



Service manual

Reebok Core Board

Om Reebok Core Board

Med en sterk kjernemuskulatur økes stabilitet, mobilitet, balanse, styrke og koordinasjon. Dette er en funksjonabel styrke som øker ytelsen i all sport og i hverdagen. Reebok Core Board er designet for å styrke kjernemuskulaturen ved å aktivisere kroppens naturlige stabiliseringsreflekser. Kroppen reagerer på bevegelsene til brettet og kjernemuskulaturen aktiviseres for å holde balansen.

Hva er kjernemuskulatur?

Bruk av Reebok Core Board gjør at musklene jobber hardere innenfra og ut. Alle musklene i mage og rygg må jobbe for å støtte opp kroppen i de bevegelsene som utføres.

Kjernemuskulaturen består av:

- Mellomgulvet
- De tversgående og indre skrå bukmusklene
- Bekkenbunn
- Musklene langs og rundt ryggraden

Reebok Core Board deler

Topplate

Mellomstykke

Bunnplate



- **Topplate:** Topplaten er den delen man står på.
- **Mellomstykke:** Mellomstykket er den gummierte sylindere mellom topp- og bunnplaten. Mellomstykket gjør at Core Board etter en rotasjonsbevegelse eller tippbevegelse går tilbake til sitt naturlige midtpunkt.
- **Justeringshåndtak:** Motstands nivået på Reebok Core Board kan endres ved å løfte og skyve det røde justeringshåndtaket plassert på bunnplaten.
- **Festepunkter:** Det er 8 festepunkter, eller hakk, rundt brettet som er festningspunkt for Reeboks treningsstrikker.

Justering og vedlikehold av Reebok Core Board?

Tørk alltid av topplaten og føttene til bunnplaten etter bruk og før lagring. Reebok Core Board kan vaskes med alle institusjonelle anti-bakterielle vaskemidler. Bruk ikke løsemidler.

Hvordan justere Reebok Core Board?

Reebok Core Board har to motstands- /stabilitetsnivåer. Reebok anbefaler at hardeste nivå benyttes for førstegangsbrukere. Koordinasjon, balanse, reaksjonstid, hurtighet og styrke er faktorer som påvirker en brukers utvikling over tid. Brettet tilbyr en ustabil overflate som utfordrer disse egenskapene.

Høy motstand/stabilitet (nybegynner): Skyv justeringshåndtaket mot midten av brettet og lås det på plass. Denne innstillingen gir det høyeste nivå av stabilitet.

Lav motstand/stabilitet (avansert): Skyv justeringshåndtaket mot ytterkant av brettet og lås det på plass. Denne innstillingen gir den mest ustabile plattformen.

Hva må jeg gjøre for midt Reebok Core Board skal vare lengst mulig?

Gå jevnlig over alle brettene og sjekk at de fire skruene på topplaten og de fire mutterne under bunnplaten ikke er løse. Er skruene/mutterne løse vil topplaten og bunnplaten ha mye lettere for å sprekke siden belastningen blir ulikt fordelt.

NB! Ikke overstram boltene på topplaten.

FAQ:

Brettet knirker. Hva gjør jeg?

Bruk litt silikonbasert smøremiddel mellom gummi og plastikk på mellomstykket, mellom topplate og mellomstykke og mellom bunnplate og mellomstykke. Glidemiddel for bruk under løpebåndet på tredemøller er fint å bruke.

Brettet "lugger" ved rotasjon. Hva gjør jeg?

- Bruk litt silikonbasert smøremiddel (evt. glidemiddel for bruk under løpebåndet på tredemøller) mellom topplate og mellomstykke. Sjekk også om skruene som holder fast topplaten er for stramme. Dette vil medføre at topplaten blir klemt mot plastikkplaten på mellomstykket og friksjonen øker.

Brettet smeller etter jeg har tråkket ned på ene siden.

Det skal sitte en skive mellom mutter og bunnplate. Dersom denne er borte så vil bunnplaten sprekke rundt der mutteren sitter. Lyden kommer da av at mutteren trekkes opp av hullet og smeller tilbake igjen når vekten tas bort fra brettet.

Løsning: Plassér en skive mellom mutter og bunnplate tilnærmet lik størrelsen på hullet. Dette vil fordele vekten over et større areal. Ha gjerne på noe lim, beregnet på både plast og metall, for å bidra til å bygge opp strukturen og styrken i bunnplaten.

Brettet er for mykt. Kan presses ned alt for lett. Hva gjør jeg?

Sjekk at justeringshåndtak står på riktig innstilling. Høy motstand på innerste innstilling og lav på ytterste innstilling.

Sjekk om mellomstykket er montert 90 grader feil. Brettet vil da være mykt høyre/venstre og hardt fremover/bakover. Man kan se dette ved at mellomstykket skal være bredere om man ser på det fra fronten på brettet enn om man ser på det fra siden.

Riktig montert sett fra front.



Riktig montert sett fra siden.



Løsning: Snu mellomstykket 90 grader.

Skruene som fester mellomstykket under er ikke strammet nok. Å stramme disse vil presse mellomstykket ned mot bunnplaten og dermed vil det bli hardere.

Løsning: Stram mutterne under brettet.

Til info: Dersom brettet er mykere enn brett som er noen år gamle, så vil dette komme av at gummi herder med tiden og dermed vil eldre brett få høyere motstand enn nye brett.



Reebok

Det er mellomrom mellom topplaten og plastikkplaten på mellomstykket. Hva gjør jeg?

Prøv å stramme skruene på toppen av brettet. Dette skal trekke topplaten nedover. Dersom du ikke får strammet boltene, sjekk at boltene er skrudd inn helt rett. Dersom man skrur inn bolten skeivt så vil ikke bolten kunne bli skrudd langt nok.

Dersom boltene sitter riktig er det i midten av topplaten en fordypning. Inne i denne fordypningen er det en liten kant som mellomstykket skal passe inn i. Pass på at ikke mellomstykket ligger oppå denne kanten, men ligger inni.

Om mellomstykket er montert riktig og punktene over er sjekket, så er mellomstykket utslitt og må byttes.

For å bestille reservedeler ring Klubben på 62 95 06 10.

For service ring: Rolf Findsrud, telefon 62 95 06 34



Klubben AS // Telefon 62 95 06 10// E-post klubben@klubben.no // www.klubben.no
Postbok 53 // Nedgardsveien 3 // 2270 Flisa