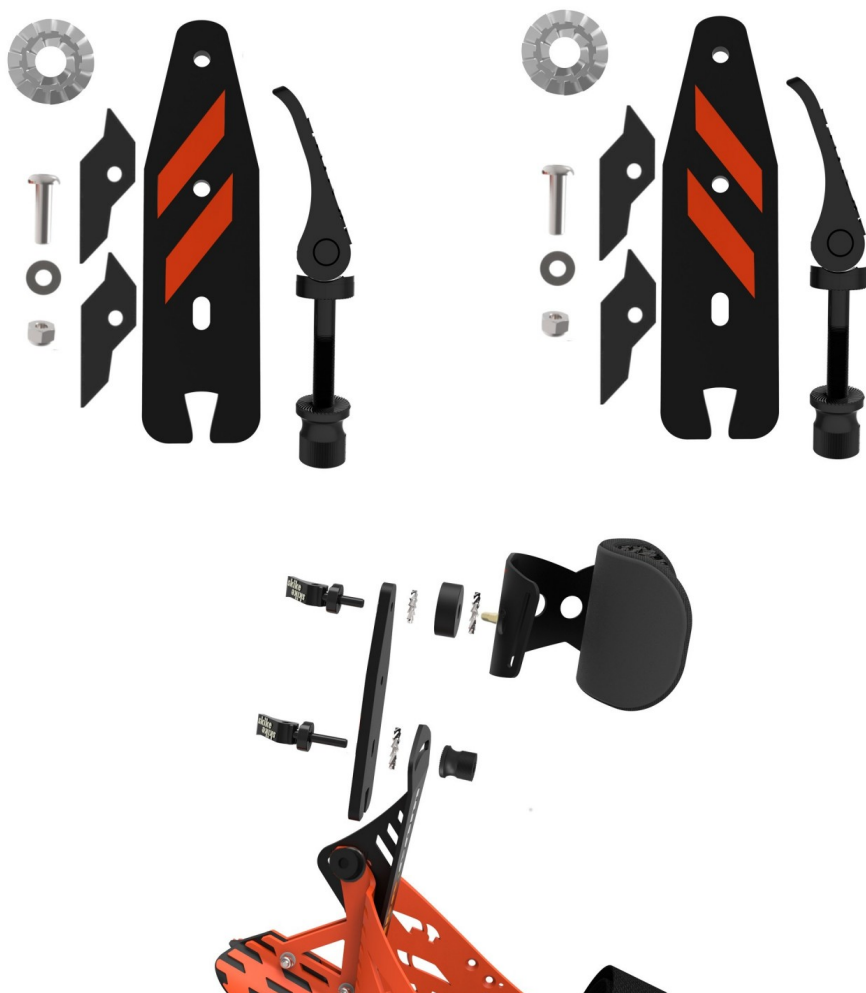
Skruer 2 x M5 x 20 (D 2)

2 x Dobbeltagget skive 8.3 (D3)

2 x Dobbeltagget skive 5.3 (D4)

2 x Skive 5.3 (D5)

2 x hettemutter M5 (D6)



Installer bremsestøtteforlængelsen som vist. Fest skruene.



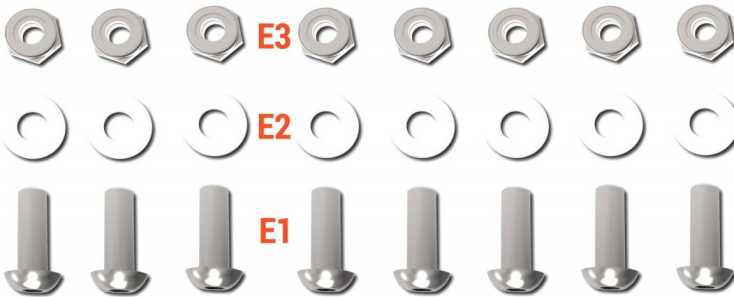
P.3.6 Trinn 6

Innhold monteringssett "E"

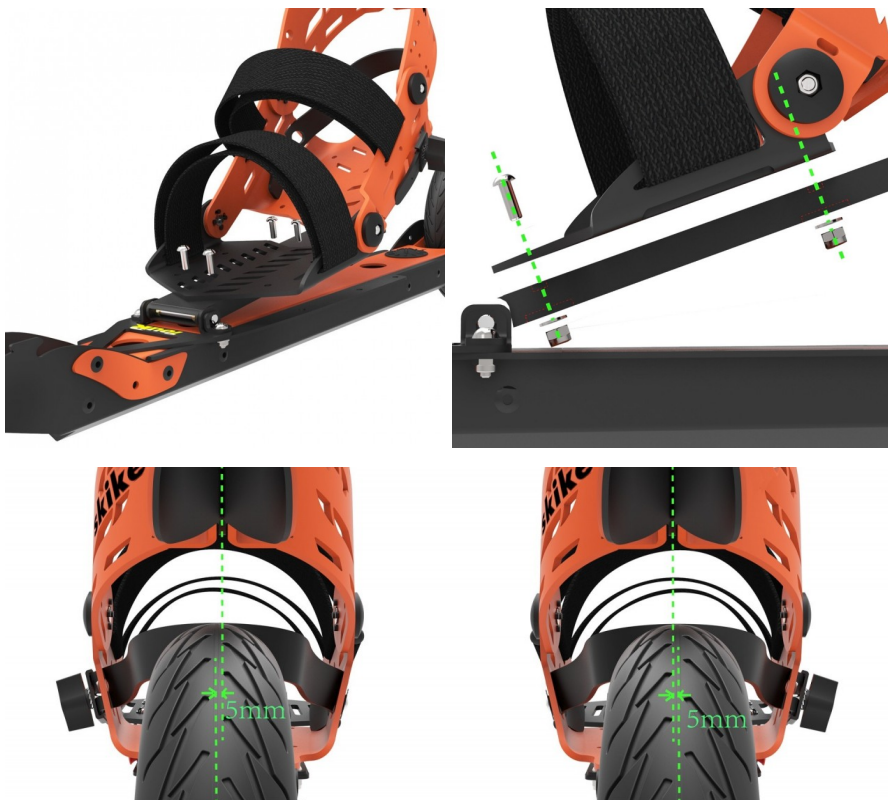
8 x Skrue M4 x 12 (E1)

Skive 8 x 4,3 (E2)

8 x selvåsende muttere M4 (E3)



- Husk at det er på venstre / høyre ski.
- Sett på bindingsdelen (leggstøtte) på multileddet. Fest skruene løst og juster platen og bremsene på bakhjulet. Deretter fest skruene ordentlig.



P.3.7 Trinn 7

Innholdet av kit "F"

2 x fjærarm ferdig montert (F1)

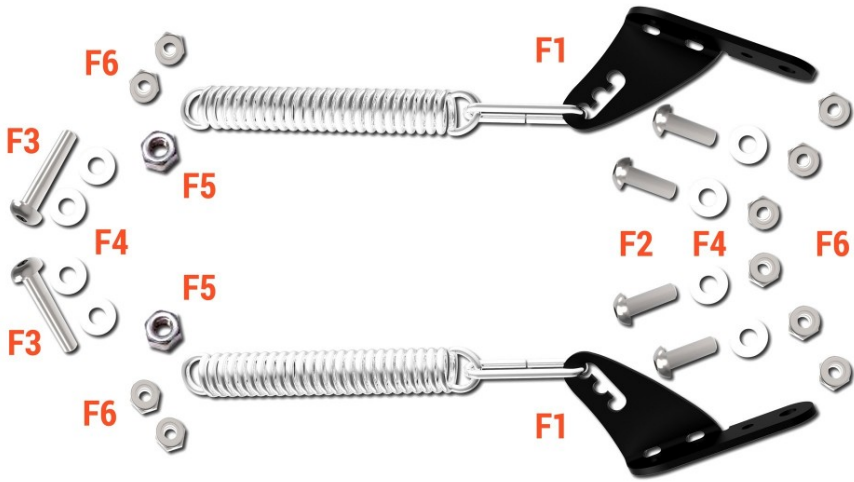
4 x Skrue M4 x 12 (F2)

2 x Skrue M4 x 25 (F3)

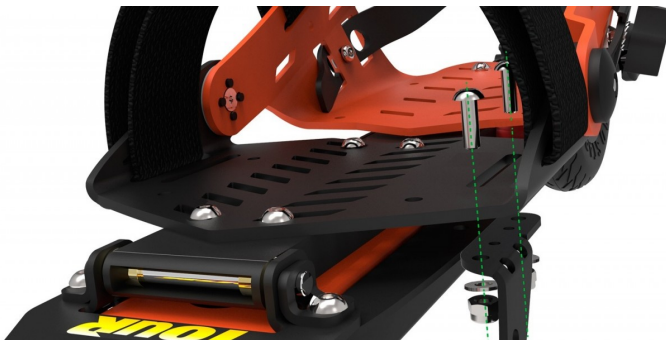
Skive 8 x 4,3 (F4)

2 x Mutter M4 (F5)

10 x selvlåsende muttere M4 (F6)



- Installere fjærarm til fotdelen. Stram skruene (tenk på høyre / venstre ski).
- Press inn skruen i hullet der du boret ut popnaglene under forberedelsesprosessen. Sett på skive og mutter.
- Trykk fotplaten helt frem. Sett fjæren i den utgående skrue og fest den med den medfølgende mutteren. La fjæren være montert i den laveste /ytterste posisjonen. Vi anbefaler å bruke litt fett på fjæren.
- Koble nå også på den bakre fjæren og fest med en mutter.





Hvis alt er riktig montert i henhold til instruksjonene så vil du automatisk få riktig innstilling på trykket.

Spenningen på den fremre fjær kan reduseres ved behov. Løft frem hele fotplaten og flytt opp fjæret ett eller to hull. Løft deretter tilbake fotplaten.

P.3.8 Trinn 8

Monter på forhjulene igjen. Sjekk hjulinnstillingene slik at de ruller rett.



P.3.9 Trinn 9

Innholdet i Monteringssett "G"
2 utvidete leggremsler (med andre
farger på plastpinnene) (G1)

Monter de utvidede leggremslene
(tenk på høyre / venstre pods).



P.3.10 Trinn 10

Innholdet i monteringssettet "H"

4 x klistremerker "TOUR" (H1)

Fest klistremerkene på enheten.





Manufacturer and worldwide
distribution:

skike Sports International Ltd.

Rm. 301-2, 3rd floor,
Hang Seng Wanchai Building,
200 Hennessy Road, Wanchai,
Hong Kong

Visit our websites and follow skike:

www.skike.com
www.facebook.com/skikeOfficial
www.youtube.com/skikeTV
www.instagram.com/skikeNow
www.twitter.com/skikeCom
(@skikeCom)