



## **Anleitung Nordic Scout Free**

### *Einleitung*

Wir freuen uns, dass du dich für den Nordic Scout Free entschieden hast. Wir sind sicher, dass du mit diesem hochwertigen Sportgerät viel Spaß beim Training haben wirst.

Bitte lies diese Anleitung sehr sorgfältig, damit du den Nordic Scout optimal einstellen und sicher benutzen kannst.

Sicherheitshinweise:

Dein Nordic Scout besteht aus sehr stabilen Aluminium-Bauteilen die sorgfältig verarbeitet und montiert wurden. Sowohl statische als auch dynamische Belastungstests haben gezeigt, dass dieses Sportgerät auch unter extremen Bedingungen sicher funktioniert.

Der Nordic Scout ist für ein Fahrergewicht von 120 kg konzipiert. Das Überschreiten dieses Gewichtes kann zu Beschädigungen des Nordic Scouts und somit auch zu gefährlichen Unfällen führen.

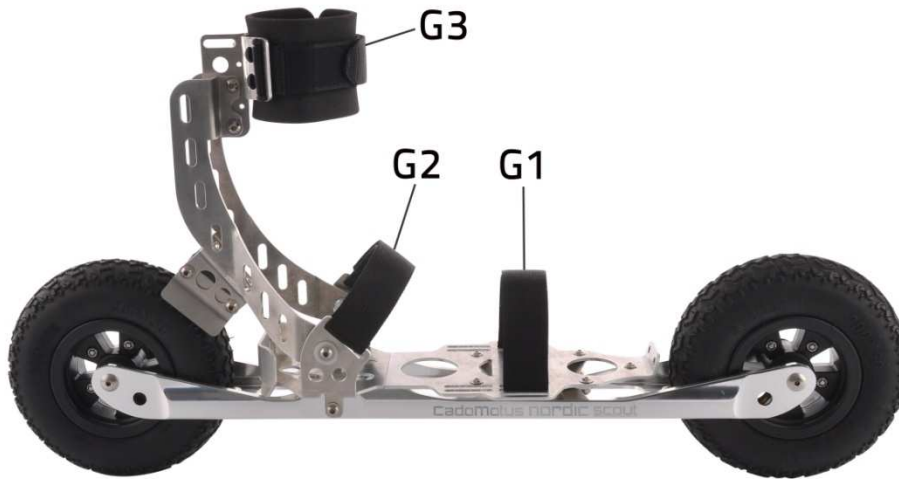
Folgende Sicherheitshinweise sollten vor jeder Benutzung beachtet werden:

1. Alle Schraubverbindungen sollten überprüft und gegebenenfalls nachgezogen.
2. Es sollten stets geeignete Knie- und Ellenbogen-Protektoren, ein Helm sowie festes Schuhwerk getragen werden.
3. Der Luftdruck der Reifen sollte 3,5 Bar betragen.
4. Die Bremse sollte auf die individuellen Bedürfnisse eingestellt werden (siehe unten „Einstellung der Bremse“ )
5. Alle Verschlussgurte sollten optimal eingestellt sein und fest verschlossen werden (siehe unten „Einstellung der Verschlussgurte“).

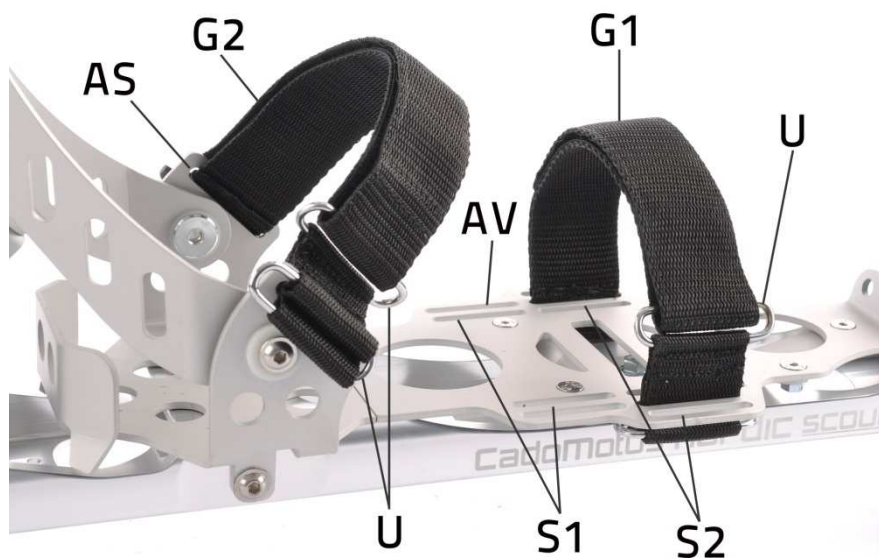
Generell empfehlen wir das Fahren und Bremsen mit dem Nordic Scout zunächst in einem ebenen, verkehrsfreien Gelände zu Üben. Das gleichzeitige Bremsen mit beiden Beinen ist Voraussetzung, um Gefällstrecken sicher zu befahren.

## 1.)Einstellung der Verschlussgurte

Der Nordic Scout Free wird mit insgesamt drei Gurtbändern (G1, G2, G3) am Schuh befestigt.



Das Gurtband (G1) für den Vorderfuß kann wahlweise durch verschiedene Aufnahmeschlitze (AV) geführt werden. Diese Aufnahmeschlitze sind in zwei Reihen (S1 und S2) angeordnet. Die Reihe S1 sollte bis zu einer Schuhgröße von 40 verwendet werden, die Reihe S2 ab einer Schuhgröße von 41. Die Verwendung von sehr voluminösem Schuhwerk kann dazu führen, dass die Reihe S2 auch schon bei kleineren Größen (< 41) sinnvoll ist.



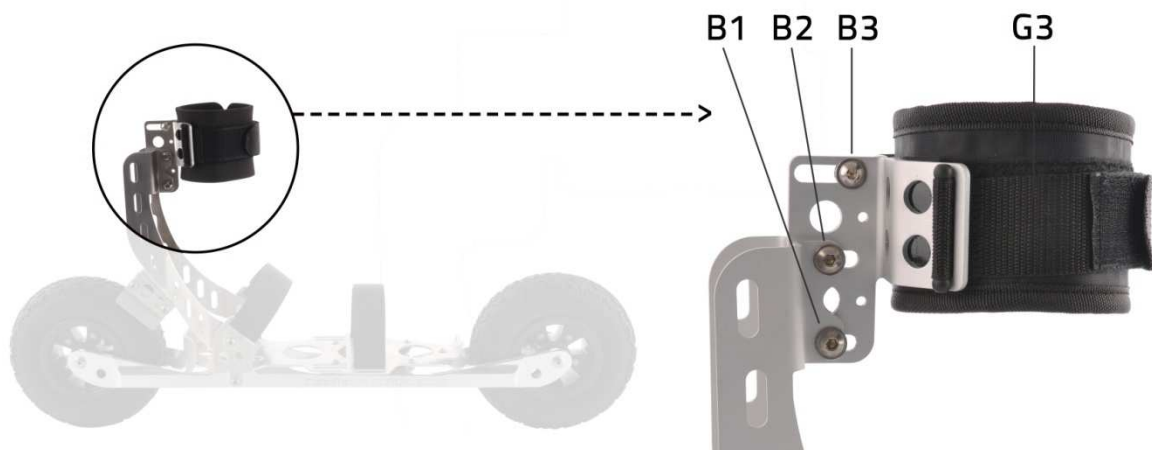
Zunächst wird das Gurtband entsprechend der Breite des Schuhs von unten in einen der Aufnahmeschlitze eingeführt, die an der Schuhaußenseite angeordnet sind. Die Umlenkschleife (U) wird anschließend in einen Schlitz eingeführt, der an der Schuhinnenseite angeordnet ist. Das Gurtband wird nun über den Schuh durch die Umlenkschleife geführt und mit dem Klettband befestigt. Um ein seitliches Verrutschen des Schuhs zu vermeiden sollte das Gurtband G1 sehr fest angezogen werden.

Das zweite Gurtband (G2) dient zur Fixierung der Ferse in der Fersenschale. Es wird zunächst von außen durch den Aufnahmeschlitz (AS) an der Schuhaußenseite geführt. Die Umlenkschleife (U) wird anschließend an der Innenseite von außen durch den Aufnahmeschlitz geführt. Das Gurtband G2 wird dann über den Spann gezogen und durch die Umlenkschleife (U) von innen nach außen gezogen bevor es mit dem Klettband verschlossen wird. Um ein Verrutschen der Ferse zu vermeiden sollte das Gurtband G2 ebenfalls sehr fest angezogen werden.

Das dritte Gurtband (G3) dient zur Befestigung der Wadenschale am Unterschenkel. Dieses wird wieder zunächst von außen durch die Aufnahmeschlitz an der jeweiligen Außenseite (rechter Schlitz beim rechten Bein, linker Schlitz beim linken Bein) geführt. Das Wadenpolster wird anschließend mit dem angenähten Klettband an der Wadenschale fixiert. Die Umlenkschleife (U) wird von innen in den Aufnahmeschlitz an der Innenseite geführt. Das Gurtband(G3) wird nun über das Schienenbein und von innen durch die Umlenkschleife geführt, bevor es mit dem Klettverschluss verschlossen wird. Um möglichst viel Halt im Sprunggelenk zu erzielen, sollte auch dieses Gurtband fest angezogen werden.

## 2.)Einstellung der Bremse

Der Bremspunkt sowie die Position der Wadenschale lassen sich mit Hilfe der Inbusschrauben B1, B2 und B3 einstellen.



Die Höhe der Wadenschale kann in drei Stufen eingestellt werden. Dazu müssen die Inbusschrauben B1, B2 und B3 zunächst vollständig entfernt werden. Zur Verwendung der oberste Position werden die beiden Inbusschrauben B1 und B2 dann durch die unteren der drei Langlochausschnitte der Wadenschale geführt und fixiert. Zur Verwendung der mittleren Position werden die Inbusschrauben B1 und B2 durch die oberen beiden Langlochausschnitte der Wadenschale geführt und fixiert. Zur Verwendung der unteren Position muss die Wadenschale zunächst um 180 Grad gedreht werden. Anschließend werden die Inbusschrauben B1 und B2 durch die oberen beiden Langlochausschnitte der Wadenschale geführt und fixiert. Die Inbusschraube B3 dient lediglich zur Stabilisierung der Wadenschale und wird in den jeweils freien Langlochausschnitt eingeführt und verschraubt.

Der Bremspunkt wird durch Verschieben der Wadenschale nach vorne oder hinten eingestellt. Die Inbusschrauben B1 und B2 müssen zunächst etwas gelöst werden, so dass die Wadenschale entlang der Langlochausschnitte nach vorne und hinten verschoben werden kann. Die Bremse löst früher aus, wenn die Wadenschale ganz nach vorne geschoben und fixiert wird. Entsprechend später löst die Bremse aus, wenn die Wadenschale weiter nach hinten geschoben wird.

Die Einstellung des Bremspunktes und der Position der Wadenschale sollte auf Grundlage von subjektiven Erfahrungen vollzogen werden. Du solltest daher die verschiedenen Positionen ausprobieren und anschließend entscheiden, in welcher Position du dich am „wohlsten“ fühlst. Du wirst dabei feststellen, dass eine hohe Position der Wadenschale im Vergleich zu einer niedrigen Position der Wadenschale etwas mehr Stabilität im oberen Sprunggelenk gewährleistet. Diese Einstellung ist für ungeübte Skater daher empfehlenswert. Ebenso sollten Einsteiger eine „frühe“ Bremspunkt-Einstellung wählen, die Wadenschale also weit nach vorne schieben und dort befestigen. Schon ein minimales „nach hinten legen“ führt dann zu einer sicheren Bremsaktion. Sehr sportliche Skater, die gelegentlich auch Springen, sollten hingegen einen „späten“ Bremspunkt wählen, um etwaige Fehlauflösungen der Bremse zu vermeiden.

Die maximale Bremsleistung wird durch diese Einstellung übrigens nicht beeinflusst.

### **3.)Ausgleich bei Fehlstellungen / Verstellung der vorderen Bodenplatte**

Die vordere Bodenplatte kann zum Ausgleich von Fehlstellungen verschoben werden.



Sofern Du beim Skaten mit dem Nordic-Scout feststellst, dass du am Sprunggelenk nach innen oder außen knickst, solltest du die vordere Bodenplatte an den Schrauben B1 und B2 lösen und verschieben. Beim Einknicken nach innen muss die Bodenplatte ebenfalls nach innen geschoben werden, beim Knicken nach außen entsprechend nach außen. Anschließend müssen die Schrauben B1 und B2 wieder fest angezogen werden. Die optimale Position der Bodenplatte lässt sich dabei am besten in mehreren Schritten durch Ausprobieren finden.

Wir wünschen viel Spaß mit dem neuen Sportgerät.

#### **Kontakt**

sport-net GmbH

Niehausweg 12

33739 Bielefeld

Tel.: 05206-917400

Fax: 05206-9174049

Email: [info@nordic-scout.de](mailto:info@nordic-scout.de)