

EN Assembly Instructions

SkiErg weight: 65 lb (29.5 kg)
Space required for use (training area):
29 in x 52 in x 88 in
(73.7 cm x 132 cm x 223.5 cm)

FR Instructions de montage

Poids du SkiErg : 29,5 kg
Espace nécessaire pour l'utilisation
(zone d'entraînement) :
73,7 cm x 132 cm x 223,5 cm

DE Montageanleitung

Gewicht des Gerätes: 29,5 kg
Maße (bei Benutzung):
73,7 cm x 132 cm x 223,5 cm

NL Aanwijzingen voor montage

Gewicht SkiErg: 29,5 kg
Vereiste ruimte voor gebruik
(trainingplaats):
73,7 cm x 132 cm x 223,5 cm

SV Monteringsanvisningar

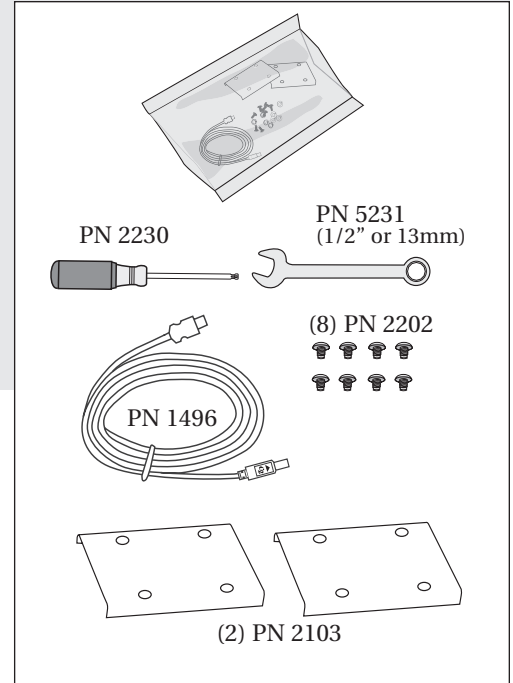
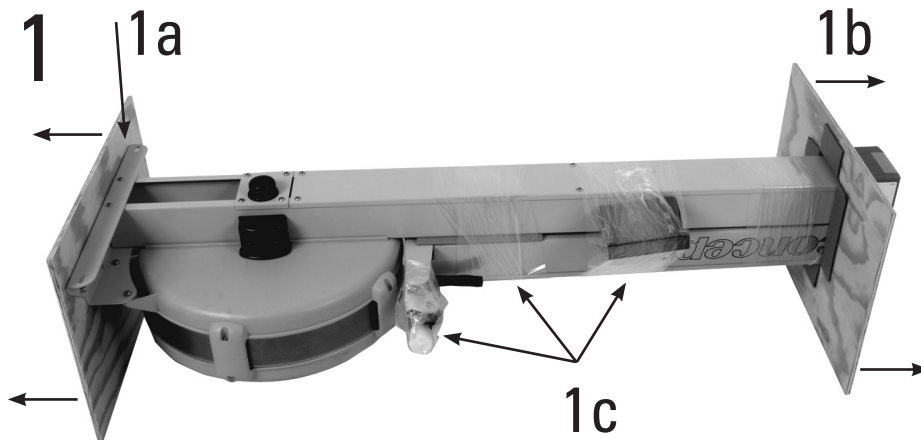
SkiErg vikt: 29,5 kg
Träningsutrymmets minimummått:
73,7 cm x 132 cm x 223,5 cm

FI Kokoamisohjeet

SkiErgin paino: 29,5 kg
Käyttöön tarvittava tila (harjoitusalue):
73,7 cm x 132 cm x 223,5 cm

NO Monteringsinstruksjoner

SkiErg vekt: 29,5 kg
Plass nødvendig for bruk
(treningsområde):
73,7 cm x 132 cm x 223,5 cm



- SV** 1a. Skruva loss 2 muttrar och 2 skruvar från träplattan med den 13 mm skruvnyckel som medföljer.
1b. Avlägsna allt emballage från maskinens båda ändar.
OBSERVERA: Lägg maskinen med svänghjulet nedåt under steg 1-3.
1c. Ta INTE bort allt emballage ännu.

- EN** 1a. Remove 2 nuts and 2 screws from wooden base with 1/2" wrench.
1b. Remove and dispose of packaging from both ends.
NOTE: Keep flywheel side down for steps 1-3.
1c. DO NOT remove plastic packaging yet.

- DE** 1a. Lösen Sie die 2 Schrauben und Mütter mit einem 13mm Maulschlüssel und entfernen Sie danach die Holzplatte.
1b. Die Verpackung von beiden Enden entfernen und entsorgen.
HINWEIS: Das Windradgehäuse soll bei den Schritten 1-3 nach unten liegen.
1c. Die Kunststoffverpackung NOCH NICHT ENTFERNEN

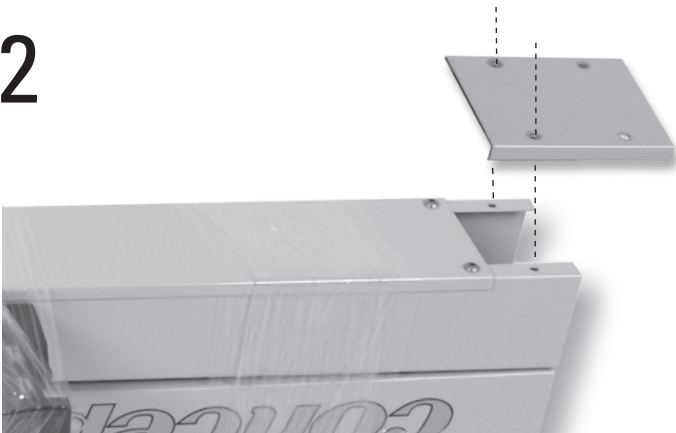
- FI** 1a. Irrota 2 mutteria ja 2 ruuvia puisesta jalustasta 1/2 tuuman kiintoavaimella.
1b. Poista ja hävitä pakkausmateriaalit kummastakin päästä.
HUOMAUTUS: Pidä vauhtipyörän puoli alaspäin vaiheiden 1-3 aikana.
1c. ÄLÄ irrota muovista pakkausmateriaalia vielä.

- FR** 1a. Retirez 2 écrous et 2 vis de la base en bois avec une clé de 13 mm.
1b. Retirez les emballages par les deux bouts et jetez les.
Remarque : Maintenez le côté volant d'inertie vers le bas pour les étapes 1 à 3.
1c. NE retirez PAS encore les emballages en plastique.

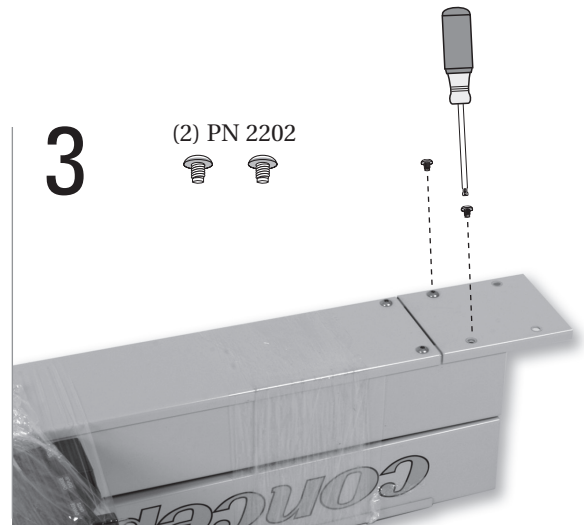
- NL** 1a. Verwijder 2 moeren en 2 schroeven uit de houten bodemplaat met de moersleutel van 13 mm.
1b. Verwijder de verpakking van beide uiteinden en gooi deze weg.
LET OP: Houd de kant met het vliegwiel naar beneden voor stap 1-3.
1c. De plastic verpakking NOG NIET verwijderen.

- NO** 1a. Fjern 2 muttere og 2 skruer fra treplaten med 1/2 tommes skiftengøkkel.
1b. Fjern og kast emballasjen fra begge endene.
MERK: Hold svinghjulsiden ned for trinn 1-3.
1c. IKKE fjern plastemballasjen enda.

2



3



4



- EN** Turn machine over flywheel side up and remove plastic packaging material.
- FR** Retournez la machine avec le volant d'inertie vers le haut et enlevez le matériau d'emballage en plastique.
- DE** Drehen Sie das Gerät um mit dem Windradgehäuse nach oben und entfernen Sie die Kunststoffverpackung.
- NL** Keer de machine met de kant met het vliegwiel naar boven en verwijder het plastic verpakkingsmateriaal.
- SV** Vänd på maskinen så att svänghjulet kommer på ovansidan, och avlägsna plastemballaget.
- FI** Käännä laite ympäri niin, että vauhtipyörä on ylöspäin, ja poista muovinen pakkausmateriaali.
- NO** Snu maskinen med svinghjulsiden opp og fjern plastemballasjen.

5

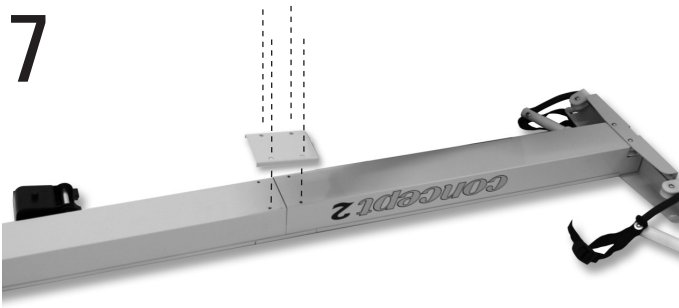


6

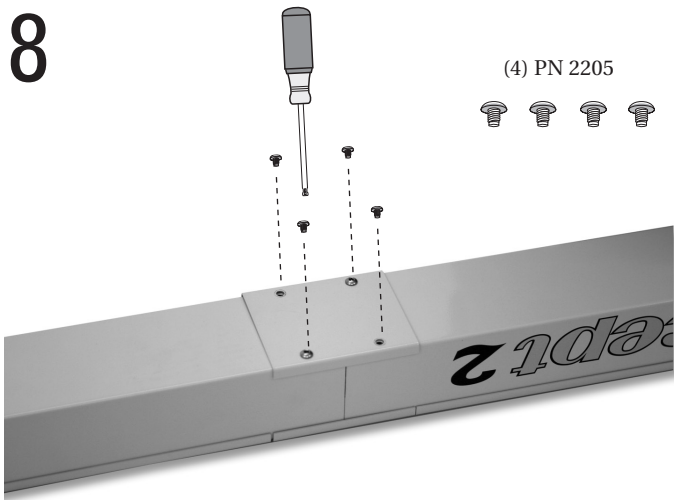


- EN Remove cardboard packaging.
- FR Retirez l'emballage en carton.
- DE Entfernen Sie die Kartonverpackung.
- NL Verwijder de kartonnen verpakking.
- SV Avlägsna även kartongemballaget.
- FI Poista pakkauspahvi.
- NO Fjern pappemballasjen.

7

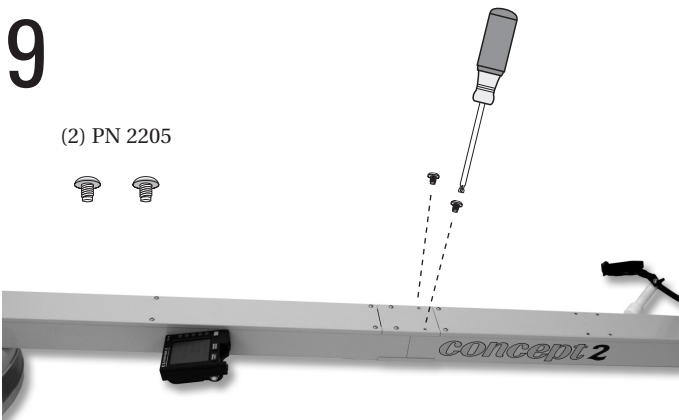


8



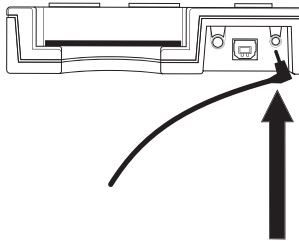
- EN Assembly Tip: Finger tighten each screw in place before tightening fully.
- FR Conseil d'assemblage: Serrez chaque vis en place à la main avant de serrer complètement.
- DE Montagertipp: Ziehen Sie zuerst alle Schrauben handfest an, bevor Sie sie vollständig anziehen.
- NL Montagetiip: draai elke schroef eerst met de hand aan voordat u ze helemaal vastdraait.
- SV Monteringsstips: Dra först åt varje skruv för hand innan du drar åt ordentligt med skruvnyckeln.
- FI Kokoamisvinkki: Kiristä ruuvit sormitiukkuuteen ennen niiden täyttä kiristämistä.
- NO Monteringsstips: Stram hver skrue på plass for hånd før du strammer helt.

9



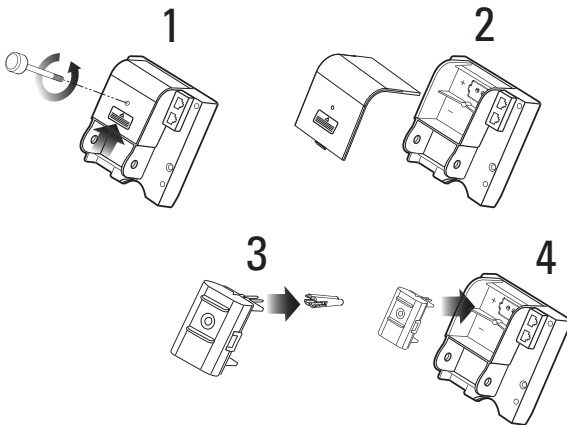
- EN Turn machine over.
- FR Retournez la machine.
- DE Drehen Sie das Gerät um.
- NL Keer de machine om.
- SV Vänd på maskinen.
- FI Käännä laite ympäri.
- NO Snu maskinen.

10



- EN** Plug cable into Performance Monitor as shown.
- FR** Branchez le câble au moniteur de performance comme indiqué.
- DE** Stecken Sie das Kabel wie dargestellt in den Performance Monitor ein.
- NL** Steek de kabel in de Performance Monitor zoals aangegeven op de afbeelding.
- SV** Anslut kabeln till din Performance Monitor.
- FI** Kytke kaapeli suoritusmonitoriin kuten kuvassa.
- NO** Plugg ledningen inn i monitoren (Performance Monitor) som vist.

11



- EN** If you have a PM4, install rechargeable battery.
- FR** Si vous avez un PM4, installez la batterie rechargeable.
- DE** Wenn Sie einen PM4 haben, legen Sie den Akkupack ein.
- NL** Als u een PM4 hebt, installeer dan een oplaadbare batterij.
- SV** Om du har en PM4 sätter du i det laddningsbara batteriet.
- FI** Jos käytössä on PM4, asenna ladattava akku.
- NO** Hvis du har en PM4, sett inn oppladbart batteri.

EN INSTALLATION INSTRUCTIONS

Wall mounted: Hardware is included for attaching the SkiErg to a wall with 16" wooden stud spacing. For mounting to other types of wall construction (metal, concrete, etc.), please consult with a building professional for safe and secure installation. See below for installation recommendations. Dimensions (without user): 19 in x 10 in x 87 in (48.3 cm x 25.4 cm x 221 cm). Training area: 29 in x 52 in x 88 in (73.7 cm x 132 cm x 223.5 cm). Weight: 65 lb (29.5 kg).

Free standing: The optional floor stand with built-in caster wheels allows for use on any level surface. Some assembly is required. Dimensions: 29 in x 52 in x 88 in (73.7 cm x 132 cm x 223.5 cm). Floor Stand Weight: 60 lb (27 kg).

HINT: Read through the instructions before beginning. It will be helpful to have another person assist with the installation.

Wall Mounting Instructions for a Wall with 16" Wooden Stud Spacing - page 7

The SkiErg must be securely and reliably fastened to a solid wall. The SkiErg comes with pre-drilled holes for a standard 16" on center stud wall construction.

SAFETY NOTE: If you are unsure that your walls have wooden studs at 16" spacing, you should not continue installation until you determine the spacing of the studs. If the studs are spaced at a dimension other than 16," you must follow the alternate installation instructions on page 10. If you are still unsure about the spacing of the studs do not continue installation until you have made the correct determination.

FR NOTICE DE MONTAGE

Montage mural : Le matériel est inclus pour fixer le SkiErg à un mur à montants en bois espacés de 40 cm. Voyez les recommandations d'installation ci-dessous. Note importante : La construction du mur varie selon les pays. Pour le montage sur d'autres types de cloison (métal, béton, etc.), veuillez à consulter un professionnel du bâtiment pour vous assurer que l'installation est sûre et sécurisée. Dimensions (sans utilisateur): 48,3 cm x 25,4 cm x 221 cm. Zone d'entraînement : 73,7 cm x 132 cm x 223,5 cm. Poids : 29,5 kg.

Autonome : La plateforme optionnelle à roulettes intégrées permet une utilisation sur n'importe quelle surface plane. Elle est livrée non montée et requiert un assemblage. Dimensions : 73,7 cm x 132 cm x 223,5 cm. Poids de la plateforme : 27 kg.

NOTE : Lisez toutes les instructions avant de commencer L'aide d'une autre personne sera utile pendant l'installation.

Instructions de montage mural pour un mur à montants en bois espacés de 40 cm

Le SkiErg doit être sécurisé et fixé de manière fiable à un mur plein. Le SkiErg est livré avec des avant-trous percés pour un mur de construction standard de 40 cm entre centres des montants (standard USA).

CONSIGNE DE SÉCURITÉ : Si vous n'êtes pas sûr que vos murs aient des montants en bois espacés de 40 cm, vous ne devriez pas continuer l'installation avant d'avoir déterminé leur espacement. Si les montants sont espacés à une dimension autre que 40 cm, suivez les instructions d'installation alternative à la page 10. Si vous n'êtes toujours pas sûr de l'espacement des montants, arrêtez l'installation jusqu'à ce que vous l'avez déterminé correctement.

DE MONTAGEANLEITUNG

Wandmontage: Im Lieferumfang befinden sich Beschläge mit der Sie Ihren SkiErg an einer Wand befestigen können. Die passenden Dübel für Ihre Wandart werden jedoch nicht mitgeliefert. Sollten Sie Hilfe bei der Befestigung von Ihrem SkiErg benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Fachmann. Eine Montageanleitung sehen Sie unten. Maße: (ohne Benutzer) 48,3 cm x 25,4 cm x 221 cm, (bei Benutzung) 73,7 cm x 132 cm x 223,5 cm, Gewicht: 29,5 kg.

Freistehend: Der SkiErg-Rahmen, mit seinen eingebauten Transportrollen bietet Mobilität und Flexibilität. Der SkiErg-Rahmen lässt sich in wenigen Handgriffen zusammenbauen. Maße: 73,7 cm x 132 cm x 223,5 cm Gewicht des SkiErg-Rahmens: 27 kg.

TIPP: Lesen Sie die Anleitung bevor Sie mit der Montage beginnen. Der Rahmen lässt sich am einfachsten zu zweit zusammenbauen.

Wandmontage

Der SkiErg soll nur an eine stabile Wand montiert werden. Die oberen und unteren Haltewinkel sind zur Wandmontage mit jeweils 2 Montagebohrungen versehen.

WICHTIG: Wenn Sie (im Falle einer Holzwand) nicht in der Lage sind, die Sparrenabstände von 40 cm zu bestimmen, sollten Sie mit der Wandmontage aufhören. Entweder überlassen Sie die Montage einem Fachmann oder Sie folgen den Anleitungen auf der Seite 10.

NL AANWIJZINGEN VOOR DE INSTALLATIE

Monteren aan de muur: Er wordt bevestigingsmateriaal meegeleverd om de SkiErg aan de muur te bevestigen met houten stutten met een tussenafstand van 40,6cm. Zie de aanbevelingen voor installatie hieronder. Belangrijke opmerking: de structuur van de muur verschilt afhankelijk van uw locatie. Voor bevestiging aan andere soorten muren (metaal, beton) moet u een bouwexpert raadplegen voor een veilige en stevige installatie. Afmetingen (zonder gebruiker): 48,3 cm x 25,4 cm x 221 cm. Trainingplaats: 73,7 cm x 132 cm x 223,5. Gewicht: 29,5 kg.

Vrijstaand: Met het als optie verkrijgbare statief met ingebouwde zwenkwielen is de machine te gebruiken op elk soort oppervlak. Enige montage is vereist. Afmetingen: 73,7 cm x 132 cm x 223,5 cm. Gewicht statief: 27 kg.

TIP: Lees voor u begint de instructies door. Het kan handig zijn om hulp te hebben bij de installatie.

Instructies voor montage aan de muur met houten stutten op tussenafstanden van 40,6 cm

De SkiErg moet stevig en betrouwbaar worden vastgemaakt aan een massieve muur. De SkiErg wordt geleverd met voorgeboorde gaten voor een structuur met stutten op een afstand van midden tot midden van 40,6 cm.

VEILIGHEIDSOPMERKING: Als u niet zeker weet of uw muren houten stutten hebben met tussenafstanden van 40,6 cm moet u niet doorgaan met de installatie tot u de afstand van de stutten heeft vastgesteld. Als de stutten niet 16 inch van elkaar liggen, moet u de andere installatie-instructies op pagina 11 volgen. Als u nog steeds niet zeker bent van de onderlinge afstand van de stutten, moet u niet doorgaan met de installatie tot u dit nauwkeurig hebt bepaald.

SV INSTALLATIONSANVISNINGAR

Väggmonterad: Skruv medföljer för montering av din SkiErg på en vägg med ett regelavstånd på 40,5 cm (16 tum). Se nedan för rekommendationer angående installationen. Viktigt: Väggmaterial varierar beroende på var du bor. Rådgör med en yrkesman om hur du bör montera din SkiErg på ett stabilt och säkert sätt på en vägg av annat material (metall, betong o.s.v.). Mått (utan användare): 48,3 cm x 25,4 cm x 221 cm. Träningsutrymme: 73,7 cm x 132 cm x 223,5 cm. Vikt: 29,5 kg.

Fristående: En SkiErg med golvstativ (tillval) med inbyggda hjul kan användas på en valfri, plan yta. Viss montering krävs. Mått: 73,7 cm x 132 cm x 223,5 cm. Golvstativ vikt: 27 kg.

TIPS: Läs igenom anvisningarna innan du sätter igång. Det underlättar om du har någon som kan hjälpa dig med installationen.

Anvisningar för montering på en vägg med ett regelavstånd på 40,5 cm (16 tum).

Din SkiErg måste monteras på ett stabilt och säkert sätt på en bärkraftig vägg. Din SkiErg har förborrade hål som passar en vägg med ett regelavstånd på 40,5 cm (16 tum) mellan reglarnas mittpunkt.

SÄKERHETSANVISNING: Om du är osäker på huruvida din vägg har träreglar med ett avstånd på 40,5 cm (16 tum), bör du försäkra dig om regelavståndet innan du fortsätter med installationen. Om din vägg har ett annat regelavstånd än 40,5 cm (16 tum) ska du följa de alternativa installationsanvisningarna på sidan 11. Om du fortfarande är osäker på regelavståndet bör du vänta med installationen tills du kan avgöra det korrekta avståndet.

FI ASENNUSOHJEET

Seinäkiinnitys: Mukana on osat, joilla SkiErg voidaan kiinnittää seinään, jonka pystypuiden väli on 406 mm (16 tuumaa). Katso alla annettuja asennussuosituksia. Tärkeä huomautus: Seinän rakenne voi olla erilainen omassa tapauksessasi. Jos haluat asentaa laitteen muun tyyppiseen seinärakenteeseen (metalli, betoni jne.), sinun täytyy pyytää ohjeita rakennusalan ammattilaiselta, jotta asennuksesta tulee turvallinen ja tukeva. Mitat (ilman käyttäjää): 48,3 cm x 25,4 cm x 221 cm. Harjoitusalue: 73,7 cm x 132 cm x 223,5 cm. Paino: 29,5 kg.

Vapaasti seisova: Rullapyörillä varustettu valinnainen lattiateline mahdollistaa laitteen käytön millä tahansa tasaisella pinnalla. Kokoonpanoa tarvitaan jonkin verran. Mitat: 73,7 cm x 132 cm x 223,5 cm. Lattiatelineen paino: 27 kg.

VIHJE: Lue ohjeet ennen kuin aloitat. Asennus on helpompi tehdä, jos apuna on toinen henkilö.

Ohjeet seinäkiinnitystä varten, kun seinän pystypuiden väli on 406 mm (16 tuumaa)

SkiErg täytyy kiinnittää tukevasti ja luotettavasti tukevaan seinään. SkiErgissa on valmiiksi poratut reiät sellaista seinätyyppiä varten, jossa pystypuiden väli on 406 mm (16 tuumaa).

TURVALLISUUSOHJE: Jos et ole varma, että seinissäsi on puiset pystypuut 406 mm:n (16 tuuman) välein, älä jatka asennusta, ennen kuin olet varmistanut pystypuiden välisen etäisyyden. Jos pystypuiden väli ei ole 406 mm (16 tuumaa), sinun täytyy noudattaa sivulla 11 annettuja vaihtoehtoisia asennusohjeita. Jos olet yhä epävarma, pystypuiden välisestä etäisyydestä, älä jatka asennusta, ennen kuin olet määrittänyt sen oikein.

NO INSTALLASJONSINSTRUKSJONER

Veggmontert: Jernvare er inkludert for å feste SkiErg til en vegg med 16 cm mellomrom mellom bjelkene. Se under for installasjonsanbefalinger. Viktig merknad: Veggkonstruksjon varierer avhengig av hvor du befinner deg. For å montere til andre typer veggkonstruksjon (metall, betong osv.) må du ta kontakt med en profesjonell byggmester for sikker og trygg installasjon. Dimensjoner (uten bruker): 48,3 cm x 25,4 cm x 221 cm. Treningsområde: 73,7 cm x 132 cm x 223,5. Vekt: 29,5 kg.

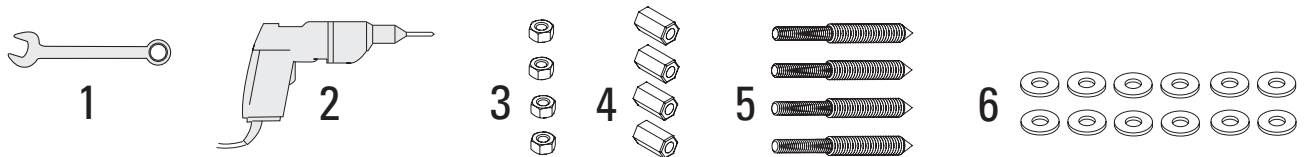
Frittstående: Det valgfrie gulvstativet med innebygde rullehjul tillater bruk på ethvert jevnt underlag. Litt montering er nødvendig. Dimensjoner: 73,7 cm x 132 cm x 223,5 cm. Gulvstativ vekt: 27 kg.

HINT: Les gjennom instruksjonene før du begynner. Det kan være nyttig å være to personer til installasjonen.

Veggmonteringsinstruksjoner for en vegg med 40.6 cm mellomrom mellom bjelkene

SkiErg må festes godt og sikkert til en solid vegg. SkiErg leveres med forhåndsborede hull for en veggkonstruksjon med 40.6 cm mellom senter på bjelkene.

SIKKERHETSMERKNAD: Hvis du er usikker på om veggene dine har trebjelker med 40.6 cm mellomrom, bør du ikke fortsette med installasjonen før du avgjør mellomrommet mellom bjelkene. Hvis bjelkene er plassert med en annen dimensjon enn 40.6 cm, må du følge de alternative installasjonsinstruksjonene på side 12. Hvis du fremdeles er usikker på avstanden til bjelkene, må du ikke fortsette installasjonen før du har fått bekreftet dette.



EN Wall Mounting Instructions for a Wall with 16" Wooden Stud Spacing

Tools Needed

1. 1/2" (13 mm)
2. Drill w/1/4" bit (6 mm)
3. (4) 5/16" nuts
4. (4) coupling nuts
5. (4) hanger screws
6. (12) 5/16" washer

When mounted properly, the hanger screws, nuts and washers will withstand 500 pounds of force.

FR Instructions de montage mural pour un mur à montants en bois espacés de 40 cm

Outils nécessaires

1. 1/2" (13 mm)
2. Drill w/1/4" bit (6 mm)
3. (4) 5/16" écrous
4. (4) entretoises filetées
5. (4) vis à double filetage
6. (12) 5/16" rondelle

Lorsqu'ils sont montés correctement, les vis à double filetage, les écrous et les rondelles peuvent supporter 2,2 kN.

DE Wandmontage Benötigte Werkzeuge

1. 1/2" (13 mm)
2. Drill w/1/4" bit (6 mm)
3. (4) 5/16" Mütter
4. (4) Verbindungsmütter
5. (4) Stocksrauben
6. (12) 5/16" Unterlegscheibe

Wenn Mütter, Verbindungsmütter und Stocksrauben sachgemäß montiert werden, halten Sie einer Belastung von bis zu 227 kg stand.

NL Instructies voor montage aan de muur met houten stutten op tussenafstanden van 40,6 cm

Benodigd gereedschap

1. 1/2" (13 mm)
2. Drill w/1/4" bit (6 mm)
3. (4) 5/16" moeren
4. (4) koppelmoeren
5. (4) hangschroeven
6. (12) 5/16" vulring

Als de ophangschroeven op de juiste manier zijn aangebracht, kunnen de hangschroeven, moeren en pakkingen een belasting van 227 kg weerstaan.

SV Anvisningar för montering på en vägg med ett regelavstånd på 40,5 cm (16 tum).

Du behöver:

1. 1/2" (13 mm)
2. Drill w/1/4" bit (6 mm)
3. (4) 5/16" muttrar
4. (4) kopplingsmuttrar
5. (4) skruvstift
6. (12) 5/16" washer

Om de monteras på korrekt sätt har skruvstiften, muttrarna och brickorna en bärkraft på 227 kg.

FI Ohjeet seinäkiinnitystä varten, kun seinän pystypuiden väli on 406 mm (16 tuumaa)

Tarvittavat työkalut

1. 1/2" (13 mm)
2. Drill w/1/4" bit (6 mm)
3. (4) 5/16" mutteria
4. (4) liitosmutteria
5. (4) kannatusruuvia
6. (12) 5/16" washer

Oikein asennettuna kannatusruuvit, mutterit ja aluslevyt kestäväät 450 kg:n voiman.

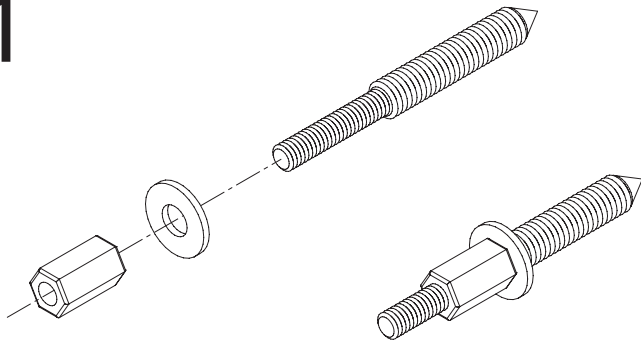
NO Veggmonteringsinstruksjoner for en vegg med 40.6 cm mellomrom mellom bjelkene

Verktøy du trenger

1. 1/2" (13 mm)
2. Drill w/1/4" bit (6mm)
3. (4) 5/16" muttere
4. (4) spennmuttere
5. (4) opphengsskruer
6. (12) 5/16" underlagsskivene

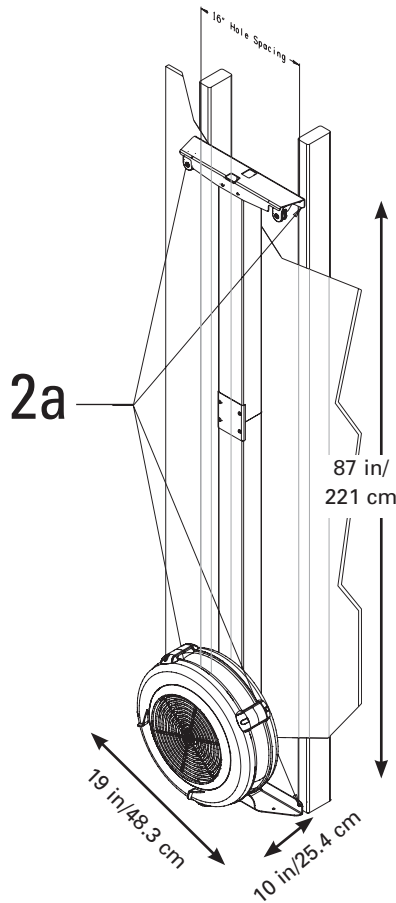
Når de er montert korrekt, vil opphengsskruene, mutterne og underlagsskivene motstå 227 kilo kraft.

1



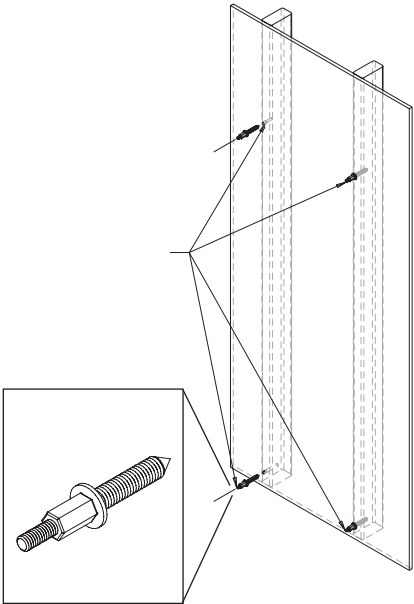
- EN** Assemble washer and coupling nut on hanger screw.
- FR** Assemblez une rondelle et une entretoise sur la vis à double filetage.
- DE** Montieren Sie die Unterlegscheibe und Verbindungsmutter auf die Stockschraube.
- NL** Zet de vulring en koppelmoer op de hang Schroef.
- SV** Montera ihop brickan och kopplingsmuttern med skruvstiftet.
- FI** Aseta aluslevy ja liitosmutteri kannatusruuviin.
- NO** Fest underlagsskivene og spennmutterne på opphengsskruene.

2



- EN** Hold SkiErg up against wall and resting on the floor, being sure that the four (4) mounting holes in the SkiErg are lined up with the wall studs. Mark each position on the wall.
2a. Mark four (4) hole locations on wall.
- FR** Tenez le SkiErg contre le mur, posé sur le sol, en veillant à ce que les quatre (4) trous de fixation du SkiErg soient alignés sur les montants du mur. Marquez la position de chaque trou sur le mur.
2a. Marquez l'emplacement des quatre (4) trous sur le mur.
- DE** Halten Sie den SkiErg an der Wand mit dem unteren Haltewinkel auf dem Boden.
2a. Markieren Sie die Positionen der vier (4) Montagebohrungen an der Wand.
- NL** Houd SkiErg tegen de muur en laat hem op de grond rusten. Zorg dat de vier (4) ophanggaten in de SkiErg over de muurstutten vallen. Markeer alle plaatsen op de muur.
2a. Markeer de plaats van vier (4) gaten op de muur.
- SV** Håll upp din SkiErg så att den står på golvet mot väggen och passa in de fyra (4) skruvhålen i linje med väggreglarna. Markera varje skruvhål på väggen.
2a. Markera alla fyra (4) skruvhålen på väggen.
- FI** Pidä SkiErgia seinää vasten sen ollessa lattialla ja varmista, että SkiErgin neljä (4) kiinnitysreikää ovat seinän pystypuiden kohdalla. Merkitse kukin kohta seinään.
2a. Merkitse neljä (4) reiän paikkaa seinään.
- NO** Hold SkiErg opp mot veggen mens den hviler på gulvet, sørg for at de fire (4) monteringshullene i SkiErg er på linje med veggbjelkene. Merk av hver posisjon på veggen.
2a. Merk opp fire (4) hullposisjoner på veggen.

3



EN Drill a 1/4" diameter hole 2" deep at each mark. BE SURE YOU ARE DRILLING INTO SOLID MATERIAL.

Screw the washer/nut/screw assemblies into each hole until the washer firmly contacts the wall.

FR Percez un trou de 6,35 mm de diamètre et 5 cm de profondeur à chaque repère. ASSUREZ-VOUS QUE VOUS PERCEZ DANS LE PLEIN.

Vissez les ensembles rondelle-écrou-vis dans chaque trou jusqu'à ce que la rondelle touche fermement le mur.

DE An jeder der 4 Markierungen bohren Sie ein 5 cm tiefes Loch vom 10 mm Durchmesser. Bitte beachten Sie hierbei die Anweisungen Ihres Dübelherstellers. ÜBERZEUGEN SIE SICH VON DER FESTIGKEIT DER WAND.

Schrauben Sie die Stockschrauben samt Mutter und Verbindungsmutter in die jeweiligen Löcher bis die Unterlegscheibe fest an der Wand sitzt.

NL Boor een gat van 5 cm diep met een doorsnede van 6 mm in elke markering. ZORG DAT U IN MASSIEF MATERIAAL BOORT.

Schroef de pakking/moer/schroefcombinaties in elk gat tot de pakking goed contact maakt met de muur.

SV Borra ett hål, 6 mm i diameter och 50 mm djupt, vid varje markering. FÖRSÄKRA DIG OM ATT DU BORRAR I ETT MASSIVT MATERIAL.

Skruva i skruvstiften med bricka och mutter i varje hål tills brickan har full kontakt med väggen.

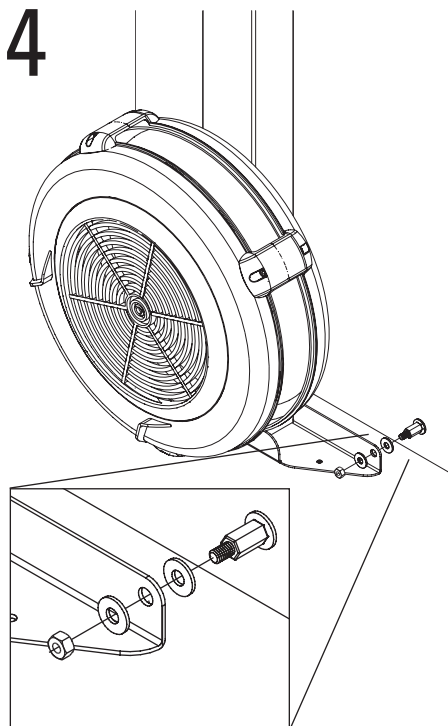
FI Poraa kunkin merkin kohdalle 5 cm syvä 6,3 mm:n (1/4 tuuman) läpimittainen reikä. VARMISTA, ETTÄ PORAAAT UMPIMATERIAALIIN.

Ruuvaa aluslevyn, mutterin ja kannatusruuvin yhdistelmät reikiin niin, että aluslevy koskettaa tukevasti seinää.

NO Bor et hull med 0.6 cm diameter 5 cm dypt i hvert merke. SØRG FOR AT DU BORER INN I SOLID MATERIALE.

Skru skruen med underlagsskive og mutter inn i hvert hull til underlagsskiven har god kontakt med veggen.

4



EN Position SkiErg on the four screws, using the washers and nuts as shown. Tighten all fasteners firmly. BE SURE THE SKIERG IS FIRMLY ATTACHED TO THE WALL. INSUFFICIENT ATTACHMENT MAY LEAD TO INJURY!

FR Placez le SkiErg sur les quatre vis en mettant les rondelles et les écrous comme indiqué. Serrez fermement toutes les fixations. ASSUREZ-VOUS QUE LE SKIERG EST FIXÉ FERMEMENT AU MUR. UNE FIXATION DÉFAILLANTE PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES!

DE Montieren Sie den SkiErg auf die 4 Stockschrauben und befestigen Sie die Unterlegscheiben und Mütter wie dargestellt. Ziehen Sie alle Befestigungsschrauben fest an. STELLEN SIE SICHER, DASS DER SKIERG FEST AN DER WAND BEFESTIGT IST. ES BESTEHT SONST VERLETZUNGSGEFAHR!

NL Plaats de SkiErg op de vier schroeven samen met de vulringen en moeren zoals afgebeeld. Draai alle bevestigingsmiddelen stevig aan. ZORG ERVOOR DAT DE SKIERG STEVIG AAN DE MUUR VASTZIT. ALS HIJ NIET GOED VASTZIT, KAN DIT LETSEL VEROORZAKEN!

SV Placera din SkiErg på de fyra skruvarna och använd brickorna och muttrarna enligt bilden. Dra åt alla muttrar ordentligt. FÖRSÄKRA DIG OM ATT DIN SKIERG SITTER ORDENTLIGT FAST PÅ VÄGGEN. BRISTFÄLLIG MONTERING KAN ORSAKA SKADA!

FI Aseta SkiErg näihin neljään ruuviin aluslevyjen ja muttereiden avulla kuten kuvassa. Kiristä kaikki kiinnittimet hyvin. VARMISTA, ETTÄ SKIERG ON TUKEVASTI KIINNI SEINÄSSÄ. RIITTÄMÄTTÖMÄSTÄ KIINNITYKSESTÄ VOI OLLA SEURAUKSENA TAPATURMA!

NO Plasser SkiErg på de fire skruene, bruk underlagsskivene og mutterne som vist. Stram alle festeanordninger godt. SØRG FOR AT SKIERG ER GODT FESTET TIL VEGGEN. UTILSTREKkelig FESTE KAN FØRE TIL SKADER!

EN Wall Mounting Instructions for a Wall with Wooden Stud Spacing other than 16"

Prior to mounting your SkiErg to a wall with stud spacing other than 16" you must provide a solid attachment point by first securing a wooden mounting plate to the wall. This wooden plate should be 1.5" thick and suitable for receiving the hanger screws (provided in parts bag) which will hold the SkiErg. You will need to provide lag screws and washers to attach this mounting plate to the wall.

1. Determine the location of the studs in your wall. Mark the center of the studs. Measure the distance between them.
2. Make 4 marks on each piece of wood 1" from the top, 1" up from the bottom, and separated by the stud spacing in your wall.
3. Drill through holes at each of these locations.
4. Install the pieces of wood such that the center line of the top piece is 86" above the floor, and the lower piece is resting on the floor. (Note, if you have a wooden baseboard, you may attach the SkiErg directly to the baseboard.)
5. You may now follow steps 2–4 from the previous SkiErg mounting instructions using the mounting hardware provided and the 1/2" wrench from the SkiErg Assembly Parts Bag.

FR Instructions de montage mural pour un mur à montants en bois à espacement autre que 40 cm

Avant de monter le SkiErg sur un mur à espacement de montants autre que 40 cm, vous devez fournir un point d'attache solide en fixant d'abord au mur deux plaques de montage en bois. Ces plaques en bois doivent faire au moins 3,8 cm d'épaisseur et pouvoir recevoir les vis à double filetage (fournies dans le sac de pièces) qui fixeront le SkiErg. Vous devez fournir les fixations adaptées au mur pour fixer ces plaques de montage.

1. Déterminez l'emplacement des montants sur la cloison. Marquez le centre des montants. Mesurez la distance entre eux.
2. Tracez 4 repères sur chaque morceau de bois à 2,5 cm du haut et 2,5 cm du bas, séparés par la distance de la structure en bois du mur.
3. Percez des trous de passage à chacun de ces emplacements.
4. Installez les morceaux de bois de telle sorte que l'axe central de celui du haut est à 218 cm au-dessus du sol et que celui du bas repose sur le sol. (Remarque : si vous avez une plinthe en bois, vérifiez qu'aucun fil électrique passe dans celle-ci. Vous pouvez fixer le SkiErg directement à la plinthe si elle est assez épaisse.)
5. Vous pouvez maintenant suivre les étapes 2 à 4 des instructions précédentes de montage du SkiErg en utilisant le matériel de fixation fourni et la clé de 1/2 po (13 mm) du sac de pièces d'assemblage du SkiErg.

DE Wandmontage bei Holzwänden (Abstände der Sparren von 40 cm):

Wenn Sie den SkiErg an einer Holzwand montieren und die Sparren einen anderen Abstand als 40 cm haben, müssen Sie eine zusätzliche Verstärkung aus Holz an die Wand bringen, die an den Sparren befestigt ist. Diese Holzplatte solltmindestens 3,5 cm stark sein und Sie sollte beide Sparren überdecken. Sie müssen dann entsprechend lange Schrauben, bzw. Dübel für diese Konstruktion besorgen.

1. Bestimmen Sie die Position der Sparren und markieren Sie die Mitte des Abstandes der beiden Sparren mit einem Bleistift.
2. Markieren Sie vier Punkte an der Holzplatte. Diese sollten jeweils 2,5 cm vom Rand entfernt sein und direkt über den Holzsparren sein.
3. Bohren Sie die Löcher an den Markierungen (0,5 mm Bohrer).
4. Setzen Sie die Holzplatte so an, dass sie 218 (Mitte der Längsachse) über dem Fußboden ist. Die untere Holzplatte steht direkt auf dem Boden.
5. Jetzt folgen Sie einfach den Schritten 2 – 4 in dieser Anleitung und nutzen dafür das entsprechend mitgelieferte Werkzeug.

NL Ophanginstructies voor een muur waarvan de houten stutten niet op 40,6 cm afstand van elkaar zijn geplaatst.

Voordat u de SkiErg ophangt aan een muur waarvan de stutten niet op 40,6 cm afstand van elkaar liggen, moet u zorgen voor een massief bevestigingspunt en eerst een houten montageplaat aan de muur bevestigen. Deze houten plaat moet 3,8 cm dik zijn en geschikt voor het inbrengen van de hangschroeven (bijgeleverd in de zak met de onderdelen) die de SkiErg op zijn plaats gaan houden. U moet zorgen voor afstandsschroeven en vulringen om de montageplaat mee aan de muur te bevestigen.

1. Bepaal de plaats van de stutten in de muur. Markeer het midden van de stutten. Meet de afstand tussen de stutten.
2. Breng vier markeringen aan op elk stuk hout, 2,5 cm van de bovenkant, 2,5 cm van de onderkant, gescheiden door de afstand tussen de stutten in de muur.
3. Boor op al deze plaatsen gaten door het hout.
4. Bevestig de stukken hout zodanig dat de middenlijn van het bovenste stuk zich 218,5 cm boven de vloer bevindt en het onderste stuk op de vloer rust. (Let op: als u een houten plint heeft, kunt u de SkiErg direct aan de plint vastmaken).
5. Nu kunt u stap 2-4 van de vorige ophanginstructies voor de SkiErg volgen waarbij u de bijgeleverde ijzerwaren en de moersleutel van 13 mm uit de onderdelenzak van de SkiErg gebruikt.

SV Anvisningar för montering på en vägg med annat regelavstånd än 40,5 cm (16 tum)

Innan du kan montera din SkiErg på en vägg med annat regelavstånd än 40,5 cm (16 tum) måste du skapa en bärkraftig monteringspunkt genom att först skruva fast två träplattor på väggen. Dessa träplattor måste vara 38 mm tjocka och lämpliga för de skruvstift (medföljer i skruvpåsen) som håller din SkiErg på plats. Du måste själv tillhandahålla träskruvar och brickor för att skruva fast monteringsplattorna på väggen.

1. Lokalisera väggreglarna i din vägg. Markera reglarnas mittpunkt. Mät avståndet mellan dem.
2. Gör 4 markeringar på varje träplatta, 25 mm från överkanten och 25 mm från nederkanten, och med samma avstånd mellan hålen som mellan reglarna i din vägg.
3. Borra ett hål igenom plattan vid varje markering.
4. Montera träplattorna så att den nedre plattan har kontakt med golvet, och mittlinjen på den översta plattan hamnar 218,5 cm (86 tum) från golvet. (Observera: Om du har en golvlister i trä, kan du montera din SkiErg direkt i golvlister.)
5. Du kan nu följa steg 2-4 i de föregående monteringsanvisningarna och använda de skruvar, muttrar och brickor, samt den skruvnyckel som finns i i skruvpåsen som medföljer din SkiErg.

FI Ohjeet seinäkiinnitystä varten, kun seinän pystypuiden väli ei ole 406 mm (16 tuumaa)

Ennen kuin kiinnität SkiErgin seinään, jonka pystypuiden väli ei ole 406 mm (16 tuumaa), seinään täytyy kiinnittää kaksi puista kiinnityslevyä, joihin laite voidaan kiinnittää tukevasti. Näiden puulevyjen tulee olla 38 mm paksuja ja soveltua SKiErgin tukemiseen käytettävien kannatusruuvien (osapussissa) kiinnittämiseen. Sinun on itse hankittava ankkuriruuvit ja aluslevyt, joilla nämä kiinnityslevyt kiinnitetään seinään.

1. Määritä seinän pystypuiden sijainti. Merkitse pystypuiden keskikohdat. Mittaa niiden välinen etäisyys.
2. Tee 4 merkkiä kumpaankin puunpalaan niin, että merkit ovat 25 mm yläreunasta, 25 mm alareunasta ja niiden etäisyys vastaa seinän pystypuiden väliä.
3. Pora reiät läpi näistä kohdista.
4. Asenna puunpalat siten, että yläpuun keskiviiva on 2184 mm lattiasta ja alapuu on lattiaa vasten. (Huomaa: jos seinässä on puiset jalkalistat, voit kiinnittää SkiErgin suoraan jalkalistaan.)
5. Nyt voit noudattaa edellä olevien SkiErg-asennusohjeiden vaiheita 2–4 ja käyttää mukana toimitettuja osia ja SkiErg-osapussissa olevaa 1/2 tuuman kiintoavainta.

NO Veggmonteringsinstruksjoner for en vegg med veggbjelker med et annet mellomrom enn 40.6 cm

Før du monterer din SkiErg til en vegg med bjelker med et annet mellomrom enn 40.6 cm må du sørge for et solid festepunkt ved først å feste to monteringsplater av tre på veggen. Disse treplatene bør være 3,8 cm tykke og passe for opphengsskruene (leveres i posen med deler) som skal holde SkiErg. Du må sørge for franske skruer og underlagsskiver for å feste disse monteringsplatene til veggen.

1. Bestem posisjonen til bjelkene i veggen din. Merk av midten på bjelkene. Mål avstanden mellom dem.
2. Lag 4 merker på hver trebit 2,5 cm fra toppen, 2,5 cm opp fra bunnen, og adskilt med avstanden mellom bjelkene i veggen din.
3. Bor gjennom hull i hver av disse posisjonene.
4. Installer trebitene slik at midtlinjen på den øverste biten er 218.4 cm ovenfor gulvet og den nederste biten hviler på gulvet. (Merk: Hvis du har en gulvlist av tre, kan du feste SkiErg direkte til gulvlisten.)
5. Nå kan du følge trinn 2-4 fra tidligere SkiErgmonteringsinstruksjoner og bruke monteringsutstyret som følger med og 1/2 tommes skiftengjakkelen fra posen med SkiErg monteringsdeler.