

# INSTRUKTIONER FÖR MONTERING & JUSTERING SITSKI LÄNGD



# T-RULLE 1

T-Rulle 1 är en sitski för knästående längdskidåkning. T-Rulle 1 är framtagen för att få den mest effektiva skidåkningen. Man har i tidigare studier av sittpositioner konstaterat att den mest effektiva positionen vid sitskiåkning är knästående med knäna lägre än höftleden, vilket är en position som används av de flesta skidåkare i dagsläget. För att kunna använda sitskin måste åkaren ha god bålstabilitet.

T-Rulle 1 ska kunna användas av de flesta åkare genom att den går att justera efter åkarens längd. Den tål de påfrestningar som uppstår under åkning och det går att spänna fast ben och höft på ett sätt som ger bra åkkänsla.



# ANVISNINGAR FÖR MONTERING & JUSTERING

## MONTERING AV SITS

Sittstolpen har 4 hål där man kan justera höjden.

Använd hålet längst ner för korta personer och hålet högst upp för långa personer.

1. Börja med att skruva bort snabblåset (A).
2. Justera höjden och sätt tillbaka snabblåset ordentligt.



# ANVISNINGAR FÖR MONTERING & JUSTERING

## JUSTERING AV SITSENS SPÄNNE

Spännet som ska hålla fast höften när du åker har flera inställningsmöjligheter. A och B visar de möjligheter du har att justera spännet på sitsens baksida. Längst ut för större åkare (A) och längst in för barn (B).

C visar den del av spännet som drar åt och minskar storleken.

D visar den del som släpper upp spännet.

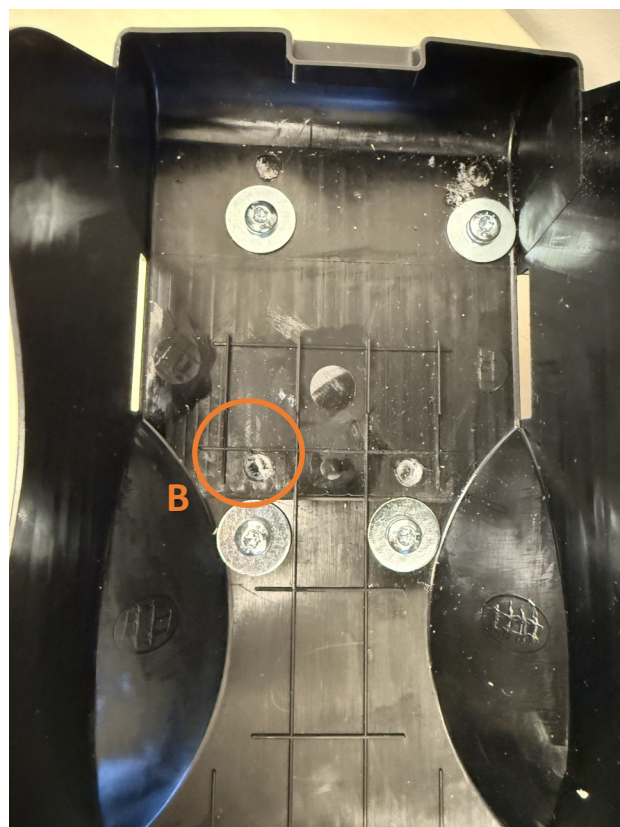


# ANVISNINGAR FÖR MONTERING & JUSTERING

## JUSTERING AV KNÄSTÖD

På bilden visas 1 av de 5 skruvar som man monterar knästödet med.

Här ser vi de 5 hålbilder där du kan justera knästödet. Stödet går att justera 3 cm. Sätt knästödet längst bak för korta åkare och längst fram för längre åkare.



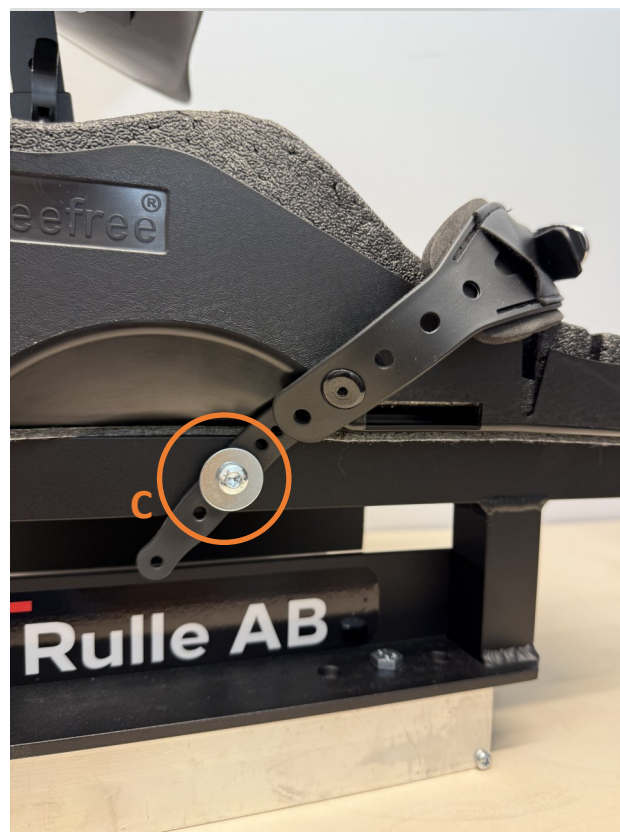
# ANVISNINGAR FÖR MONTERING & JUSTERING

## JUSTERING AV KNÄSPÄNNE

A visar den del av spännet som drar åt och minskar storleken.

B visar den del som släpper upp spännet.

Om du behöver justera knäspännet ytterligare kan du använda dig av en sexkantnyckel (C).



# ANVISNINGAR FÖR MONTERING & JUSTERING

## SÄTTA FAST SKIDOR

Skidan måste fästas både bak och fram (A och B).

Välj en skida med NIS-platta eller Prolink Shift-platta.

Man kan använda klassiska skidor, skateskidor eller stakskidor.

**Det är viktigt att INTE ha skidor med fäste!**



# Framtaget material i samarbete mellan

**Fritids  
banken**

 **PARASPORT**  
/JÄMTLAND-HÄRJEDALEN



**ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN**