



STRANDBYGDA IL

Informasjon Abilica XC Mill 2700

Møller for rulleski klassisk, elghufs, løping og sykling

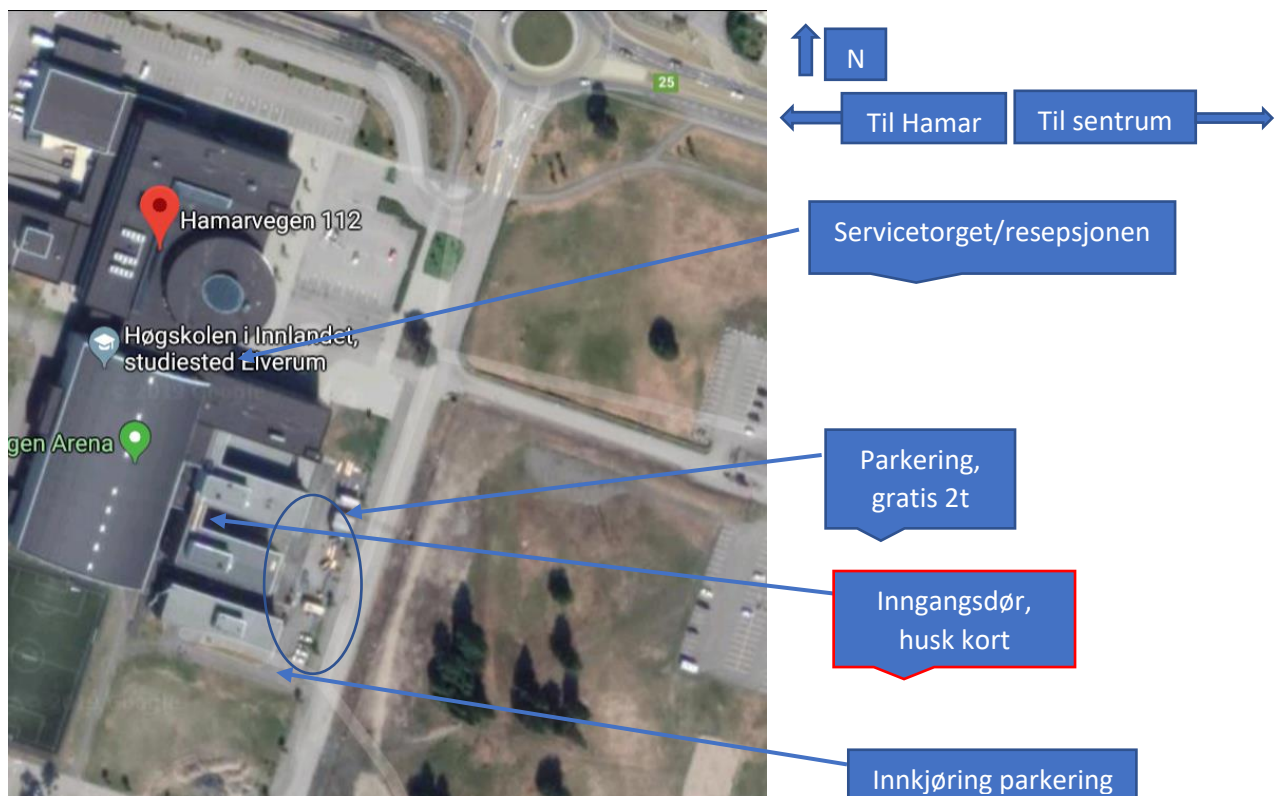
I samarbeid med Høgskolen i Innlandet, tilbyr Strandbygda IL trening på to møller av typen Abilica XC Mill 2700.

STED: Høgskolen i Innlandet, Terningen Arena, Hamarvegen 112, 2411 Elverum, 2. etg., Testlab Idrett

BOOKING: All bruk av møllene skal bookes på forhånd. Dette ved å kontakte Ulf Erik Strand på tlf. 41443651, evt. ulferikstrand@gmail.com.

BETALING: 200 kr. pr økt (inntil 2 timer) pr mølle Vippses til Strandbygda IL på Vipps nr 126714. Velg «Rulleskimølle» i menyen. Aktive medlemmer av Strandbygda IL kan bruke møllene kostnadsfritt.

ADGANGSKORT: På hverdager kl. 08:00-21:30 (20:30 på fredager) kvitteres adgangskort ut og inn, før og etter hver økt i servicetorget/resepsjonen på Terningen Arena. Kortet ligger i en perm merket «Strandbygda IL» i overskapene i servicetorget. I forbindelse med trening på helge- eller helligdager, evt. ferier, kvitteres adgangskort ut hos Ulf Erik Strand, tlf. 41443651



FINNE MØLLENE: Bruk adgangskortet for å åpne døra som over er merket «Inngangsdør, husk kort». Ta til høyre og gå ca. 20 meter innover gangen. Gå opp trappa til 2. etasje. Bruk adgangskortet på døra som er merket «Testlab idrett». Møllene står side om side i det første rommet du kommer inn i.



VIKTIG INFORMASJON:

*Det skal kun brukes helt rene rulleski, rene sko og/eller ren sykkel (uten oljedrypp) på møllene. Ved møllene står det egne rulleski til bruk på møllene.

***Det må kun brukes skistaver med stavknotter produsert for bruk på rulleskimøller.** Det er strengt forbudt å bruke staver med pigger. Det vil ødelegge mølla. Ved møllene står det 14 par Leki staver m/stavknotter i ulike lengder (135-167,5 cm). Disse kan lånes av brukerne.

*De som skal gå på rulleski på møllene, må være ferdig med G/J14-sesongen, samt ha god grunnteknikk på klassiske rulleski. Balansetrening bør gjøres utendørs.

*Å sykle på møllene krever svært god balanse. Det blir omtrent som å sykle på valser.

*Legg ut matter bak møllene før de tas i bruk. Dette av sikkerhetshensyn. Mattene ryddes tilbake etter bruk.

*Møllene startes med å trykke «start» to ganger på displayet. Deretter styres hastighet (SPD) og stigning (INC) ved hjelp av knappene på displayet (+ eller – på speed eller inc, evt. et tall etterfulgt av speed eller inc), eller på høyre håndtak. Dersom det er ønskelig med bruk av forhåndsprogrammerte økter, så finner man info om dette i blå ringperm som ligger ved møllene.

*For å justere hastighet og/eller stigning mens man går på rulleski, anbefales det at man holder seg fast med en hånd på stanga foran displayet, mens man trykker på knappene med den andre hånden. Dette for å unngå uhell/skader. Pass på at stavene ikke slepes langs mølla/båndet.

*Møllene stoppes/økta avsluttes ved å trykke rød stor stoppbryter på høyre håndtak, eller på displayet, alternativt 2 ganger på STOP. Sørg for at mølla står på INC 0 (flat) når den stoppes.

*Vask vekk svette fra bånd og kanter etter bruk. Sprayflaske, papir og søppelbøtte er tilgjengelig.

*Husk å lukke vinduene før du går dersom du har satt dem i luftestilling.

*All bruk av møllene skjer på eget ansvar. Bruk av møllene krever god konsentrasjon da små feil kan medføre skade på utøveren, utstyret og/eller møllene. Ved stavbrudd dekkes ny stav av brukeren.

*Oppdages det feil eller skader på møllene eller ski/staver, så meldes dette umiddelbart til Ulf Erik Strand på tlf. 41443651

ANNET:

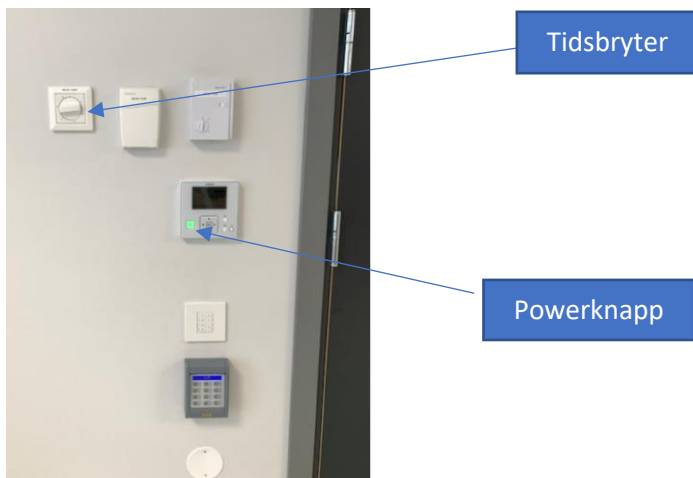
*Ta gjerne med et håndkle for å tørke svette under økta. Det er varmt å trene inne på mølle.

*Det kan være vanskelig å drikke fra vanlig drikkeflaske, i fart, med staver på. Drikkeflaske med sugerør kan være en løsning, eller at man justerer ned farten til 1-2 km/t, og tar av den ene staven, når man skal drikke.

*Vi har ikke tilgang til vann inne på testlaben. Husk derfor å ta med drikke til økta.

*Toalett: I etasjen over testlaben har vi tilgang til toaletter m/vask.

*For å få startet ekstra ventilasjon i lokalene gjør man følgende: skru tidsbryteren til for eksempel «2», trykk på powerknappen slik at knappen lyser grønt. Skru av powerknappen når du er ferdig med økta.



*På stanga foran displayet er det laget en ordning for montering av pulsklokke.



TESTING

Laktatprofil: 350 kr

VO2max + laktat: 900 kr (tilbys kun i en uke på høsten og en uke på våren)

Leie av mølle(r) kommer i tillegg.

Testing avtales direkte med Testlab Idrett: testlab.idrett@hihm.no

BIDRAGSYTERE



*Takk til **Gullsport/NQ sport** (www.gullsport.no) som har sponset prosjektet med 4 par Goldski rulleski. Rulleskiene (2 par 2er og 3 par 3er rullemotstand) er lagret ved møllene og kan brukes av alle som bruker møllene. Rulleskiene skal ikke tas ut av lokalene.



*Takk til **Leki Norge** som har gitt prosjektet en god pris på Leki HRC Team skistaver.

8. mai 2019 (Oppdatert 15.10.2019)

For Strandbygda IL

Ulf Erik Strand

Tlf. 41443651, ulferikstrand@gmail.com