

# Selfmade®

## Samlevejledning til gine

Læs vejledningen grundigt igennem, før ginen tages i brug.

Kassen indeholder: 1 krop - 1 metalstang med fod - 4 plastik fødder

### Sådan tager du dine mål:

Det er en god ide at få en anden til at hjælpe med at tage de nøjagtige kropsmål. Skriv målene ned herunder. Målene bliver mere nøjagtige, hvis du under måltagningen bærer samme type sko og undertøj som normalt. Anvend et fast målebånd som ikke giver sig. Målebåndet holdes glat - men ikke for stramt - om det bredeste stykke af den legemsdel, der skal måles (se fig 1).

**Halsvidde** .....cm

Mål omkring halsen  
(målebåndet skal stå rundt om halsen som en lille krave)

**Brystvidde**.....cm

Mål tværs over den bredeste del af ryggen under armene og tværs over den bredeste del af brystet.

**Taljevidde**.....cm

Mål omkring den naturlige taljelinie.

**Hoftevidde**.....cm

Mål omkring den bredeste del af hoften (normalt 18-23 cm under taljen).  
Noter evt. afstanden mellem taljen og det bredeste sted på hoften, og tjek det når du har indstillet ginen.

**Ryglængde** .....cm

Mål fra den fremtrædende hvirvel i nakken til den naturlige taljelinie.

Mål fra midt bag på den naturlige taljelinie til gulvet ..... cm  
og læg dette tal sammen med ryglængden.

**= Total kropshøjde** .....cm

### Samling af foden/stativet:

De 4 fødder skydes op i slidserne/revnerne i holderen (se fig. 2).

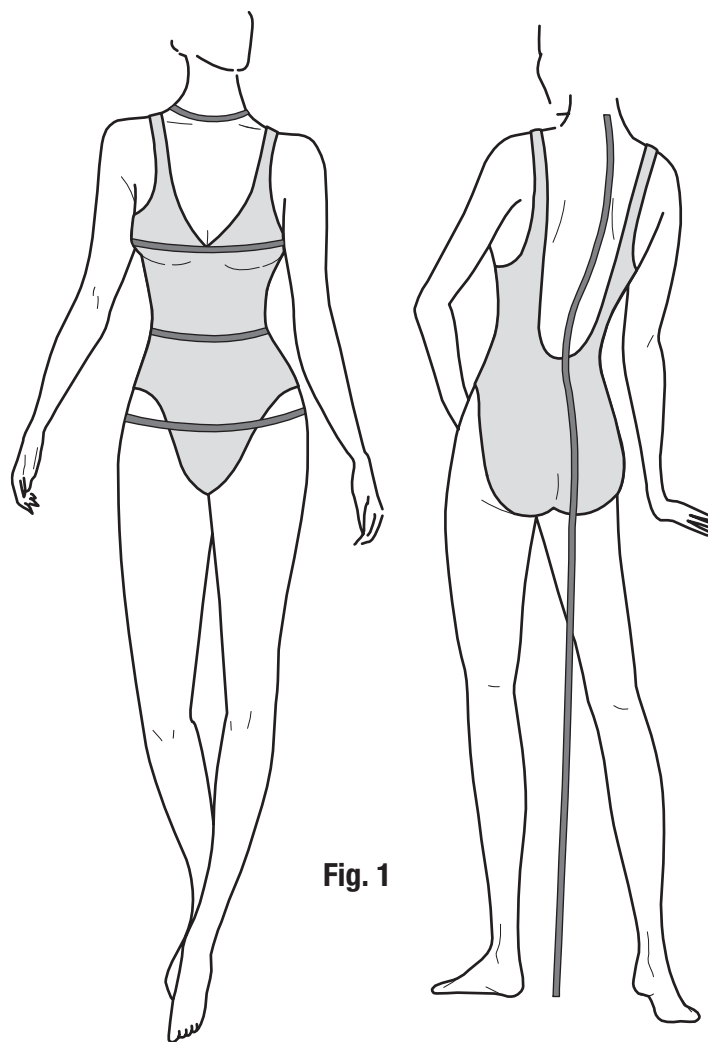


Fig. 1

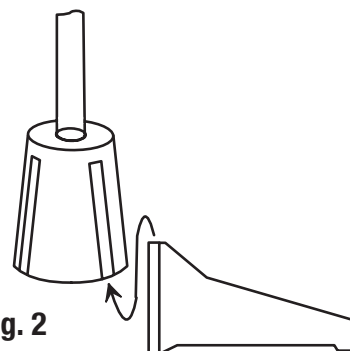


Fig. 2

### Placering af kroppen:

Før røret inde i ginen ned over stativets top og sænk forsigtigt kroppen på plads. Drej nu kroppen og den vil automatisk falde på plads i en af 4 mulige positioner (se fig. 3).

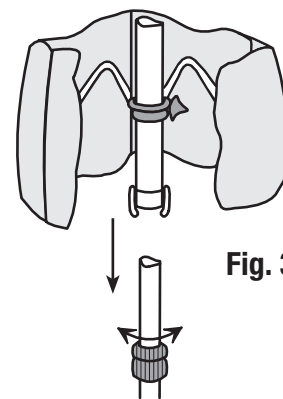


Fig. 3

### Indstilling af ryglængde:

Juster til korrekt ryglængde ved at løsne den sorte skrue (se fig. 3) og træk ned i den nederste del af ginen. Sørg for at den er lige langt nede hele vejen rundt. Stram skruen igen for at fastlåse positionen.

### Indstilling af højden:

Mål fra taljen og ned til gulvet og indstil ginen ved at løsne skruen midt på stangen (se fig. 3) og find derefter den rette højde. Stram skruen igen for at fastholde positionen.

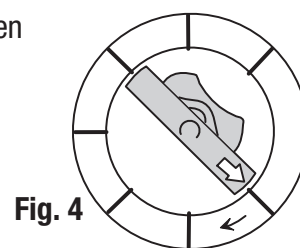


Fig. 4

### Indstilling af bryst-, talje- og hoftemål:

Der er 2 sæt hjul på forsiden (se fig 4), samt yderligere 3 sæt bag på og i siderne (se fig 5), disse er placeret ved bryst, talje og hofter. Hjulene på forsiden drejes ved at trykke knappen midt på hjulet ind, hvorved låsemekanismen frigøres (se fig 4). Juster hvert hjul lidt af gangen til det ønskede mål er opnået. Et hjul kan undertiden være vanskeligt at justere p.g.a. spænding i ginens krop. Dette løses ved at øge spændingen i det hjul der sidder lige over eller under. Herved udløses spændingen og hjulet kan nu indstilles til det ønskede mål, de øvrige hjul indstilles herefter igen.

Fig. 5

### Indstilling af halsmål:

Halsvidden øges ved at trykke på reguleringskiven ved ginens hals, samtidig med at den drejes med uret (se fig. 6).

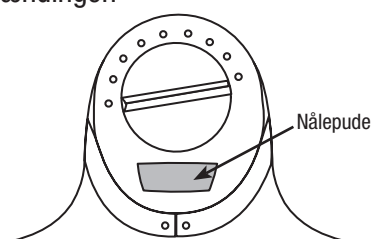


Fig. 6

**Bemærk:** Øverst på halsen er der placeret en nålepude (se fig 6).

**Vigtigt!** Når alle mål er indstillet kontrolleres de med et målebånd.

### Tips:

Til ekstra fyldige figurer - f.eks. ved høje eller meget brede hofter - kan man fylde området ud med polyesterfyld. Dæk herefter med et tyndt lag stof og fæstn med nåle eller tape (se fig. 7).

Når ginen er indstillet til store størrelser, er det en fordel at dække åbningerne mellem delene med et bredt bånd eller lignende (se fig. 8).

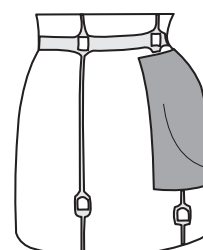


Fig. 7

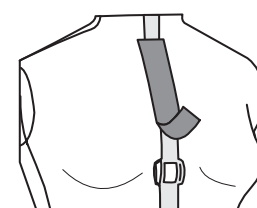


Fig. 8

### Sådan anvendes længdemåleren:

Hold længdemåleren i vandret position, løsn klemmen og indstil markøren ved den ønskede længde. Spænd fast. For at markere en søm, placeres stoffet mellem plastikklemmerne og der sættes en nål ved markeringen i toppen af klemmerne. Gentag med ca. 5 cm mellemrum hele vejen rundt (se fig 9). Tallene på måleinstrumentet kan bruges til at markere sømmålet.

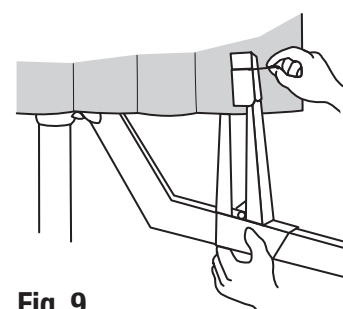


Fig. 9