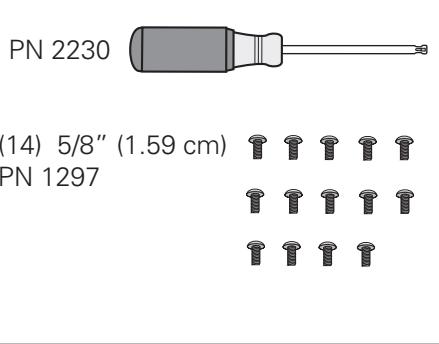
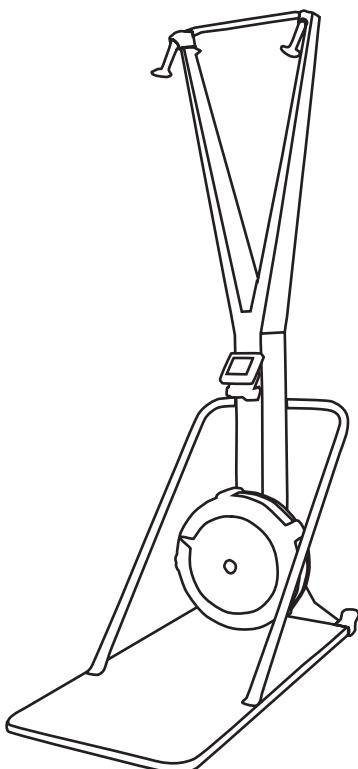




## ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ ЛИЖНОГО ТРЕНАЖЕРА

**concept 2**<sup>®</sup>

# SKIERSG



### EN Assembly Instructions

SkiErg weight: 46 lb (20.8 kg)  
Space required for use (training area):  
24 in x 52 in x 85 in  
(61 cm x 132 cm x 215.9 cm)

### УКР Інструкція з монтажу

Вага тренажера: 20.8 кг  
Площа використання (зона тренування): 61 см x 132 см x 215,9 см

### FR Instructions de montage

Poids du SkiErg : 20,8 kg  
Espace nécessaire pour l'utilisation (zone d'entraînement) :  
61 cm x 132 cm x 215,9 cm

### DK Samlevejledning

SkiErg, vægt: 20,8 kg  
Pladsforbrug (træningsareal): 61 cm x 132 cm x 215,9 cm

### DE Montageanleitung

Gewicht des Gerätes: 20,8 kg  
Maße (bei Benutzung):  
61 cm x 132 cm x 215,9 cm

### ES Instrucciones de Montaje

Peso del SkiErg: 20,8 kg  
Espacio requerido para su uso (zona entrenamiento): 61 cm x 132 cm x 216 cm

### NL Montage handleiding

Gewicht SkiErg: 20,8 kg  
Vereiste ruimte voor gebruik (trainingplaats):  
61 cm x 132 cm x 215,9 cm

### PT Instruções de Montagem

Peso do SkiErg: 20,8 kg  
Espaço necessário para uso (área de treino): 61 cm x 132 cm x 215,9 cm

### SV Monteringsanvisningar

SkiErg vikt: 20,8 kg  
Träningsutrymmets minimummått:  
61 cm x 132 cm x 215,9 cm

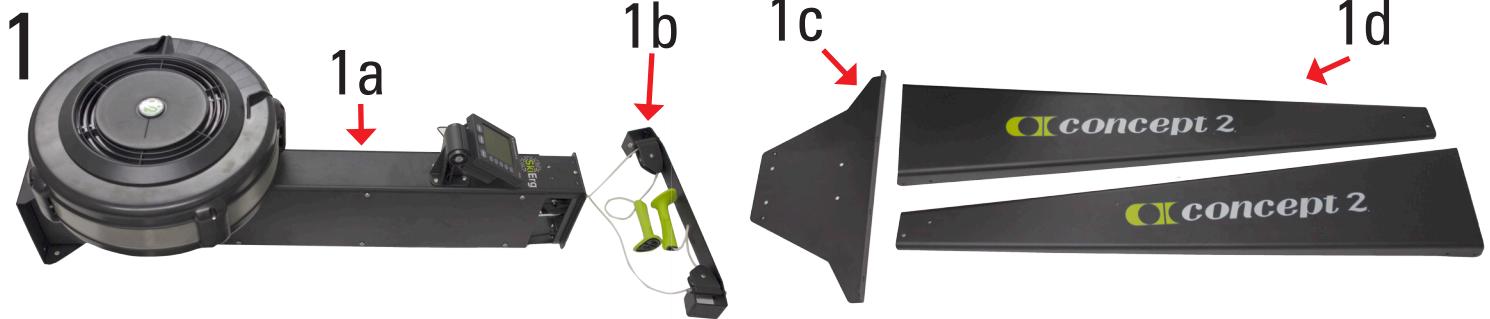
### 中 组装说明

SkiErg 重量: 46 lb (20.8 kg)  
所需使用空间 (训练区域) :  
24 in x 52 in x 85 in  
(61 cm x 132 cm x 215.9 cm)

### FI Kokoamisohjeet

SkiErgin paino: 20,8 kg  
Käyttöön tarvittava tila (harjoitusalue):  
61 cm x 132 cm x 215,9 cm





**EN** This procedure will be easier with a helper.

Lay out all parts as shown.

- 1a.** SkiErg body (includes flywheel and Performance Monitor PM5) with handle cords attached to top bracket
- 1b.** Top Bracket
- 1c.** 1 universal bracket for wall or floor stand mounting
- 1d.** 2 Upper Arms

**NL** De volgende stappen zijn makkelijker als iemand je er bij helpt.

Leg alle onderdelen neer zoals op het voorbeeld.

- 1a.** SkiErg frame (inclusief vliegwiel en PM5 Performance Monitor) met handelkoorden bevestigd aan de bovenste houder
- 1b.** Bovenste houder
- 1c.** 1 universeel houder voor bevestiging aan de muur of aan de vloerstandaard
- 1d.** 2 Boven Armen

**UKP** Монтаж краще виконувати з помічником

Розкладіть усі деталі, як показано на фото

- 1a.** Корпус (включає маховик та дисплей PM5), тросы з ручками, приединими до верхнего кронштейну
- 1b.** Верхний кронштейн
- 1c.** 1 универсальный кронштейн для крепления к стене или подставке
- 1d.** 2 верхних втулки

**P** A montagem será mais fácil com um ajudante.

Coloque todas as peças como mostrado.

A montagem será mais fácil com um ajudante.  
Coloque todas as peças como mostrado.

- 1a. Corpo do SkiErg (inclui a roda de inércia e o Monitor de Performance PM5 com os cabos com punho junto ao suporte superior
- 1b. Suporte superior
- 1c. 1 suporte universal para a parede ou suporte para montar com a estrutura de apoio
- 1d. 2 Braços superiores

**FR** Le montage sera plus facile avec un assistant.

Disposez toutes les pièces comme illustré.

- 1a.** Base du SkiErg (Volant d'inertie et Moniteur de performance PM5 inclus) avec les cordons de poignée fixés au support supérieur.
- 1b.** Support supérieur
- 1c.** 1 support universel pour montage mural ou sur plateforme.
- 1d.** 2 bras

**SV** Monteringen går lättast om man är två personer.

Lägg upp alla delar såsom bilden visar.

- 1a.** SkiErg grunddel (inkluderar fläkthjul och Prestations monitor, PM5) med handtagslinor anslutna till toppstag
- 1b.** Toppstag
- 1c.** 1 Universalhållare för väggmontage eller för montage mot ställning
- 1d.** 2 Tvrästeg

**DK** Arbejdet vil være nemmest med en hjælper.

Læg alle delene, som vist.

- 1a.** Selve SkiErg (inkl. svingshjul og monitor PM5) med håndtagssnore monteret på det øvre beslag
- 1b.** Top Beslag
- 1c.** 1 universal beslag til montering på væg eller gulvstander
- 1d.** 2 Øvre Arme

**中** 如果有人帮忙，则该程序执行起来更轻松。  
将所有部件按图摆出。

- 1a.** SkiErg 主体（包括飞轮和性能监视器 PM5），附带连接到顶部支架的手柄绳
- 1b.** 顶部支架
- 1c.** 1 个万向支架，用于壁装式或落地式安装
- 1d.** 2 个上臂

**DE** Am besten bauen Sie den SkiErg zu zweit auf.

Alle Teile auf den Boden legen, wie auf den Bildern gezeigt.

- 1a.** SkiErg Haupt-Körper mit den Griffseilen, die an dem oberen Zwischenstück befestigt sind.
- 1b.** Oberes Zwischenstück
- 1c.** 1 universelle Halterung, die sowohl für die Wand- als auch für die Floorstand Montage gedacht ist.
- 1d.** 2 Obere Arme

**FI** Toimenpiteet on helpompi tehdä apulaisen kanssa.

Aseta osat kuten kuvassa

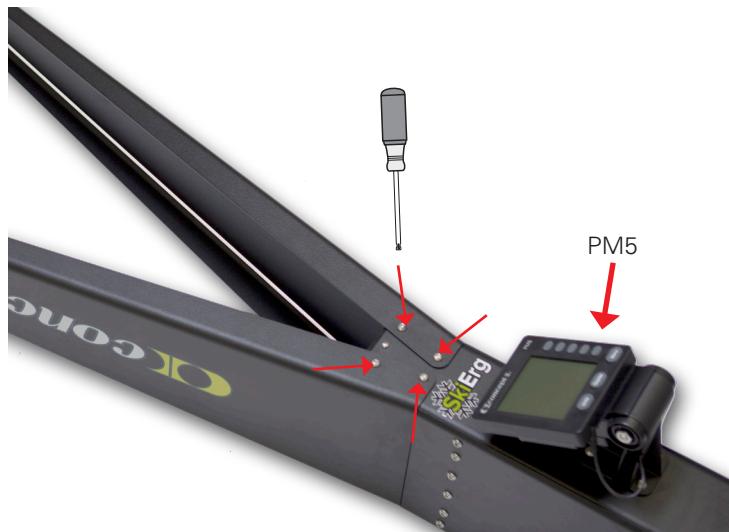
- 1a.** SkiErgon runko (siältää vauhtipyörän ja PM5 monitorin) ja narut joihin on kiinnitetty kädensijat.
- 1b.** Seinäkiinnitystarvikkeet
- 1c.** Yläkiinnike jonka kautta narut kulkevat
- 1d.** Ylätukivarret

**ES** Este procedimiento será más sencillo con ayuda.

Coloca todas las piezas como se muestra.

- 1a.** Cuerpo del SkiErg (incluye ventilador y Monitor de Rendimiento PM5) con las cuerdas de la empuñadura unidas al soporte superior.
- 1b.** Soporte Superior
- 1c.** 1 soporte universal para montarlo contra la pared o con plataforma
- 1d.** 2 Brazos Superiores

2

(4) 5/8" (1.59 cm)  
PN 1297

**EN** With the flywheel and PM5 facing up as shown, attach the upper arms to the front side of the SkiErg body using four fasteners.

**Note:** The upper arms are labeled on the inside with L for left and R for right.

**FR** Avec le volant d'inertie et le PM5 positionnés face à vous comme illustré, fixez les deux bras sur l'avant du corps du SkiErg avec les quatre vis.

**Note:** Les repères du bras gauche (L) et droite (R) sont renseignés à l'intérieur.

**DE** Das Windrad und der PM5 zeigen nach vorne, dann montieren Sie die beiden oberen Arme an der Vorderseite des Haupt-Korpus mit vier Schrauben.

**Wichtig:** Die oberen Arme sind jeweils mit den Buchstaben L (für links) und R (für rechts) gekennzeichnet.

**NL** Met het vliegwiel en de PM5 naar voren wijzend zoals op het voorbeeld, bevestig je de boven armen aan de voorkant van het frame van de SkiErg. Hiervoor gebruik je 4 Torx-schroeven.

**NB:** De boven armen zijn aan de binnenzijde gelabeld met L voor links en R voor rechts.

**SV** Lägg enheten såsom bilden visar med PM5 vänd uppåt. Fäst de båda tvärstagen mot framsidan på SkiErg med fyra skruvar.

**OBS:** De båda tvärstagen är märkta med R för höger sida och L för vänstersida.

**FI** Vauhtipyörän ja monitorin osoittaessa ylös kuten kuvassa, kiinnitä ylätukivarret laitteen runkoon 4 ruuvilla

**HUOM!** Ylätukivarret on merkattu L = Vasen ja R = oikea

**УКР** Покладіть тренажер маховиком та дисплеєм PM5 догори, як показано на фото, прикріпіть верхні важелі до передньої частини корпуса тренажера за допомогою 4 гвинтів.

Примітка: верхні важелі на внутрішній частині позначені буквами L - лівий та R - правий.

**DK** Læg svinghjul og PM5 med bagsiden op, som vist, fastgør de øvre arme til forsiden af selve SkiErg med 4 skruer.

**Bemærk:** De øvre arme er mærket på indersiden med L for venstre og R for højre.

**ES** Con el ventilador y el PM5 mirando hacia arriba como se muestra, une los brazos superiores a la parte frontal del cuerpo del SkiErg usando cuatro tornillos.

**Nota:** Los brazos superiores están etiquetados en el interior con una L para el lado izquierdo y una R para el derecho.

**P** Com a roda de inércia e o PM5 voltados para cima, conforme mostrado, monte os braços superiores para o lado da frente do corpo do SkiErg usando quatro parafusos.

**Nota:** Os braços são marcados no interior com L para a esquerda e para a direita R.

**中** 飞轮和PM5如图朝上，利用紧固件将上臂安装到SkiErg主体的前侧。

注：上臂内侧贴上标签，L为左，R为右。

**3**

(4) 5/8" (1.59 cm)  
PN 1297



**3a**

**EN** Attach the top bracket to the tops of the arms using four fasteners—2 fasteners per side. The white handle cords should be crossed once as shown in photo 3a. Remove the shipping insert on the white handle cords to release.

**FR** Fixez le support supérieur en haut des bras en utilisant les vis (2 vis par côté). Les cordons de poignée blancs devraient se croiser comme illustré en photo 3a. Retirez l'insert d'expédition sur les cordons de poignée pour les libérer.

**DE** Schrauben Sie nun das obere Zwischenstück mit den Griffen zwischen den beiden Armen mit 4 Schrauben an. Das weiße Seil soll sich -wie auf Abbildung 3a gezeigt- dabei kreuzen. Entfernen Sie das Stück Pappe, welches das Seil für den Transport fixiert hatte.

**NL** Bevestig de bovenste houder aan de bovenkant van de armen. Hiervoor gebruik je 4 Torx-schroeven – 2 voor elke kant. Het witte handelkoord zit gekruist zoals te zien op foto 3a. Verwijder de verpakking van het witte handelkoord, waarnaar je het koord kan losslaten.

**SV** Skruva fast toppstaget mot övre delen av de båda tärstaggen med fyra skruvar, två skruvar på vardera sidan. Den vita draglinan skall korsas en gång såsom det visas på bild 3a. Tag bort transportsäkringen från den vita draglinan för att frigöra den.

**FI** Kiinnitä yläkiinnike ylätukivarsien päähän käyttäen kahta ruuvia/puoli. Valkoisten kädensijaan menevien narujen tulee mennä ristiin kuten näet kuvasta 3a. Poista kuljetusta varten asetettu pahvi vapauttaaksesi kädensijat.

**УКР** Прикріпіть верхній кронштейн до верхньої частини важелів за допомогою 4 гвинтів - по 2 з кожного боку. Білі троси повинні бути перехрещені 1 раз, як показано на фото 3а. Зніміть пакувальні матеріали, які використовувалися для фіксації ручних тросів при транспортуванні

**DK** Fastgør top beslag til toppen af armene med 4 skruer-2 skruer på hver side. De hvide snore til håndtagene skal være krydset 1 gang som vist på foto 3a. Fjern transportbeslag på det hvide håndtag.

**ES** Une el soporte superior a las partes superiores de los brazos usando cuatro tornillos—2 tornillos en cada lado. Las cuerdas blancas con empuñaduras deberían estar cruzadas una única vez tal y como se muestra en la foto 3a. Quita el cartón protector para soltarlas.

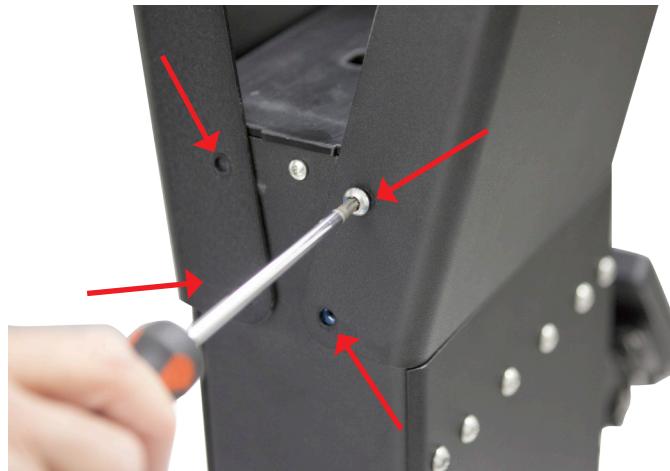
**P** Fixe o suporte superior aos topo dos braços usando quatro parafusos - 2 parafusos de cada lado. Os cabos brancos dos punhos devem ser cruzados uma vez como mostrado na foto 3a. Retire a inserção do transporte nos cabos brancos dos punhos para soltar.

**中** 利用四个紧固件将顶部支架安装到臂的顶部，每侧两个紧固件。白色的手柄绳应按图3a中所示穿过。  
白色手柄绳上的装运插件，释放绳索。

**4**

(4) 5/8" (1.59 cm)

PN 1297

**EN**

Carefully stand the SkiErg up. Attach the upper arms to the back side of the SkiErg body using four fasteners.

**FR**

Mettez prudemment le SkiErg debout. Fixez ensuite l'arrière des bras avec la base du SkiErg en utilisant les vis.

**DE**

Stellen Sie den SkiErg vorsichtig auf. Befestigen Sie nun die oberen Arme an der Rückseite des Haupt-Korpus mit 4 Schrauben.

**NL**

Voorzichtig zet je de SkiErg rechtop. Bevestig de bovenarmen aan de achterzijde van het frame van de SkiErg. Hiervoor gebruik je 4 Torx-schroeven.

**SV**

Ställ försiktigt upp SkiErg. Skruva fast de båda tvarstagen mot baksidan av SkiErg med hjälp av fyra skruvar.

**FI**

Nosta varovasti SkiErg pystyyn. Kiinnitä ylätukivarret takapuolelta käyttääen 4 ruuvia.

**УКР**

Обережно поставте тренажер у вертикальне положення. Прикріпіть верхні важелі до задньої частини корпуса за допомогою гвинтів.

**DK**

Rejs forsigtigt SkiErg op. Fæstrn de øvre arme til bagsiden af SkiErg med 4 skruer.

**ES**

Con cuidado pon el SkiErg de pie. Une los brazos superiores a la parte trasera del cuerpo del SkiErg usando cuatro tornillos.

**P**

Levantar cuidadosamente o SkiErg. Fixar os braços no lado de trás do corpo do SkiErg usando os quatro parafusos.

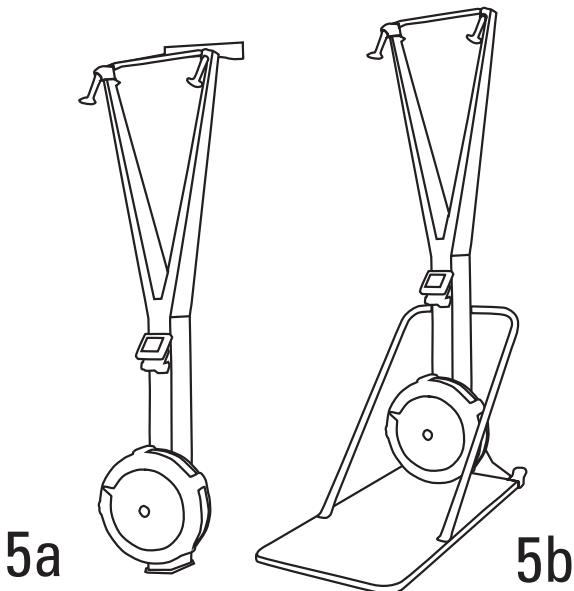
**中**

小心将SkiErg立起来。利用四个紧固件将上臂固定到SkiErg主体的后侧。

## Інструкція з монтажу

5

(2) 5/8" (1.59 cm)  
PN 1297



**EN** Mount the SkiErg to a wall or to the optional floor stand using the two remaining fasteners.

**5a.** Wall mounted

**5b.** With optional floor stand

**УКР** Прикріпіть тренажер до стіни чи додаткової підставки, використовуючи 2 останні гвинти.

**5a.** Змонтований до стіни

**5b.** На підставці

**FR** Montez le SkiErg contre un mur ou sur la plateforme à l'aide des deux vis restantes.

**5a.** Montage mural

**5b.** Avec plateforme (option)

**DK** Monter SkiErg til væggen eller til gulvstand, brug de resterende 2 skruer.

**5a.** vægmonteret

**5b.** på valgfri gulvstand

**DE** Schrauben Sie nun den SkiErg mit den verbleibenden zwei Schrauben an eine Wand.

**5a.** Wandbefestigt

**5b.** Mit optionalen Floorstand

**ES** Monta el SkiErg en una pared o en la plataforma opcional usando los dos tornillos que quedan.

**5a.** montaje en pared

**5b.** con plataforma opcional

**NL** Bevestig de SkiErg aan de muur of aan de vloerstandaard (optioneel). Hiervoor gebruik je de 2 overblijvende Tors-schroeven.

**5a.** Aan de muur bevestigd

**5b.** Met de vloerstandaard (optioneel)

**P** Montar o SkiErg a uma parede ou à estrutura de apoio opcional usando os dois parafusos restantes.

**5a.** montado na parede

**5b.** com estrutura de apoio opcional

**SV** Montera SkiErg mot vägg eller mot golvstället, (option) med de två resterande skruvarna.

**5a.** Väggmonterad

**5b.** Med golvställ, (som är ett möjligt tillval)

**中** 将 SkiErg 安装到墙上或利用其余两个紧固件安装到可选的落地支架上。

**5a.** 壁装式

**5b.** 带可选的落地支架

**FI** Miinittä SkiErg seinään tai lattiatuken käyttäen kahta jäljelle jäänyttä ruuvia.

**5a.** Seinään kiinnitettä

**5b.** Lisävarusteena saatavaan lattiatuken kiinnitettä

## 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): 20.5 in x 16 in x 83.5 in (52 cm x 40.6 cm x 212 cm). Training area: 24 in x 52 in x 85 in (61 cm x 132 cm x 215.9 cm). Weight: 46 lb (21 kg).

**Free standing:** The optional floor stand with built-in caster wheels allows for use on any level surface. Some assembly is required. Dimensions: 24 in x 52 in x 85 in (61 cm x 132 cm x 215.9 cm). Floor Stand Weight: 35 lb (18 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 12

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 15. If you are still unsure about the spacing of the studs do not continue installation until you have made the correct determination.

## 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.), veillez à consulter un professionnel du bâtiment pour vous assurer que l'installation est sûre et sécurisée. Dimensions (sans utilisateur): 52 cm x 40,6 cm x 212 cm. Zone d'entraînement : 61 cm x 132 cm x 215,9 cm. Poids : 21 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 : 61 cm x 132 cm x 215,9 cm. Poids de la plateforme : 18 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 15. Si vous n'êtes toujours pas sûr de l'espacement des montants, arrêtez l'installation jusqu'à ce que vous l'ayez déterminé correctement.

## MONTAGEANLEITUNG

**Wandmontage:** Im Lieferumfang befinden sich Beschläge, mit denen Sie Ihren SkiErg an einer Wand befestigen können. Die passenden Dübel für Ihre Wand-Art werden jedoch nicht mitgeliefert. Sollten Sie Hilfe bei der Befestigung von Ihrem SkiErg benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Fachmann. Eine Montageanleitung finden Sie auf den nächsten Seiten. Maße: (ohne Benutzer) 52cm x 40,6cm x 212cm, (bei Benutzung) 61cm x 132cm x 215,9cm, Gewicht 21kg.

**Freistehend:** Der SkiErg Floorstand mit seinen eingebauten Transportrollen bietet Mobilität und Flexibilität. Der SkiErg Floorstand lässt sich in wenigen Handgriffen zusammenbauen. Maße: 61cm x 132cm x 215,9 cm. Gewicht des SkiErg Floorstands: 18kg.

Tipp: Lesen Sie bitte die Anleitung bevor Sie mit der Montage beginnen. Der Floorstand 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 Bohrungen versehen.

Wichtig: Wenn Sie sich bei der Wandmontage des SkiErgs unsicher sind, kontaktieren Sie bitte einen Fachmann und lassen diesen die Montage durchführen.



### MONTAGE HANDLEIDING

**Wandmontage:** 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): 52 cm x 40,6 cm x 212 cm. Trainingplaats: 61 cm x 132 cm x 215,9 cm. Gewicht: 21 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: 61 cm x 132 cm x 215,9 cm. Gewicht statief: 18 kg.

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

#### Handleiding wandmontage 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 16 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.



### 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): 52 cm x 40,6 cm x 212 cm. Träningsutrymme: 61 cm x 132 cm x 215,9 cm. Vikt: 21 kg.

**Fristående:** En SkiErg med golvstativ (tillval) med inbyggda hjul kan användas på en valfri, plan yta. Viss montering krävs. Mått: 61 cm x 132 cm x 215,9 cm. Golvstativ vikt: 18 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 16. Om du fortfarande är osäker på regelavståndet bör du vänta med installationen tills du kan avgöra det korrekta avståndet.



### 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 typpiseen seinärakenteeseen (metalli, betoni jne.), sinun täytyy pyytää ohjeita rakennusalta, jotta asennuksesta tulee turvallinen ja tukeva. Mitat (ilman käyttäjää): 52 cm x 40,6 cm x 212 cm. Harjoitusalue: 61 cm x 132 cm x 215,9 cm. Paino: 21 kg.

**Vapaasti seisova:** Rullapyöillä varustettu valinnainen lattiateline mahdollistaa laitteen käytön millä tahansa tasaisella pinnalla. Kokoonpanoa tarvitaan jonkin verran. Mitat: 61 cm x 132 cm x 215,9 cm. Lattiatelin paino: 18 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 16 annettuja vaihtoehtoisia asennusohjeita. Jos olet yhä epävarma, pystypuiden välisestä etäisyydestä, älä jatka asennusta, ennen kuin olet määrittänyt sen oikein.

## ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ

**Монтаж до стіни:** До комплекту входить кріплення для монтажу тренажера до стіни зі стандартним розташуванням балок (40 см). Для монтажу до інших типів стін (металевих, бетонних та ін.), будь ласка, проконсультуйтесь з професіоналами. Нижче наведені рекомендації для надійного і безпечного монтажу. Розміри: 52 см x 40.6 см x 212 см. Тренувальна зона: 61 см x 132 см x 215.9 см.

Вага: 21 кг

**Монтаж до підставки:** додаткова підставка з вбудованими коліщатками дозволяє використовувати тренажер на будь-якій поверхні. Необхідний додатковий монтаж. Розміри: 61 см x 132 см x 215.9 см. Вага підставки: 18 кг.

**УВАГА:** Ознайомтеся з інструкцією до початку монтажу. Буде добре, якщо у вас буде помічник.

Монтаж до стіни зі стандартним розташуванням балок (40 см) - сторінка 12

Тренажер необхідно надійно прикріпити до міцної стіни. Тренажер поставляється з попередньо просвердленими отворами для стіни зі стандартним розташуванням балок (40 см).

**УВАГА:** Якщо ви не впевнені, що ваші стіни мають стандартне розташування балок (40 см), ви повинні припинити монтаж до з'ясування відстані між балками. Якщо балки розміщені на відстані, відмінній від 40 см, ви повинні слідувати інструкціям з монтажу на сторінці 15. Якщо ви все ще не впевнені, припиніть монтаж і визначте відстань між балками.



## MONTERINGSVEJLEDNING

**Vægmonteret:** Værktøj til at montere SkiErg på en væg, der er opbygget med 40 cm mellemrum er inkluderet. Hvis SkiErg skal sættes op på en anden type væg (metal, beton, osv.), venligst søg råd hos en fagmand, så opsætning bliver solid og sikker. Se nedenfor for installations anbefalinger. Dimensioner (når den ikke er i brug): 52 cm x 40,6 cm x 212 cm. Trænings areal: 61 cm x 132 cm x 215,9 cm. Vægt 21 kg.

**Fritstående:** Den valgfri gulvstander med indstøbte hjul kan bruges på ethvert plant underlag. Skal samles. Dimensioner: 61 cm x 132 cm x 215,9 cm. Gulvstandens vægt: 18 kg.

TIP: læs instruktionerne omhyggeligt først. Det vil være en hjælp, at have en medhjælper ved installationen.

### Vejledning til montering på væg med 40 cm mellemrum

SkiErg skal fastgøres sikkert og pålideligt på en solid væg. SkiErg leveres med forborede huller for standard 40 cm væg konstruktion.

Sikkerheds note: Hvis du er usikker på om din væg er opbygget med 40 cm træ konstruktion, bør du ikke fortsætte installation førend du er sikker på mellemrum imellem lægter. Hvis lægter har anden afstand end 40 cm, skal du følge alternativ instruktioner på side 17. Hvis du fortsat er usikker på afstand imellem lægter, undlad installation indtil du har undersøgt rette konstruktion.



## INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

**Montaje en Pared:** Se incluye la tornillería para unir el SkiErg a una pared con tirafondo y espaciador para vigas de madera separadas 40cm. Para el montaje en otro tipo de construcciones de pared (metal, cemento, etc.), por favor consulta con un profesional de la construcción para una instalación segura. Mira abajo las recomendaciones de instalación. Dimensiones (sin usuario): 52 cm x 41 cm x 212 cm. Área de Entrenamiento: 61 cm x 132 cm x 216 cm. Peso: 21 kg.

**Con Plataforma:** La plataforma opcional con ruedecillas incorporadas permite su uso en cualquier superficie plana. Se requiere cierto montaje. Dimensiones: 61 cm x 132 cm x 216 cm. Peso de la Plataforma: 18kg.

CONSEJO: Lee las instrucciones completas antes de comenzar. Será de ayuda tener a otra persona asistiendo en la instalación.

### Instrucciones para el Montaje en Pared con Vigas de Madera Espaciadas 40cm

El SkiErg debe unirse a una pared sólida de forma segura y de fiar. El SkiErg viene con unos orificios separados 40cm para unirse a una pared con vigas centrales de madera separadas esa misma distancia.

**NOTA DE SEGURIDAD:** Si no estás seguro de si tu pared tiene vigas de madera separadas 40cm, no deberías continuar con la instalación hasta que determines la separación de las vigas. Si las vigas están separadas a una distancia distinta a 40cm, entonces debes seguir las instrucciones alternativas de montaje de la página 17. Si todavía no estás seguro del espaciamiento de las vigas, no continúes con la instalación hasta que hayas realizado la correcta determinación.

## P INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO

**Montado na parede:** Está incluído o material para fixar o SkiErg a uma parede de madeira com vigas a 40 cm. Para a montagem em outros tipos de construção de parede (metal, cimento, etc.), por favor consulte um profissional de construção para a instalação segura e fiável. Veja abaixo as recomendações de instalação. Dimensões (sem utilizador): 52 cm x 40,6 cm x 212 cm. Área de treino: 61 cm x 132 cm x 215,9 cm. Peso: 21 kg.

**Montagem Livre:** A estrutura de apoio opcional com rodas permite o uso em qualquer superfície plana. É necessário a montagem. Dimensões: 61 cm x 132 cm x 215,9 cm. Peso da estrutura de apoio: 18 kg.

**SUGESTÃO:** Leia as instruções antes de começar. Será útil ter outra pessoa para ajudar com a instalação.

### Instruções de Montagem na Parede para uma parede com vigas de madeira com espaçamento de 40 cm

O SkiErg deve ser fixo de forma segura e confiável a uma parede sólida. O SkiErg vem com furos pré-perfurados para uma parede de construção padrão de 40 cm entre vigas (padrão EUA).

**NOTA DE SEGURANÇA:** Se não tiver certeza de que as paredes têm vigas de madeira com espaçamento de 40 cm, não deve continuar a instalação até determinar o espaçamento das vigas. Se as vigas são espaçadas em uma dimensão diferente de 40 cm, deve seguir as instruções de instalação alternativas na página 18. Se ainda não tem certeza sobre o espaçamento das vigas não continue a instalação até confirmar.

## 中 安装说明

壁装式：我们只提供将Skierg安装到16英寸的木质墙壁上所需要的硬件

墙体结构（金属、混凝土等）上，请咨询建筑专业人士有关安全和安全安装的相关建议。有关安装建议事项的更多内容，请参见下文。尺寸（不含使用者）：20.5 in x 16 in x 83.5 in (52 cm x 40.6 cm x 212 cm).训练区域：24 in x 52 in x 85 in (61 cm x 132 cm x 215.9 cm).重量：46 lb (21 kg).

独立式：带有内置脚轮的可选落地支架允许在任何水平表面上使用。需要简单组装：尺寸：24 in x 52 in x 85 in (61 cm x 132 cm x 215.9 cm).落地支架重量：35 lb (18 kg).

提示：开始组装前应通读说明书。如果有人从旁协助，则安装更易进行。

### 16" 木栓间距墙壁上的壁装说明 - 第7页

必须将SkiErg牢固可靠地固定到坚实的墙壁上。SkiErg上设有安装到标准16" 中心销墙体结构的预设孔。

安全须知：如果您不确定墙壁上是否设有间距为16" 的木栓，则不应继续安装，直至确定销的间距为止。如果木栓间隔尺寸非16"，则必须遵照第18页的备用安装说明。如果您仍不确定木栓的间距，则在确定前请勿继续安装。



**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. (2) 1/4"-20 fasteners
  4. (4) 5/16" lag screws
  5. (4) 5/16" washers
  6. (2) black spacers
- When mounted properly, the lag screws, fasteners and washers will withstand 500 lbs of force.

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

#### Verktyg som behövs för montering

1. 1/2" (13 mm)
  2. Borr med diameter ¼ tum eller 6mm
  3. (2) ¼ tum – 20 monterings skruvar
  4. (4) 5/16 tum - Skruvar
  5. (4) 5/16 tum - Brickor
  6. (2) Svarta brickor
- Om monteringen görs korrekt klarar, infästningen ca 227 kg belastning.

**ES** Instrucciones para el Montaje en Pared con Vigas de Madera Espaciadas 40cm

#### Herramientas Necesarias

1. Llave de 13 mm
  2. Taladro con broca de 6 mm
  - 3.(2)1/4" – 20 tornillos
  - 4.(4) 5/16" tirafondos
  - 5.(4) 5/16" arandelas
  - 6.(2) espaciadores negros
- Si se monta correctamente, los tirafondos, los tornillos y las arandelas soportarán 227 kg de fuerza.

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

#### Outils nécessaires

1. 1/2" (13 mm)
  2. Perceuse avec foret de diamètre 1/4" (6mm)
  3. (2) 1/4"- 20 vis
  4. (4) 5/16" tirefonds
  5. (4) 5/16" rondelles
  6. (2) entretoises noires
- Correctement assemblés, les tirefonds, les fixations et les rondelles sont prévus pour résister à une force de 227 kg.

**DE** Wandmontage  
Benötigte Werkzeuge  
1. 1/2" (13 mm)

2. 6 mm Bohrer
  3. (2) 1/4"-20 Schrauben
  4. (4) 5/16" Abstand Schrauben
  5. (4) 5/16" Unterlegscheiben
  6. (2) Schwarze Distanzstücke
- Wenn der SkiErg sauber an der Wand montiert ist und alle Schrauben fest angezogen sind, ist der SkiErg für Kräfte von bis zu 227 kg geeignet.

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

#### Gereedschap

1. 1/2" (13 mm)
  2. Een 6 mm boor
  3. (2) 1/4"-20 Torx-schroeven
  4. (4) 5/16" schroeven
  5. (4) 5/16" ringen
  6. (2) zwarte spacers
- Indien goed bevestigd, kunnen de schroeven, de Torx-schroeven en de ringen meer dan 227 kg houden.

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

#### Tarvittavat työkalut

1. 1/2" (13 mm)
  2. Pora jossa ¼ tuuman terä (6mm)
  3. (2) ¼" – 20 ruuvi
  4. (4) 5/16" Täkkipulttia
  5. (4) 5/16" Prikka
  6. (2) Mustaa muoviholkkia
- Kun kiinnitetty oikein, lag ruuvit, ja muit kiinnikkeet kestävät 227 kg:n voiman.

**UKR** Інструкції з монтажу для стін зі стандартним розміщенням балок (40 см)

#### Необхідні інструменти

1. 13 мм (1/2")
2. Дріль зі свердлом 6 мм
3. (2) гвинти - 1/4"-20
4. (4) саморізи - 5/16"
5. (4) шайби - 5/16"
6. (2) чорні вставки

При правильному монтажі кріплення витримують навантаження до 227 кг

**DK** Vejledning til montering på væg med 40 cm mellemrum

#### Værktøj

1. ½ nøgle (13 mm)
  2. Bor ¼" / 6 mm
  3. (2) ¼"-20 skruer
  4. (4) 5/16" træskruer
  5. (4) 5/16" skiver
  6. (2) sorte afstandsstykker
- Korrekt monteret vil det kunne modstå 227 kg kraft.

**P** Instruções de Montagem na Parede para uma parede com vigas de madeira com espaçamento de 40 cm

#### Ferramentas Necessárias

1. Chave de 13 mm
2. Furador com broca de 6 mm
- 3.(2)1/4" - 20 parafusos
4. (4) 5/16" parafusos
5. (4) 5/16" anilhas
6. (2) espaçadores

Quando montado correctamente, os parafusos e anilhas suportam 227 kg de força.

**中** 16" 木栓间距墙壁上的

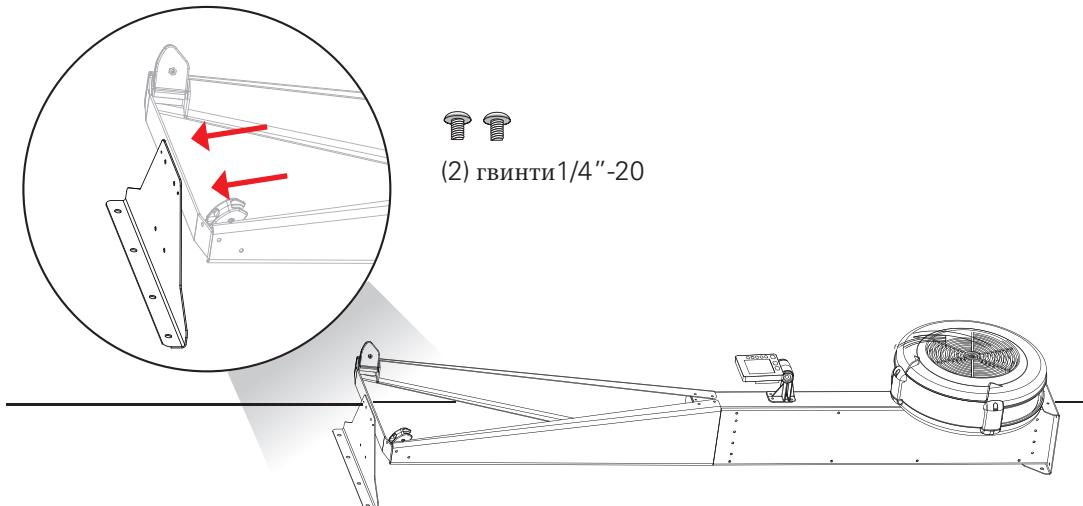
#### 壁装说明

#### 需要工具

1. 1/2" (13 mm)
  2. 钻孔, 带1/4" 点(6 mm)
  3. (2) 1/4" -20 紧固件
  4. (4) 5/16" 拉力螺钉
  5. (4) 5/16" 垫圈
  6. (2) 黑色间隔件
- 安装得当时, 拉力螺钉、紧固件和垫圈可承受 500 lbs 的力。

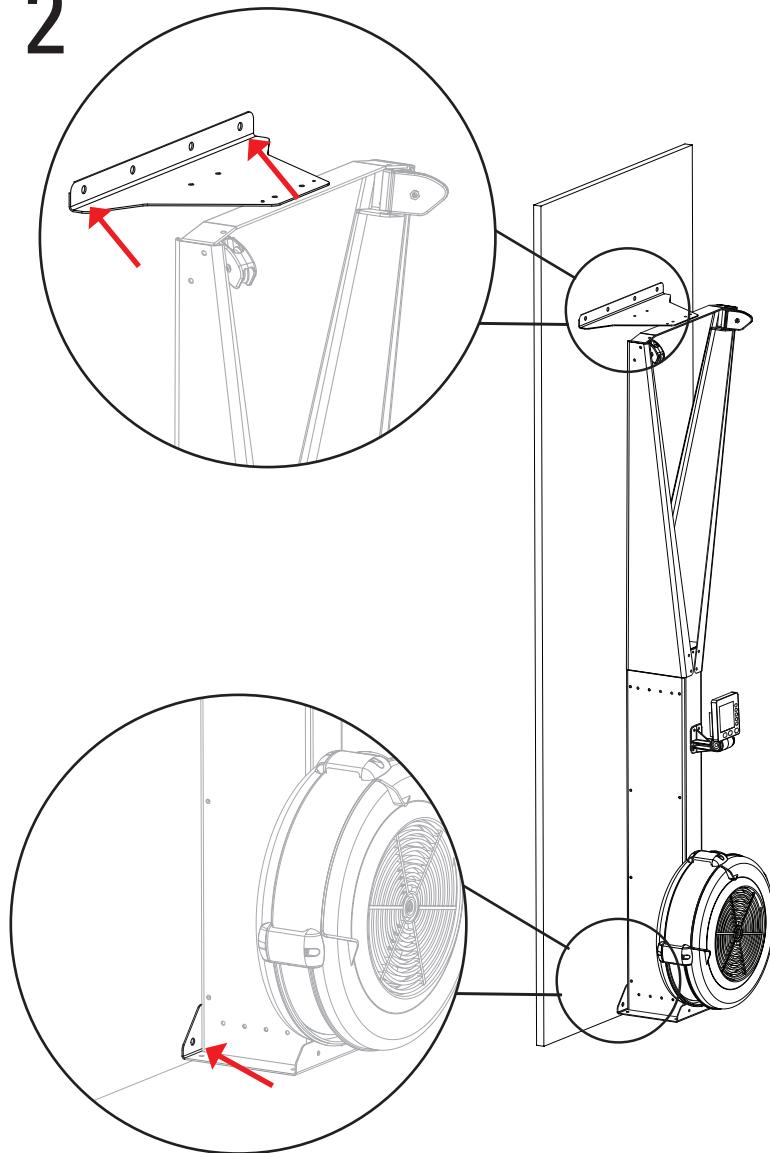
## Інструкція з монтажу до стіни

1



- EN** Lay the SkiErg on the floor with the flywheel facing up. Install the universal bracket on the SkiErg top bracket. Insert two 1/4"-20 fasteners through the SkiErg top bracket and into the two outer holes of the universal bracket.
- FR** Posez le SkiErg sur le sol avec le volant d'inertie vers le haut. Fixez le support universel sur le support supérieur du SkiErg. Insérez deux vis 1/4"- 20 à travers le haut du support du SkiErg et aux deux trous extérieur du support universel.
- DE** Legen Sie den SkiErg mit dem Windrad nach oben. Verschrauben Sie nun die universelle Halterung mit dem oberen Zwischenstück mit Hilfe der beiden 1/4"-20 Schrauben.
- NL** Leg de SkiErg op de vloer met het vliegwiel naar boven wijzend. Installeer de universele houder op de bovenste houder. Stop 2 1/4"-20 Torx-schroeven door de SkiErg bovenste houder en in de twee buitenste gaten in de universele houder.
- SV** Lägg SkiErg ner plant med fläkthjulet vänt uppåt. Montera fast universalhållaren mot toppstaget på Skierg genom att trä in två ¼ tum – 20 skruvar genom toppstaget och in i de ytterre hålen på universalhållaren.
- FI** Aseta SkiErg makuulle lattialle vauhtipyörä ylöspäin, kiinnitä tukilevy SkiErgon yläkiinnikkeeseen kahdella ¼" -2 ruuvilla SkiErgon yläkiinnikkeeseen.
- УКР** Покладіть тренажер на підлогу маховиком догори. Встановіть універсальний кронштейн на верхній кронштейн тренажера та зафіксуйте за допомогою 2 1/4"-20 гвинтів.
- DK** Læg SkiErg på gulvet med svinghjulet opad. Monter universal beslag på SkiErg top beslag. Indsæt to ¼" skruer igennem SkiErg top beslag og ind i de to yderste huller på universal beslag.
- ES** Tumba el SkiErg en el suelo con el ventilador mirando hacia arriba. Instala el soporte universal en el soporte superior del SkiErg. Inserta dos ¼" -20 tornillos a través del soporte superior del SkiErg y dentro de los dos orificios exteriores del soporte universal.
- P** Coloque o SkiErg no chão com a roda de inércia virada para cima. Instale o suporte universal no suporte superior do SkiErg. Insira os dois parafusos de 1/4"-20 através do suporte superior do SkiErg e nos dois orifícios exteriores do suporte universal.
- 中** 将SkiErg平放在地板上，飞轮朝上。将万向支架安装到SkiErg顶部支架上。插入两个1/4" -20紧固件，使它们穿过SkiErg顶部支架，并进入万向支架的两个外孔中。

## 2



**EN** Hold the SkiErg up against the wall. The two outside holes on the universal bracket should be lined up with the wall studs. Mark each hole location. Also mark each hole location where the SkiErg bottom bracket lines up with the wall (left and right side).

**FR** Tenez le SkiErg debout contre le mur. Les deux trous extérieurs sur le support universel doivent être alignés avec la surface du mur. Localisez et marquez chaque trou sur le mur. Faites de même pour le support bas du SkiErg.

**DE** Lehn den SkiErg an die Wand. Markieren Sie nun die zwei äußeren Löcher der universellen Halterung oben. Markieren Sie anschließend die beiden unteren Löcher.

**NL**

Houd de SkiErg tegen de muur. De twee buitenste openingen op de universele houder moeten uitgelijnd worden met de muurhouders. Markeer elke opening. Markeer ook de opening waar de onderste houder van de SkiErg is uitgelijnd met de muur (linker en rechter zijde).

**SV**

Håll upp SkiErg mot väggen. Markera på väggen genom att rita i de två yttersta hålen på universalhållaren var du skall bora för att få fästpunkter. Markera såväl vid den övre hållaren som den nedre hållaren på vänster och höger sida.

**FI**

Pidä SkiErg seinää vasten. Yläkiinnikkeen reikien tulisi olla linjassa seinän kiinnikkeiden kanssa. Merkkaa reikien sijainti myös laitteen alaosan kiinnityskohtaan molemmin puolin.

**UKR**

Поставте тренажер до стіни таким чином, щоб 2 отвори на універсальному кронштейні співпадали з балками у стіні. Зробіть відмітку навпроти кожного отвору. Також відмітьте кожен отвір на нижньому кронштейні (зліва і справа)

**DK**

Hold SkiErg op mod væg. De to yderste huller på universal beslag bør rettes ind efter væg konstruktion. Marker hvert hul. Opmærk også hvert hul på SkiErg bund beslag imod væg venstre og højre side.

**ES**

Mantén el SkiErg apoyado contra una pared. Los dos orificios exteriores del soporte universal deberían estar alineados con la pared. Marca la localización de cada orificio. Marca también la localización de cada orificio donde el soporte inferior del SkiErg se alinea con la pared (lado izquierdo y derecho).

**PT**

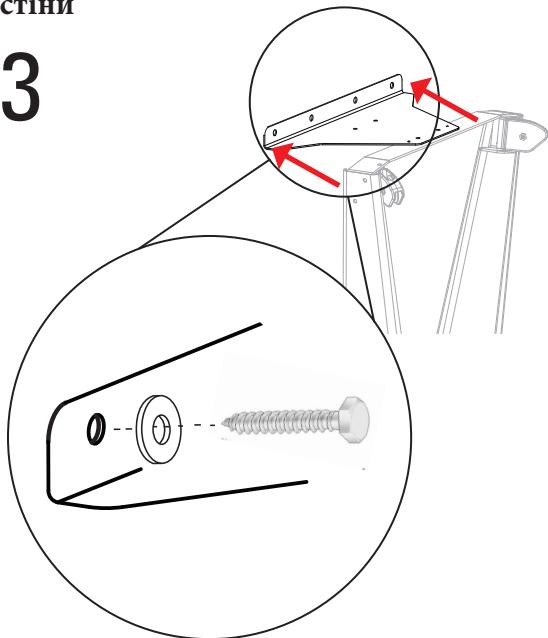
Segure o SkiErg-se contra a parede. Os dois buracos fora do suporte universal devem ser alinhados com a parede. Marcar cada local do furo. Fazer o mesmo para o suporte inferior do SkiErg.

**中**

将SkiErg靠在墙上。万向支架上的两个外孔应与墙栓对准。标记每个孔的位置。还应标记SkiErg底部支架与墙对准处（左侧和右侧）每个孔的位置。

## Інструкція з монтажу до стіни

3



SV

Borra sedan ett ca 5 cm djupt hål i väggen med ett borrh som är 6mm.

OBS : Se till att du fäster SkiErg I ett stabilt och solitt underlag så att den fäster ordentligt. Vid felaktig montering finns risk för att den lossnar och skador kan uppstå!

FI

Aloita laitteen yläosasta ja poraa  $\frac{1}{4}$ " tuuman reikä jokaisen merkin kohdalle. (Merkkaa sopiva syvyyts terään) Asenna täkkipulttien avulla tiukalle.

**VARMISTA ETTÄ PORAAT KOVAAN MATERIAALIIN JA ETTÄ SKIERG ON TIUKASTI SEINÄSSÄ KIINNITÄ! HUONO KIINNITYS VOI JOHTAA ONNETTOMUUTEEN!**

UKR

Починаючи з універсального кронштейну, просвердліть отвір діаметром 6 мм та глибиною 5 см навпроти кожної відмітки. Міцно закріпіть кронштейн за допомогою шайби та саморізу.

**ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЩО ВИ СВЕРДЛІТЕ ТВЕРДИЙ МАТЕРІАЛ ТА ЩО ТРЕНАЖЕР МІЦНО ПРИКРУЧЕНИЙ ДО СТІНИ. НЕДОСТАТНЕ КРИПЛЕННЯ МОЖЕ СПРИЧИНІТИ ТРАВМУ!**

DK

Start med universal beslag, bor 6 mm hul 50 mm dyb ved hvert mærke. Saml en skive på træskrue og skru i hvert hul.

**VÆR SIKKER PÅ AT DU BORER I SOLIDT MATERIALE OG AT SKIERG ER SOLIDT MONTERET TIL VÆGGEN. DÅRLIG MONTERING KAN FØRE TIL PERSONBESKADIGELSE.**

ES

Comenzando con el soporte universal, taladra un agujero de 0,6cm de diámetro y de 5cm de profundidad en cada marca. Coloca una arandela en el tirañón y atorníllalo a cada orificio hasta que esté firme.

**ASEGÚRATE DE QUE ESTÁS TALADRANDO MATERIAL SÓLIDO Y QUE EL SKIERG ESTÁ SÓLIDAMENTE UNIDO A LA PARED. ¡UNA UNIÓN INSUFICIENTE PUEDE PROVOCAR LESIONES!**

P

Começando pelo suporte universal, faça um furo de diâmetro  $1/4$ " e 5 cm de profundidade em cada marca. Colocar uma anilha e um parafuso e apertar em cada buraco até fixar.

**CONFIRME QUE ESTÁ A PERFURAR EM MATERIAL SÓLIDO E QUE O SKIERG ESTÁ BEM PRESO À PAREDE. UMA FIXAÇÃO FRÁGIL PODE CAUSAR LESÕES!**

中

从万向支架开始，每个标记钻设一个直径为 $\frac{1}{4}$ "、深为2"的孔。将垫圈安装到拉力螺钉上，并拧入每个孔中直至拧紧。

必须将螺钉固定在坚实的材料中，SKIERG牢固固定到墙上。安装不牢可能会导致人身伤害！

EN

Starting at the universal bracket drill a  $\frac{1}{4}$ " diameter hole 2" deep at each mark. Assemble a washer on a lag screw and screw into each hole until tight.

**BE SURE YOU ARE DRILLING INTO SOLID MATERIAL AND THAT THE SKIERG IS FIRMLY ATTACHED TO THE WALL. INSUFFICIENT ATTACHMENT MAY LEAD TO INJURY!**

FR

En commençant par le haut, percez un trou de  $1/4$ " de diamètre et 5 cm de profondeur pour chaque repère. Assemblez rondelle et tirefond puis vissez.

**ASSUREZ-VOUS DE PERCER DANS UN MATÉRIAU SOLIDE ET QUE LE SKIERG SOIT FERMEMENT ATTACHÉ AU MUR. UNE FIXATION FRAGILE PEUT ENTRAINER DES BLESSURES!**

DE

Bitte bohren Sie nun an den markierten Stellen die Löcher für die Dübel die Sie für die Befestigung des SkiErgs verwenden möchten. Bitte beachten Sie die Montageangaben des Herstellers der Dübel.

Befestigen Sie nun die universelle Halterung an der Oberseite des SkiErgs mit den  $\frac{1}{4}"$ -20 Schrauben und der dazugehörigen Unterlegscheibe an der Wand. Bitte ziehen Sie die Schrauben gleichmäßig fest an.

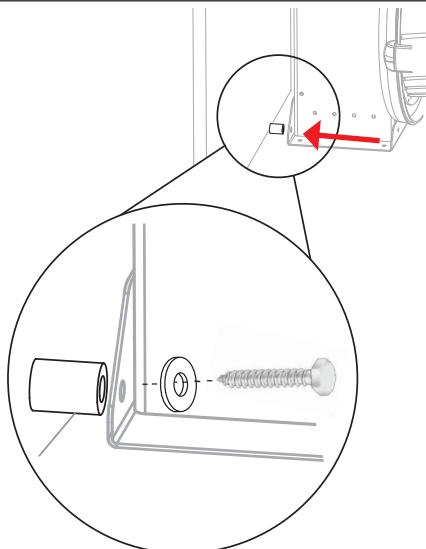
**BITTE STELLEN SIE SICHER, DASS DER SKIERG FEST AN DER WAND MONTIERT IST. SOLLTE DER SKIERG NICHT FEST MIT DER WAND VERBUNDEN SEIN, KANN DIES ZU VERLETZUNGEN FÜHREN.**

NL

Begin met de universele houder door een 6 mm gaatje te boren van 5 cm diep. Bevestig de houder met een schroef en een ring totdat het vast zit.

**LET OP DAT JE IN SOLIDE MATERIAAL BOORT EN DAT DE SKIERG STEVIG AAN DE MUUR WORDT BEVESTIGD. ONVOLDOENDE BEVESTIGING KAN LETSEL VEROORZAKEN!**

# 4



**EN** Place a black spacer behind each mounting hole on the SkiErg bottom bracket. Assemble a washer on a lag screw and screw into each mounting hole until tight.

**FR** Placez les entretoises noires derrière chaque trou sur le support bas. Assemblez rondelle + tirefond et vissez l'ensemble dans chaque trou.

**DE** Setzen Sie ein schwarzes Distanzstück hinter jedem Montageloch an der unteren Halterung. Setzen Sie je eine Unterlegscheibe auf die Schrauben und schrauben Sie die untere SkiErg Halterung fest an.

**NL** Plaats een zwarte spacer tussen elke houder opening op de onderste houder van de SkiErg. Bevestig de houder met ring en schroef.

**SV** Placera en svart bricka mellan vägg och den nedre hållaren. Sätt också dit en bricka på monteringsskruven innan den dras fast i väggen. Drag fast skruvarna ordentligt.

**FI** Aseta musta muoviholkki SkiErgin ja seinän väliin. Aseta prikka täkkipulttiin ennen kiristämistä.

**УКР** Помістіть чорну вставку за кожним отвором на нижньому кронштейні. Міцно зафіксуйте його за допомогою шайби та саморізу.

**DK** Placer et sort afstandsstykke bag hvert monteringshul på SkiErg bund beslag. Saml en skive på træskrue og skru i på hvert hul.

**ES** Coloca un espaciador negro detrás de cada orificio de montaje en el soporte inferior del SkiErg. Coloca una arandela en el tirafondo y atorníllalo a cada orificio hasta que esté firme.

**P** Coloque um espaçador por trás de cada furo de montagem no suporte inferior do SkiErg. Colocar uma anilha e um parafuso e apertar em cada buraco até fixar.

**中** 将黑色间隔件放置在SkiErg底部支架上的每个安装孔后。将垫圈安装到拉力螺钉上，并拧入每个安装孔中直至拧紧。

## 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 lag 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 85" 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.

## Instructions de fixation murale pour un mur en bois.

Avant de monter votre SkiErg contre un mur avec des montants espacés de plus de 40cm, vous devez sécuriser votre surface par le montage d'une plaque de renfort (en bois). Cette plaque devra être épaisse de 4cm et appropriée pour recevoir des tirefonds (fournis) qui tiendront le SkiErg. Vous aurez besoin de tirefonds et rondelles pour attacher cette plaque de montage au mur.

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 pourrez fixer le SkiErg directement à la plinthe si elle est assez épaisse.)
5. Vous pouvez maintenant suivre les étapes de montage 2-4 du précédent Skierg et utiliser le matériel fourni.

## Wall Mounting Instructions

---

### DE Anleitung für die Montage an Leichtbauwänden

Wenn Sie Ihren SkiErg an eine Leichtbauwand montieren möchten, verwenden Sie bitte zwei ca. 3cm dicke Holzplatten mit den Maßen 50cm B x 12cm H (am besten Multiplex), die Sie fest an der Wand montieren

1. Montieren Sie die obere Holzplatte so, dass die Mittellinie (Achse) 218cm über dem Boden ist.
  2. Die untere Holzplatte sollte bei der Montage an der Wand direkt auf dem Boden stehen.
  3. Bitte folgen Sie nun den Schritten 2-4 der vorherigen Anleitung zur SkiErg Befestigung. Bitte beachten Sie bei Schritt 3, dass Sie an Stelle der Löcher für die Dübel direkt Löcher für die Schrauben vorbohren müssen. Nutzen Sie dafür bitte einen 6mm- Bohrer.
- 

### NL Instructies Muurbevestiging met houten studs met een tussenruimte anders dan 40 cm.

Voorafgaand aan de bevestiging van uw SkiErg aan een muur waar de studs een tussenruimte hebben anders dan 40 cm moet je eerst een solide bevestigingspunt maken door een bevestigingsplaat aan de muur te maken. Deze plaat moet 3,8 cm dik zijn en geschikt zijn voor de meegeleverde 5/16" schroeven. De schroeven die nodig zijn om de bevestigingsplaat aan de muur te bevestigen zijn niet meegeleverd.

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. Volg nu stap 2-4 van de vorige SkiErg montage instructies en gebruik de bijgeleverde bevestigingsmaterialen.
- 

### SV Montering i vägg med träreglar där regelavståndet inte matchar universalhållarens hål.

Vid dessa tillfällen måste du först montera en träplatta som är 1,5 cm tjock som fästes i de befintliga träreglarna. Därefter monterar du SkiErg mot denna platta.

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 golvlust i trä, kan du montera din SkiErg direkt i golvlisten.)
  5. Nu kan du följa steg 2-4 från den tidigare SkiErg monterings-instruktionen. Använd bifogade produkter.
- 

### FI Seinäkiinnitys käyttäen muuta kuin 16" jakoa

Ennen SkiErgon kiinnittämistä seinään muulla kuin 16" jaolla Sinun täytyy kiinnittää kestävä kiinnityslevy seinään. Tämän levyn tulisi olla vähintään 1,5 tuumaa paksu ja sopiva täkkipultilla kiinnittämiseen. Sinun tulee itse hankkia sopivat kiinnikkeet tämän levyn kiinnittämiseen.

1. Määritä seinän pystypuiden sijainti. Merkitse pystypuiden keskikohdat. Mittaa niiden välinen etäisyys.
  2. Tee 4 merkkiä kumpaakin puunpalaan niin, että merkit ovat 25 mm yläreunasta, 25 mm alareunasta ja niiden etäisyyss vastaa seinän pystypuiden väliä.
  3. Pora reiät läpi näistä kohdistaan.
  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. Voit nyt noudattaa aiempia kohtien 2-4- ohjeita käyttäen laitteen mukana tulleita kiinnitysosia.
-



## Інструкція з монтажу до стіни з нестандартною відстанню між балками

Перш ніж розпочинати монтаж до стіни з відстанню між балками, відмінною від 40 см, ви повинні спочатку закріпити дерев'яну планку до стіни за допомогою шайб і саморізів (не входять у комплект). Планка повинна бути товщиною 4 см. До неї необідно прикріпити тренажер, використовуючи шайби і саморізи з комплекту.

1. Визначте локалізацію балок у вашій стіні. Позначте центр балок. Виміряйте відстань між ними.
2. Зробіть 4 відмітки на кожній балці на відстані 2.5 см згори та 2.5 см знизу.
3. Просвердліть отвори навпроти кожної відмітки
4. Встановіть дерев'яну планку таким чином, щоб її центр був на висоті 216 см від підлоги, а нижня частина спиралася на підлогу. (Якщо у вас є дерев'яний плинтус, ви можете закріпити тренажер прямо до нього)
5. Тепер ви можете слідувати крокам 2-4 з попередніх інструкцій з монтажу, використовуючи монтажне кріплення.



## Vejledning til montering på væg med anden afstand end 40 cm mellemrum.

Før du monterer SkiErg til en væg med anden mellemrum end 40 cm, må du montere en solid træ monterings plade på væggen. Denne træ plade bør være 4 cm tyk og egnede til montering af træskruer (medfølger i part pose), som holder SkiErg på væg.

Det er nødvendigt med ekstra træskruer og skiver for at montere træplader til væg.

1. Find ud af placering af lægter i din væg. Marker midten af lægten. Mål distance imellem lægter.
2. Lav 4 markeringer på hvert træplade 2,5 cm fra toppen og bunden og inddelt efter afstand imellem lægter i din væg.
3. Bor huller ved markeringerne.
4. Installer træplade på væg sådan at centerlinje af top træplade er 216 cm over gulv og nederste del hviler på gulvet.  
(Note: Hvis du har træpanel, kan du montere SkiErg direkte på panel.)
5. Du kan nu følge step 2-4 fra forrige SkiErg vejledning og bruge medfølgende skruer mm.



## Instrucciones de Montaje para una Pared con Vigas de Madera espaciadas una distancia distinta a 40cm

Antes de montar tu SkiErg a una pared con vigas espaciadas a una distancia distinta a 40cm, debes proporcionar un punto sólido de unión asegurando una placa de madera de montaje a la pared. Esta placa de madera debería tener 4cm de grosor y ser adecuada para soportar los tirafondos (proporcionados en la bolsa de partes) que mantendrán tu SkiErg en su lugar. Necesitarás tirafondos y arandelas para unir esta placa de montaje a la pared.

1. Determina la localización de las vigas en tu pared. Marca el centro de las vigas. Mide la distancia entre ellas.
2. Haz las 4 marcas en cada pieza de madera de 2,5cm desde arriba, 2,5cm desde abajo y separadas por 40cm en tu pared.
3. Taladra los orificios en cada uno de estos puntos.
4. Instala las piezas de madera de forma que la línea central de la pieza superior esté 218cm encima del suelo, y la pieza inferior descansando en el suelo. (Nota: Si tienes un zócalo de madera, puedes unir el SkiErg directamente al zócalo.)
5. Ahora puedes seguir los pasos 2-4 de las instrucciones de montaje del SkiErg previas usando el hardware de montaje proporcionado.

### P Instruções de Montagem na Parede para uma parede com vigas de madeira com espaçamento diferente de 40 cm

Antes de montar o seu SkiErg a uma parede com espaçamento de vigas diferente de 40 cm, deve providenciar um ponto de fixação sólida, colocando uma placa de madeira de fixação na parede. Esta placa de madeira deve ser de 4 cm de espessura e adequada para receber os parafusos (fornecidos no saco de peças) que irão fixar o SkiErg. Terá de providenciar os parafusos e anilhas para prender esta placa de montagem à parede.

1. Determine a localização das vigas na sua parede. Marque o centro das vigas. Meça a distância entre vigas.
  2. Faça 4 marcas em cada pedaço de madeira a 2,5 cm do topo e 2,5 cm da parte inferior, e separados pelo espaçamento da estrutura da sua parede.
  3. Faça os furos em cada um desses locais.
  4. Coloque os pedaços de madeira de forma que a linha central da peça superior esteja 218 cm acima do chão, e a parte inferior esteja apoiada no chão. (Nota: Se tem um rodapé de madeira, pode fixar o SkiErg directamente ao rodapé.)
  5. Agora pode seguir os passos 2-4 das instruções de montagem do SkiErg, usando o material de montagem fornecido.
- 

### 中 非16” 木栓间距墙壁上的壁装说明

在将SkiErg安装到木栓间距非16”的墙壁上之前，必须先将一块木质安装板固定到墙上，以便提供坚实的安装点。这种木板厚度应为1.5”，并且适于接受用于固定SkiErg的拉力螺钉（以配件包提供）。需提供拉力螺钉和垫圈，以便将安装板固定到墙上。

1. 确定木栓在墙中的位置。标记栓的中心。测量栓间的距离。
2. 在每块木板上做四个标记，从1”到顶部，底部为1”，并利用墙中的木栓间距分隔开来。
3. 在这些位置处钻通各孔。
4. 安装木板，顶板中心线高于地板85”，底板中心线位于地板之上。（注，如果有木制基线板，可将SkiErg直接安装到基线板上。）
5. 此时，可利用所提供的安装硬件，遵照先前的SkiErg安装说明来执行第二到第四步。



Посібник з експлуатації лижного тренажера

**OKconcept 2®**

**SKIERS**



Показано з додатковою підставкою



## Посібник з експлуатації тренажера

EN ENGLISH	FI SUOMI
SV SVENSKA	DK DANSK
УКРАЇНСЬКА	ES ESPAÑOL
DE DEUTSCH	P PORTUGUÊS
NL NEDERLANDS	中 简体中文
FR FRANÇAIS	

### EN Table of Contents

Use & Training .....	3
Workout Intensity .....	4
Getting Started .....	4
Maintenance.....	5
SkiErg Warranty .....	6

### SV Innehållsförteckning

Användning och Träning .....	7
Träningsintensitet .....	8
Sätt Igång .....	8
Underhåll .....	9
SkiErg Garanti.....	10

### УКРАЇНСЬКА

Використання та Тренування.....	11
Інтенсивність тренування .....	12
Початок тренування .....	12
Техобслуговування.....	13
Гарантія.....	14

### DE Inhaltsverzeichnis

Benutzung und Training .....	15
Technik .....	15
Trainingsintensität .....	16
Einführung .....	16
Wartung .....	17
SkiErg Garantie.....	18

### NL Inhoudsopgave

Gebruik en Training.....	19
Intensiteit van de Trainingssessie .....	20
We Beginnen .....	20
Onderhoud .....	21
Garantie SkiErg.....	22

### FR Table des Matières

Utilisation et Entrainement .....	23
Intensité d'entraînement .....	24
Pour Commencer .....	24
Entretien.....	25
Garantie de SkiErg .....	26

### FI Sisällysluettelo

Käyttö ja harjoittelu.....	27
Harjoituksen Teho.....	28
Aloitus .....	28
Huolto .....	29
SkiErgin Takuu .....	30

### DK Indhold

Brug og træning .....	31
Workout intensitet .....	32
Kom i gang .....	32
Vedligeholdelse.....	33
SkiErg Garanti .....	34

### ES Tabla de Contenidos

Uso y Entrenamiento .....	35
Intensidad del Entrenamiento .....	36
Comenzando .....	36
Mantenimiento.....	37
Garantía del SkiErg.....	38

### P Índice

Uso e Treino .....	39
Intensidade do Treino .....	40
Para começar .....	40
Manutenção .....	41
Garantia do SkiErg .....	42

### 中 目录

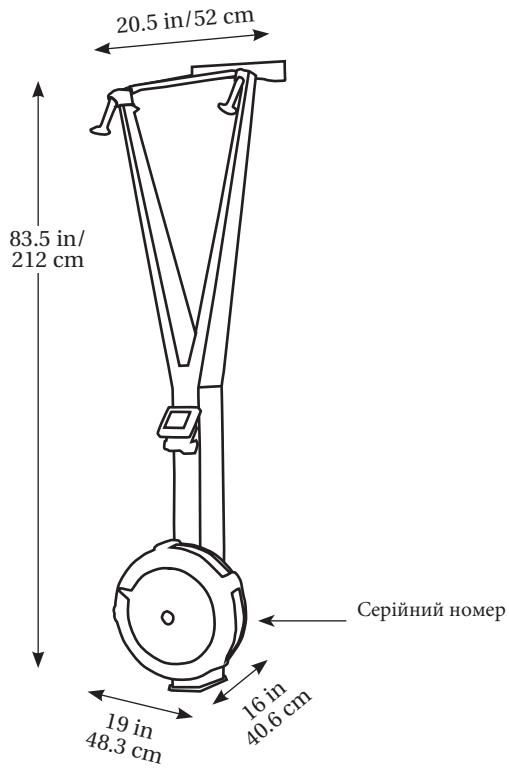
使用和培训 .....	43
训练强度.....	44
入门 .....	44
维护 .....	45
SkiErg 保修 .....	46

Manufactured by:  
Concept2, Inc.  
105 Industrial Park Drive  
Morrisville, Vermont 05661 USA  
[concept2.com/contact](http://concept2.com/contact)

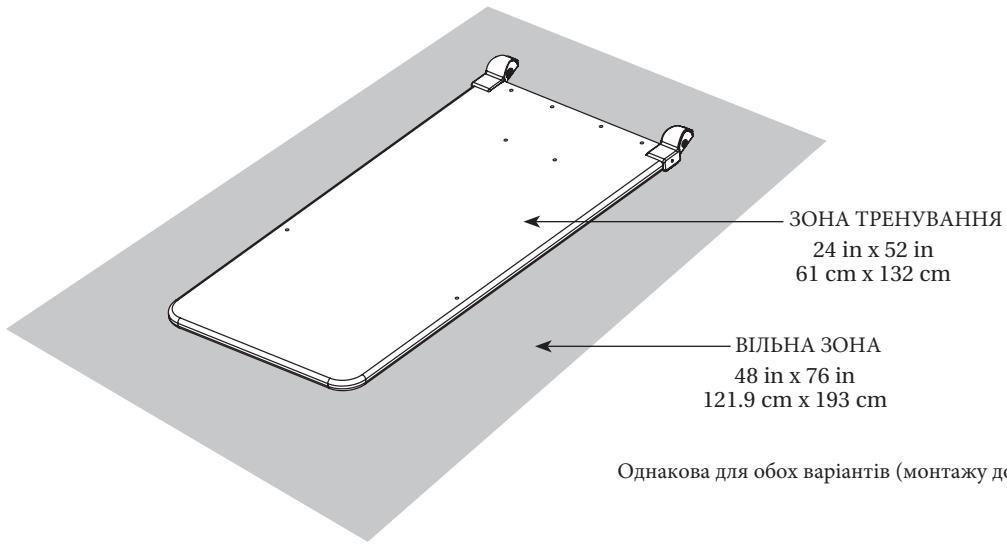
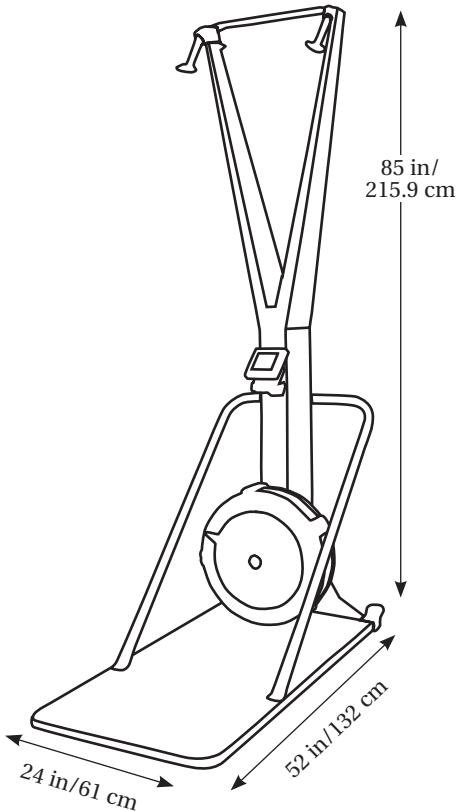
EU Sales & Service Headquarters:  
Concept2 Deutschland GmbH  
Kuehnstraße 71, Haus C  
22045 Hamburg, Germany



Змонтований до стіни



На додатковій підставці



Однакова для обох варіантів (монтажу до стін чи на підставці)

**ВАЖЛИВО:**

Для отримання додаткової інформації про Concept2, гарантію або з метою реєстрації, щоб бути в курсі новин про продукт, будь ласка, відвідайте наш сайт:

[concept2.com/registration](http://concept2.com/registration)

---

ЗАПИШІТЬ СВІЙ СЕРІЙНИЙ НОМЕР ТУТ

## USE & TRAINING



### Double-Pole Technique

Begin with your hands shoulder-width apart at about eye level. Your arms should be bent. Your feet should be shoulder-width apart.



Drive the handles downward by engaging your abdominal muscles and bending your knees. Maintain the bend in your arms to keep the handles fairly close to your face.



Finish the drive with knees slightly bent, and arms extended down alongside your thighs.



Bring your arms back up and straighten your body to return to the start position.

The SkiErg offers terrific exercise for the entire body. Each pull engages the legs, arms, shoulders and core in a downwards "crunch," using body weight to help accelerate the handles. Each pull finishes by extending the arms down along the hips with knees partly bent.

The SkiErg enables you to train with the double-pole motion that is essential to both skate and classic skiing.

Classic skiing technique (alternating arms) is also possible.

### Important Safety Notes

#### WARNING!

The safety level of the machine can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately to ensure safety and performance or keep machine out of use until repaired.

- Use of this machine with worn or weakened parts (pulleys, cords, spools) may result in injury to the user. When in doubt about the condition of any part, Concept2 strongly advises that it be replaced immediately. Use only genuine Concept2 parts. Use of other parts may result in injury or poor performance of your machine.
- The SkiErg with optional floor stand must be used on a stable, level surface.
- The wall-mounted SkiErg must be securely fixed to the wall at the top and bottom brackets. Be sure that your mounting bolts are going into a solid material such as wood or concrete, and that you are using the proper hardware for the wall material.
- Do not twist or cross cords, and avoid pulling cords all the way out to the point at which they stop.
- Do not release handles when they are in the pulled out position. Bring handles back to the top position before releasing them.
- Perform regular inspection and maintenance as recommended.
- Keep unsupervised children away from the SkiErg.



### Classic Skiing Technique (alternating arms)

Begin with one arm raised and slightly bent.

Pull down with the top arm, while gradually raising the lower arm.

Continue to alternate arm pulls, keeping some bend in the pulling arm, as it is a stronger position.

## WORKOUT INTENSITY

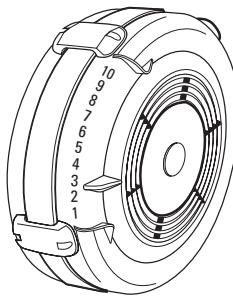
### User-Controlled Resistance

The harder you pull, the more resistance you will feel. This is because the SkiErg uses wind resistance, which is generated by the spinning flywheel. The faster you get the wheel spinning, the more resistance there will be. You can ski as hard or as easily as you wish. The SkiErg will not force you to ski at any set intensity level.

### Damper Setting

The SkiErg features a spiral damper with settings from 1 to 10. The damper setting is like bicycle gearing. It affects the feel of the skiing but does not directly affect the resistance. By changing the damper setting, you can simulate the range of skiing speeds that occur on snow. Higher numbers feel more like skiing in slow conditions or uphill. Lower numbers feel like skiing in faster snow conditions, on flat terrain and downhill. For general fitness and a good aerobic workout, use a damper setting between 1 and 4.

**Note:** The 1–10 damper setting scale is a handy reference for setting the “gearing.” Using the drag factor on the Performance Monitor (PM) is a more accurate way to set gearing. Visit [concept2.com/pm](http://concept2.com/pm).



### Cadence (Strokes Per Minute = SPM)

Cadence (or tempo) is displayed in strokes per minute (SPM) in the upper right corner of the PM.

If you are skiing for general fitness using the double-pole technique, aim for a cadence between 30 and 40 SPM. Your cadence will probably be lower for long steady workouts, and higher for short intense work intervals. You may vary your cadence to match your poling tempo for the range of conditions that occur on snow.

Your cadence for classic ski technique (alternating arms) will be roughly twice your double-pole cadence.

### Immediate, Accurate Feedback

The PM displays your output in a choice of units (pace, watts, or calories) and display options. Choose the units and displays that work best for you. You may press **UNITS** or **DISPLAY** at any time during or after your workout.

Visit [concept2.com/pm](http://concept2.com/pm).

## GETTING STARTED

### Before Your First SkiErg Workout

1. Consult your physician. Be sure that it is not dangerous for you to undertake an exercise program.
2. Carefully review the skiing technique information. Improper technique can result in injury.
3. Warm up before each workout with several minutes of easy skiing, then stretch for a few minutes before continuing with your workout. Stretch again after your workout.
4. Start gradually. Ski no more than five minutes the first day to let your body adjust to the new exercise.

#### WARNING!

Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.

### Your First SkiErg Workout

1. Begin with a minute or two of easy skiing to learn the technique. (Follow the technique steps on page 3, or view the technique video at [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski).) Start with the double-pole technique as it uses more muscle groups and gives you a better overall workout. Keep the cadence between 25 and 30 SPM (slower if you prefer).
2. Ski steadily and easily for 3 minutes at a cadence between 30 and 35 SPM. Continue to practice good technique while also settling into a comfortable rhythm. Watch the PM, which will show you how hard you are pulling on each stroke, how many meters (or watts or calories) you have skied, how long you have been skiing, your cadence and, if you are connected via a HR monitor, your heart rate.
3. Rest for several minutes and review the PM instructions, walk or stretch.
4. Ski easily again for 3–5 minutes. Depending on your comfort, your cadence may be anywhere between 30 and 45 SPM.
5. Rest again for 1–2 minutes.
6. Repeat Step 4 two or three times.

Gradually increase your skiing time and intensity over the first two weeks. Do not ski at full power until you are comfortable with the technique and have skied for at least a week. Like any physical activity, if you increase the volume and intensity too rapidly, fail to warm up properly, or use poor technique, you will increase the risk of injury.

Monitor your progress and start a training log. Create a free online log at [concept2.com/logbook](http://concept2.com/logbook).

Visit [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski) for more training instructions.

## MAINTENANCE

### **⚠️ WARNING!**

The safety level of the machine can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately to ensure safety and performance or keep machine out of use until repaired.

A minimal amount of periodic maintenance will assure proper function and prolong the life of your SkiErg. The PM will keep track of accumulated, or total, meters. This will help you determine when to perform maintenance procedures. To view total meters on the PM push Main Menu/More Options/Utilities/ Product ID/ More Information.

### On a Regular Basis

#### Untwist the Cords

When you grasp the handles to use your SkiErg, you may be inadvertently twisting the cords, much like what would happen to the cord on a telephone handset. Over time, this may cause the cords to twist around each other inside the SkiErg resulting in a “lumpy” feeling when you pull on the handles. This may cause premature wear of the cord.

To avoid this, check the cords regularly and untwist them as needed. You will be able to see the twist in the cord; simply untwist by turning the handle in the opposite direction to the twist.

Periodically untwist the cords. It will be easier if you have another person help you.

1. Pull out both handles as far as they go
2. Hold the cords at the top bracket allowing the handles to dangle and spin freely.
3. Run your hand down the length of each cord to untwist the cord.
4. Return the handles to the top position.
5. Repeat the process starting at step 1 at least two times.

#### Clean Grips

Use a mild soap or cleaning product to clean the grips every few workouts as needed.

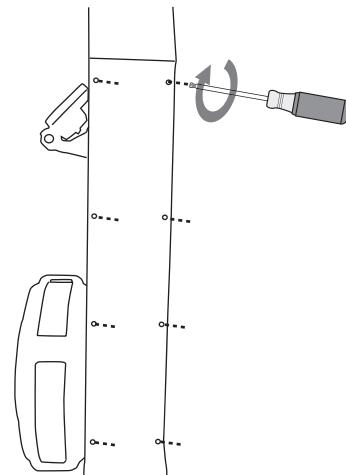
### Every 500,000 meters (approximately 50 hours of use)

#### Inspect the Cords

There are two separate cords and two bungee cords to inspect. Important! Each cord is of a specific type and should be replaced with the appropriate Concept2 replacement cord if significant wear or damage is observed.

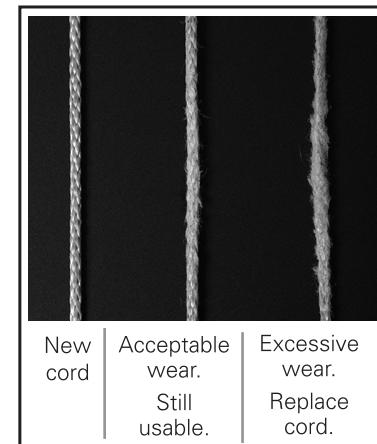
#### Cord Inspection:

1. The handle cords can be easily inspected by pulling the handles all the way out and visually checking for wear.
2. Inspect the cords working inside the vertical frame. Start by removing the lower right side cover by removing 8 screws, using the 6 lobe driver provided with your SkiErg. See illustration. Once the cover is removed, all cords and pulleys will be visible.
3. Have a helper slowly pull the handles all the way out and observe the condition of the handle cords and the bungee cord. You should be able to see the entire working length of all cords.



#### A Description of Cord Wear/Damage:

- The cords consist of a solid braid (not a covering over inner fibers). Over time the surface will show “fuzzing.” If this “fuzzing” becomes worse in a localized spot on the cord it is time to replace the cord. See photo. We recommend replacing both cords at the same time.
- The bungee cord consists of elastic fibers encased in a braided covering. Some “fuzzing” of the covering is normal, but once the white fibers are exposed the cord should be replaced immediately.

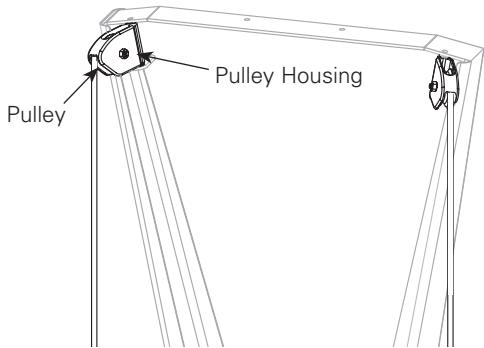


## Inspect the Fasteners

Be sure all fasteners are tight and have not become loose during use. If your SkiErg is wall mounted, examine the wall mount fasteners carefully.

## Inspect the Top Bracket Pulleys

Be sure the pulleys spin freely in the pulley housings and that the pulley housings swing freely in the pulley brackets.



## As needed

- Clean surfaces of the SkiErg, including floor or floor stand base, with any non-abrasive household cleaner. DO NOT spray any fluid onto the PM.
- Dust and lint can collect inside of the flywheel enclosure. This buildup can restrict airflow reducing the resistance of the fan. The outer cover of the fan enclosure can be removed for cleaning by removing the four screws that hold the cover together. See illustrations.

## Flywheel Opening and Cleaning



### IMPORTANT:

The Performance Monitor (PM) is a sealed unit. DO NOT TAKE APART. Any attempt to disassemble will void warranty. Contact Concept2 if there are problems with the PM.

## SKIERG WARRANTY

Concept2 SkiErgs are backed by a limited 2 year and 5 year warranty. For complete warranty information in the U.S. and Canada, visit [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski). For warranty information outside the U.S. and Canada, contact the authorized Concept2 dealer in your territory. A list of authorized Concept2 dealers can be found at [concept2.com/international](http://concept2.com/international). If you do not find a local dealer in your territory visit [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski) or email [info@concept2skierg.com](mailto:info@concept2skierg.com).

## ANVÄNDNING OCH TRÄNING



### Dubbelstakning

Börja med händerna axelbrett och i höjd med ögonen. Armarna ska vara böjda. Stå med axelbrett avstånd mellan fötterna.



Dra handtagen nedåt genom att engagera de djupa magmusklerna och böja knäna. Håll armarna böjda så att handtagen kommer ganska nära ansiktet.



Avsluta genom att sträcka ut armarna nedåt längs låren och med knäna något böjda.



För armarna tillbaka uppåt och räta upp kroppen så att du återgår till din startposition.

SkiErg erbjuder utmärkt träning för hela kroppen. Vid varje stavtag engageras ben, armar, skuldror och mage i en "nedåtgående", så att handtagen accelereras med hjälp av din kroppsvekt. Avsluta varje stavtag genom att sträcka ut armarna nedåt längs höftarna med något böjda knän.

SkiErg tillåter dig att använda såväl dubbelstakning som diagonalåkning. Dessa båda staknings-tekniker är viktiga för såväl klassisk som skate skidåkning.

### Viktiga Säkerhetsanvisningar

#### VARNING!

För att upprätthålla maskinens säkerhetsnivå måste den inspekteras regelbundet, så att slitage och eventuella skador kan åtgärdas. För att garantera maskinens säkerhet och prestanda, måste defekta delar ersättas omedelbart. Eller måste maskinen tas ur bruk tills den är reparerad.

- Om maskinen har slitna delar, (draghandtag, linjhjul, draglina) så använd den inte. Det kan resultera i olyckor. Om det råder tvivel om skicket på någon del, måste den ersättas omedelbart med originaldelar från Concept2. Användning av andra delar än originaldelar från Concept2 kan resultera i personskada eller undermålig maskinprestanda.
- Om SkiErg är utrustad med platform, så måste man se till att den står på ett plant och stabilt underlag.
- En väggmonterad SkiErg måste monteras på ett säkert sätt genom att fästa den övre och nedre väggkonsolen på väggen. Se till att du skruvar fast konsolerna i ett stabilt material som trä eller betong, och att du använder skruvar som är lämpliga för ditt väggmaterial.
- Linorna får inte snurras eller korsas. Undvik även att dra ut linorna tills det tar stopp.
- Släpp inte handtagen i utdraget läge. För tillbaka handtagen till toppläget innan du släpper dem.
- Inspektera maskinen regelbundet och följ rekommendationerna för underhåll.
- Håll vänligen barn borta från SkiErg.



### Klassisk stakteknik

Börja med en arm svagt böjd i huvudhöjd.

Drag handen neråt i en svepande rörelse, samtidigt som den andra handen och armen rör sig uppåt.

Fortsätt sedan att alternativt dra och släppa i handtagen en rytmisk och harmonisk rörelse. Håll armen svagt böjd genom rörelsen eftersom den är starkare i den positionen.

## TRÄNINGSITENSITET

### Användarstyrt motstånd

Ju hårdare du drar, desto mer motstånd kommer du att känna. Detta beror på att SkiErg använder luftmotstånd som genereras av det snurrande fläkthjulet. Ju snabbare hjulet snurrar, desto mera motstånd uppstår. Du kan staka hur hårt eller lätt du vill. SkiErg kommer inte att tvinga dig att träna på någon bestämd intensitetsnivå.

### Dämpningsinställning

SkiErg har en spiraldämppare med inställningar från 1 till 10. Dämpningsinställningen är som växlarna på en cykel. Den påverkar hur stakningen känns, men påverkar inte själva motståndet direkt. Genom att ändra dämpningsinställningen kan du simulera de olika åkhastigheter som olika snöförhållanden erbjuder. Vid högre inställningar känns det som om du åker på snö med dåligt glid eller i uppförslinje. Vid lägre inställningar känns det som om du åker på snö med bättre glid, på plan mark eller i nedförlinje. En inställning på mellan 1 och 4 är idealisk för allmän motions- och konditionsträning.

**Observera:** Dämpningsinställningarna mellan 1–10 är en praktisk guide till rätt ”växelinställning.” Du kan göra en mer exakt växelinställning med hjälp Drag Factor på maskinens Performance Monitor (PM). Du hittar mer information om Drag Factor i avsnittet som handlar om Performance Monitor.

Besök hemsidan [concept2.com/pm](http://concept2.com/pm).

### Takt (Stavtag per minut = SPM)

Takten visas i stavtag per minut (SPM) uppe i högra hörnet på din PM.

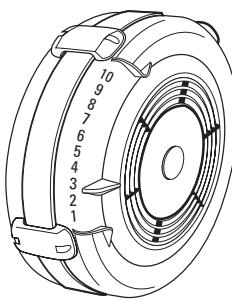
Om du tränar på motionsnivå så bör du sikta på en frekvens av ca 30-40 stavtag/min, (SPM). Du kommer förmodligen att hålla en lägre takt under långa, jämna träningspass, och en högre takt under korta, intensiva intervaller. Du kan variera takten för att matcha ditt stavningstempo under olika snöförhållanden.

Din frekvens när du tränar klassisk stakteknik kommer att ligga ungefär dubbelt så högt jämfört med den frekvens du har när du tränar dubbelstakning.

### Omedelbar och exakt feedback

Monitorn visar din prestanda i flera olika enheter (hastighet, watt eller kalorier) och erbjuder olika displayalternativ. Välj de enheter och displayalternativ som passar dig bäst. Du kan trycka på **UNITS** eller **DISPLAY** när som helst under eller efter ett träningspass.

Besök hemsidan [concept2.com/pm](http://concept2.com/pm).



## SÄTT IGÅNG

### Innan du tränar med SkiErg för första gången

1. Konsultera en läkare. Förvissa dig om att det inte innebär någon risk för din hälsa att börja ett träningsprogram.
2. Gå noggrant igenom informationen om stakteknik. Felaktig teknik kan leda till att du skadar dig.
3. Du bör alltid börja varje träningspass med att värma upp med flera minuters lätt stakande, och därefter stretcha några minuter innan du fortsätter din träning. Stretcha även efter varje träningspass.
4. Börja gradvis. Staka inte mer än fem minuter den första dagen. Du måste låta kroppen vänja sig vid de nya rörelserna.

### VARNING!

Alltför hård träning kan resultera i allvarlig skada eller dödsfall. Om du känner dig matt måste du avsluta din träning omedelbart.

### Ditt första träningspass med SkiErg

1. Börja med 1–2 minuters lätt stakande för att lära dig rätt teknik. Följ teknikanvisningarna på sidan 7, eller se videon på [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski) där rätt teknik demonstreras. Börja med dubbelstakning eftersom det aktiverar fler och större muskelgrupper vilket ger bättre träningseffekt. Håll en takt på mellan 25 och 30 SPM (eller längsammare om du vill)
2. Staka jämnt och lätt i 3 minuter med en takt på 30–35 SPM. Fortsätt att öva rätt teknik medan du hittar en bekväm rytm. Du kan avläsa på monitorn hur hårt du drar vid varje stavtag, hur många meter (eller watt eller kalorier) du har stakat, hur länge du har stakat, din takt och din puls (om du är ansluten via en pulsmonitor).
3. Vila i flera minuter och gå igenom instruktionerna på monitorn, gå eller stretcha.
4. Staka lätt i 3–5 minuter. Beroende på hur hårt du vill anstränga dig bör din takt ligga någonstans mellan 30 och 45 SPM.
5. Vila i 1–2 minuter.
6. Repetera steg 4 två eller tre gånger.

Öka träningstid och -intensitet gradvis under de första två veckorna. Staka inte med full styrka förrän du har lärt dig tekniken och har stakat i minst en vecka. Som vid alla andra former av fysisk aktivitet ökar risken för skador om du ökar arbetsvolym och -intensitet alltför snabbt, använder dålig teknik eller inte värmer upp.

Starta en träningslogg så att du kan följa hur din träning utvecklas. Du kan skapa en gratis online-logg på [concept2.com/logbook](http://concept2.com/logbook).

Ytterligare träningsinstruktioner hittar du på [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski).

## UNDERHÅLL

### **⚠ VARNING!**

För att upprätthålla maskinens säkerhetsnivå måste den inspekteras regelbundet, så att slitage och eventuella skador kan åtgärdas. För att garantera maskinens säkerhet och prestanda, måste defekta delar ersättas omedelbart. Eller måste maskinen tas ur bruk tills den är reparerad.

Med minimalt regelbundet underhåll kan du se till att din SkiErg fungerar som den ska och håller längre. På monitorn kan du avläsa det totala antalet meter som har stakats med maskinen. Detta hjälper dig att avgöra när det är dags för underhållsåtgärder. För att avläsa det totala meterantalet på din PM trycker du Main Menu/More Options/Utilities/ Product ID/More Information.

### Regelbundet underhåll

#### Släta ut linorna

När du tar tag i handtagen för att använda din SkiErg kan det häcka att linorna snor sig något, ungefär som en telefonsladd kan sno sig. Med tiden kan detta leda till att linorna tvinnas runt varandra inuti din SkiErg, vilket resulterar i en ”klumpig” känsla när du drar i handtagen. Det kan också orsaka extra slitage på linorna.

För att undvika detta bör du kontrollera linorna regelbundet och släta ut dem om det behövs. Du kommer att kunna se var linan har snott sig och kan släta ut den genom att vrida handtaget i motsatt riktning

Släta ut linorna med jämna mellanrum. Det är lättare om du har någon som kan hjälpa dig.

1. Drag ut båda handtagen så långt det går.
2. Ta tag i linorna längst upp vid det övre fästet och låt handtagen hänga fritt.
3. För handen längs linan för att tvinna upp den.
4. För tillbaka handtagen till toppläget.
5. Repetera processen från steg 1 minst två gånger.

#### Inspektera/Rengör handtag

Använd en mild tvållösning för att rengöra draghandtagen.

### Efter 500 000 meter (cirka 50 timmars användning)

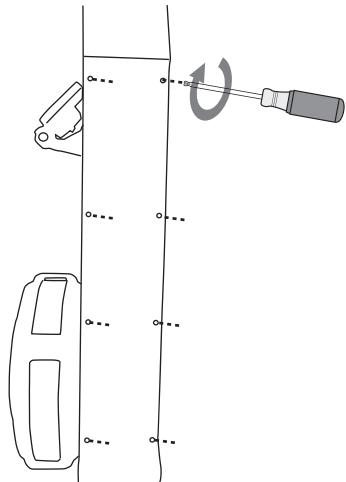
#### Inspektera linorna

Det finns två separata draglinor och två elastiska band som skall inspekteras

**Viktigt!** Varje enskild lina är av en särskild sort och måste ersättas med motsvarande originallina från Concept2 om du upptäcker skada eller hårt slitage.

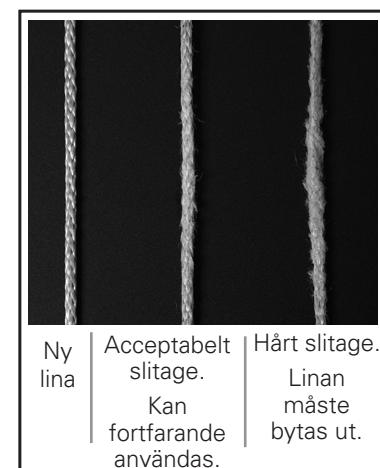
Inspektion av linorna:

1. Draglinorna kan enkelt kontrolleras genom att man drar i handtaget så att draglinan exponeras. Leta efter slitage eller brott på linan.
2. Kontrollera linorna inuti den vertikala metallramen. Tag bort den nedre högra kåpan genom att skruva bort 8 skruvar genom att använda det medföljande verktyget. Se även illustrationen. När kåpan är borta, så kann alla linor och linjhul kontrolleras visuellt.
3. Låt någon medhjälpare sakta dra i handtaget medan man samtidigt observerar statusen på såväl draglina som gummiband. Kontrollera linorna utmed hela arbetsområdet.



Beskrivning av slitage/skada på linorna:

- Linorna består av riktiga flätlinor (inte bara ett yttre, flätat lager runt inre fibrer). Med tiden kommer ytan att ”ludda sig” något. Om linan ”luddar sig” särskilt mycket på något ställe är det dags att byta ut den. Se fotot. Vi rekommenderar att båda linorna byts samtidigt.
- Den elastiska linan består av inre elastiska fibrer, skyddade av ett yttre, flätat material. Lite ”ludd” är normalt, men om de vita, inre fibrerna blir synliga måste linan bytas ut omedelbart.

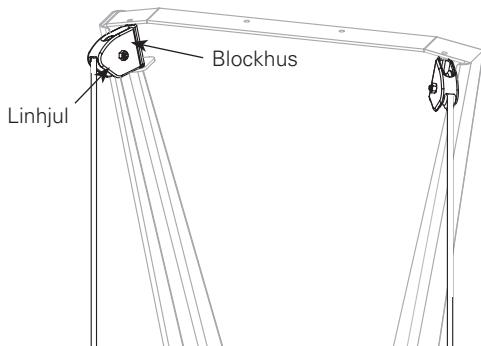


## Inspektera fästena

Kontrollera att alla skruvar är ordentligt åtdragna och att de inte har lossnat under användning. Om din SkiErg är väggmonterad måste du kontrollera väggfästena noggrant.

## Inspektera blocken på den övre ramen.

Kontrollera att linjhulen snurrar fritt i blockhusen och att dessa kan svänga fritt i blockfästena.



## Vid behov

- Rengör maskinens ytor, inklusive golvet eller golvstativets golvplatta, med icke-slipande hushållsrengöringsmedel. Spruta INTE någon vätska på monitorn.
- Damm och ludd kan samlas inuti svänghjulets hölje. För mycket damm begränsar lufttillförsern, vilket kan minska fläktens motståndskraft. För att göra rent måste fläktens ytterre hölje tas bort. Detta kan du göra genom att skruva loss de fyra skruvar som håller samman höljet. See illustrationerna.

## Öppnande och rengöring av svänghjulet



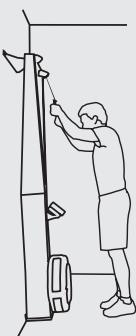
### VIKTIGT:

Performance Monitor (PM) är en förseglad enhet. DEN FÅR INTE TAS ISÄR. Om du försöker att ta isär enheten upphör garanti att gälla. Kontakta Concept2 angående problem med monitorn.

## SKIERS GARANTI

Concept2 SkiErg stakmaskiner omfattas av en begränsad garanti på 2 och 5 år. Fullständig information om garanti för kunder i USA och Kanada finns på [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski). Om du befinner dig utanför USA och Kanada, kan du få information om garanti genom att kontakta en auktoriserad Concept2 återförsäljare i det land du köpte din SkiErg. Du hittar en lista över auktoriserade återförsäljare av Concept2 produkter på [concept2.com/international](http://concept2.com/international). Om du inte hittar en lokal återförsäljare i ditt område, kan du besöka [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski), eller skicka e-post till [info@concept2skierg.com](mailto:info@concept2skierg.com).

## ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТА ТРЕНАВАННЯ



### Вправа з двоюма важелями

Розведіть руки на ширину плечей на рівні ваших очей. Зігніть руки. Ноги повинні бути на ширині плечей.



Потягніть ручки вниз, залишаючи м'язи живота і згинаючи ноги у колінах. Тримайте руки зігнутими так, щоб ручки були недалеко від вашого обличчя.



Закінчіть рух зі злегка зігнутими колінами та руками, витягнутими вздовж стегон.



Підніміть руки вгору і випрямте корпус, повернувшись у вихідне положення.

Тренажер пропонує чудові вправи для всього тіла. Кожен підхід залишає ноги, руки, плечі та торс до присідання, при цьому вага тіла допомагає тягнути ручки. Кожен підхід закінчується випростаннями вздовж стегон руками і частково зігнутими колінами.

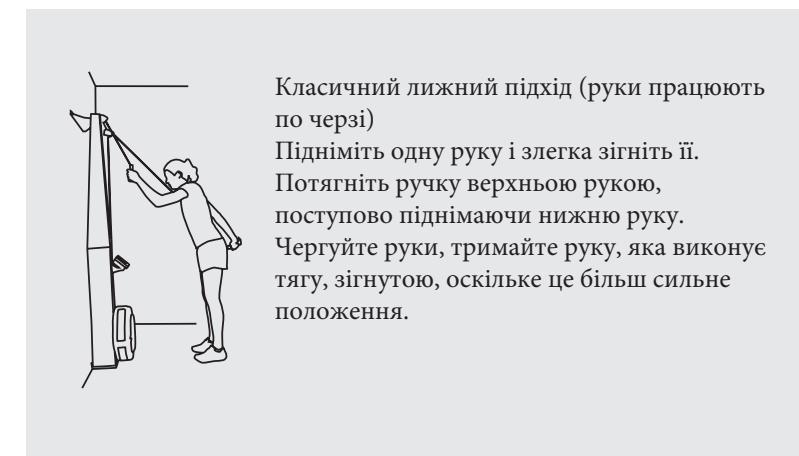
Тренажер дозволяє тренуватися з 2 важелями. Подібний підхід використовується у катанні на ковзанах та лижному спорту.

Можливо використовувати класичний лижний підхід (руки працюють по черзі).

### ⚠ УВАГА

Необхідно регулярно перевіряти тренажер на наявність пошкоджень та зносу деталей. Негайно замініть дефективні деталі та не використовуйте тренажер до усунення несправностей.

- Використання тренажеру зі зношеними або ослабленими деталями (маховик, троси, катушки) може привести до травмування. Якщо ви сумніваєтесь щодо стану будь-якої деталі, ми рекомендуємо негайно замінити її. Використовуйте тільки оригінальні деталі Concept2. Використання інших деталей може привести до травмування чи несправностей у роботі тренажера.
- Тренажер на додатковій підставці необхідно використовувати на рівній поверхні.
- Змонтований до стіни тренажер повинен бути надійно прикріплений до неї знизу та зверху. Переконайтесь, що кріплення зафіксоване у твердій стіні (дереві або бетоні), а також що ви використовуєте кріпильні деталі, що відповідають типу стіни.
- Не закручуйте і не перехрещуйте троси, а також не тягніть їх до упору.
- Не відпускайте ручки, коли вони знаходяться у витягнутому стані. Поверніть ручки в вихідне положення, перш ніж відпускати їх.
- Регулярно перевіряйте та обслуговуйте тренажер, згідно з інструкцією.
- Не дозволяйте дітям підходити до тренажера.



Класичний лижний підхід (руки працюють по черзі)

Підніміть одну руку і злегка зігніть її.

Потягніть ручку верхньою рукою,

поступово піднімаючи нижню руку.

Чергуйте руки, тримайте руку, яка виконує тягу, зігнутою, оскільки це більш сильне положення.

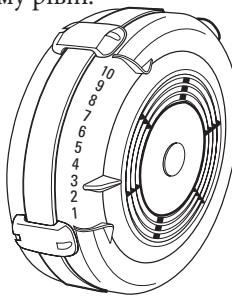
## ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

### Опір, що контролюється користувачем

Чим швидше ви тягнете, тим більший опір ви відчуваєте. Це відбувається тому, що тренажер використовує протидію потоку повітря, яка створюється маховиком при обертанні. Чим швидше крутиться маховик, тим більшим стає опір. Ви можете самі контролювати рівень навантаження. Тренажер не буде примушувати вас займатися на будь-якому заданому рівні.

### Настройки демпфера

Тренажер включає спіральний демпфер з настройками від 1 до 10. Настройка демпфера нагадує передачі велосипеда. Він впливає на відчуття при тренуванні, проте



не впливає на опір прямим чином. Змінюючи настройки демпфера, ви можете симулювати діапазон швидкостей, як при катанні на лижах на снігу. Вищі цифри дають відчуття повільного катання чи катання під гору. Нижчі цифри нагадують швидке катання або катання на плоскій поверхні чи з гори. Для середнього тренування використовуйте настройки демпфера між 1 та 4.

Примітка: шкала від 1 до 10 - гарний спосіб налаштовувати діапазон. Використовуючи показник тяги на дисплеї, ви можете більш точно налаштовувати діапазон. Відвідайте [concept2.com/pm](http://concept2.com/pm).

### Ритм (кількість змахів за хвилину)

Ритм у верхньому правому кутку дисплею відображає кількість змахів за хвилину. Якщо ви займаєтесь у середньому темпі, використовуючи техніку з 2 важелями, намагайтесь тренуватися у ритмі між 30 та 40 змахами за хвилину. Ваш ритм скоріше за все буде нижчим під час довгих тренувань та вищим під час коротких інтенсивних занять. Ви можете міняти ритм, щоб імітувати різні умови катання на снігу. Ваш ритм під час класичної техніки, коли руки чергуються, буде приблизно в 2 рази вищим, ніж під час тренування з двома важелями.

### Негайній та точний зворотній зв'язок

Дисплей відображає ваші результати в різних показниках (ритм, Вт чи калорії) і надає опції. Оберіть одиницю виміру, яка найбільше вам підходить. Ви можете натиснути одиниці виміру в будь-який момент вашого тренування.

Відвідайте [concept2.com/pm](http://concept2.com/pm).

## ПЕРЕД ТРЕНУВАННЯМ

### Перш ніж розпочати тренування:

1. Проконсультуйтесь з лікарем. Переконайтесь, що ви можете виконувати програму навантажень.
2. Уважно перегляньте інформацію щодо техніки тренування. Недоцільна техніка може привести до травмування.
3. Розігрійтесь перед кожним тренуванням протягом декількох хвилин. Почніть з легкого тренування, зробіть розтяжку і продовжіть тренування. Після тренування знову зробіть розтяжку.
4. Починайте поступово. Займайтесь не більше 5 хвилин в перший день, дозволяючи вашому тілу пристосуватися до нової вправи.

### УВАГА!

Занадто інтенсивне тренування може привести до травмування чи смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість, негайно припиніть тренування.

### Ваше перше тренування

1. Почніть тренування з легкого катання протягом 1-2 хвилин, щоб ознайомитися з технікою. (Слідуйте крокам на сторінці 3 або перегляньте відео на сайті [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski)). Почніть з техніки з 2 важелями, оскільки вона залишає більшу кількість м'язів і дає краще навантаження. Тримайте ритм між 25 та 30 змахами за хвилину (або повільніше, якщо бажаєте).
2. Продовжуйте тренування протягом 3 хвилин, тримаючи ритм між 30 та 35 змахами за хвилину. Підберіть комфортний для вас ритм. Слідкуйте за дисплеєм, який показуватиме силу вашої тяги, скільки метрів (або Вт, або калорій) ви пройшли, як довго ви тренувалися, ваш ритм та пульс, якщо ви підключилися до датчика пульсу.
3. Відпочиньте декілька хвилин і перегляньте інструкції на дисплеї, походіть чи зробіть розтяжку.
4. Почніть тренування знову у легкому темпі протягом 3-5 хвилин. Залежно від вашого комфорту, ритм може бути між 30 та 45 змахами за хвилину.
5. Знову відпочиньте протягом 1-2 хвилин.
6. Повторіть крок 4-2-3 рази.

Поступово збільшуйте час та інтенсивність вашого тренування протягом наступних 1-2 тижнів. Не тренуйтесь на повну силу, поки ви не відчуєте ваш комфортний ритм і не будете займатися принаймні тиждень. Як і у випадку з будь-якою фізичною активністю, якщо ви будете збільшувати інтенсивність і обсяг тренування різко, не будете розігрівати тіло перед тренуванням належним чином, ви збільшите ризик травмування. Слідкуйте за своїм прогресом і ведіть щоденник тренування. Створіть безкоштовний онлайн запис на сайті [concept2.com/logbook](http://concept2.com/logbook). Відвідайте [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski) для подальших інструкцій.

## ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

### ⚠ УВАГА!

Рівень безпеки тренажера можна підтримувати лише за умови регулярного огляду. Негайно замініть несправні компоненти, щоб забезпечити надійність та правильну роботу. Не використовуйте тренажер до усунення несправностей.

Мінімальний обсяг періодичного технічного обслуговування тренажера забезпечить його правильне функціонування та продовжить строк його служби. Дисплей буде зберігати загальну відстань. Це допоможе вам визначити, коли необхідно провести огляд. Щоб подивитися загальний метраж на дисплеї, натисніть Головне Меню/Опції/Послуги/Продукт/Більше Інформації (Main Menu/More Options/Utilities/Product ID/More Information).

### Регулярно розплутуйте троси

Коли ви тримаєте ручки тренажера, ви ненавмисно можете заплутати троси подібним чином, як закручується провід телефона. З часом це може привести до заплутування тросів всередині тренажера, що, в свою чергу, може спричинити передчасне зношення тросів. Щоб уникнути цього, регулярно перевіряйте троси і розплутуйте їх. Якщо ви бачите вузол в тросах, просто покрутіть ручку в протилежний бік. Розплутуйте троси час від часу. Непогано робити це з помічником.

1. Витягніть ручки до упору.
2. Тримайте троси на верхньому кронштейні так, щоб ручки вільно звисали і розкручувалися.
3. Розправте кожен трос руками по всій довжині.
4. Поверніть ручки у вихідне положення.
5. Повторіть процес, починаючи з пункту 1, принаймні 2 рази.

### Як чистити ручки

Використовуйте м'яке мило чи миючий засіб для очищення ручок після тренувань.

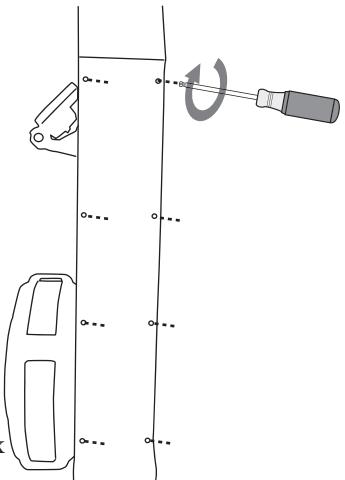
**Кожні 500 000 метрів (приблизно 50 годин використання) перевіряйте троси**

Необхідно перевіряти 2 основні троси та 2 еластичні троси.

**Важливо!** Якщо наявні ознаки зносу чи пошкодження тросів, необхідно замінити їх на відповідні троси Concept2.

### Огляд тросів:

1. Троси можна легко перевірити, витягнувши ручки до упору і візуально оглянувши їх.
2. Огляньте троси, які розміщені всередині вертикальної рами. Для цього викрутіть 8 гвинтів з нижньої правої кришки. Дивіться малюнок. Як тільки ви відкриєте кришку, ви зможете побачити усі троси.
3. Нехай помічник повільно витягне троси до упору. Огляньте стан основних та еластичних тросів. Ви повинні оглянути всю довжину тросів.



### Ознаки зносу/пошкодження тросів:

- Трос складається з міцної коси . З часом їх поверхня стане пухнастою. Якщо пух з'являється в певних місцях, значить прийшов час замінити трос. Дивіться фото. Ми рекомендуємо замінити обидва троси одночасно.

- Еластичний трос складається з еластичних волокон та додаткового покриття. Невелика кількість пуху є нормальню, проте якщо ви можете бачити білі волокна, трос необхідно негайно замінити.

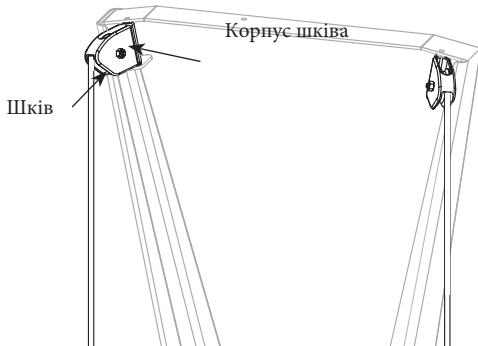


## Перевіряйте кріплення

Переконайтесь, що всі гвинти міцно закручені і не ослабли під час використання. Якщо ваш тренажер змонтований до стіни, перевірте гвинти на стіні.

## Перевірте шківи верхнього кронштейну

Переконайтесь, що шківи вільно обертаються у муфти.



## В міру необхідності

- Мийте тренажер, а також підлогу та підставку неабразивними домашніми миючими засобами. Не наносьте будь-яку рідину на дисплей!
- Пил і ворсинки можуть збиратися всередині маховика. Бруд може обмежити потік повітря, зменшуючи опір вентилятора. Верхню кришку вентилятора можна відкрутити і помити. Для цього відкрутіть 4 гвинти, як показано на малюнку.

## Щоб розкрутити та почистити маховик:



### УВАГА:

### НЕ РОЗБИРАЙТЕ ДИСПЛЕЙ!

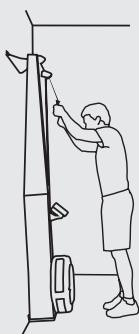
Будь-які спроби розкрутити його позбавлять вас гарантії на тренажер. Зверніться до Concept2, якщо у вас виникли проблеми з дисплеєм.

## ГАРАНТІЯ НА ТРЕНАЖЕР

На тренажер діє обмежена гарантія на строк від 2 до 5 років. Відвідайте [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski), щоб дізнатися про повну гарантію для США та Канади. Для інформації щодо гарантії в інших країнах зверніться до авторизованого дилера у вашій країні. Список авторизованих дилерів можна знайти на сайті [concept2.com/international](http://concept2.com/international). Якщо вам не вдалося знайти авторизованого дилера у вашій країні, відвідайте [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski) або напишіть листа на адресу [info@concept2skierg.com](mailto:info@concept2skierg.com).

## BENUTZUNG UND TRAINING

### Doppelstocktechnik



Beginnen Sie, indem Sie Ihre Hände schulterbreit und ungefähr auf Augenhöhe führen. Ihre Arme sind fast gestreckt. Ihre Füße sollten eine Schulterbreite auseinander stehen.



Drücken Sie die Griffe nach unten. Setzen Sie dafür Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur ein und beugen Sie Ihre Knie. Halten Sie Ihre Arme gebeugt, um die Griffe möglichst nahe beim Gesicht zu halten.



Beenden Sie den Zug mit leicht gebeugten Knien und ausgestreckten Armen neben Ihren Oberschenkeln.



Führen Sie Ihre Arme zurück nach oben und richten Sie Ihren Oberkörper auf, um zurück zur Startposition zu gelangen.

Der SkiErg bietet ein hervorragendes Ganzkörpertraining. Beim herunterziehen der Griffe werden Beine, Arme, Schultern und Bauch-/Rückenmuskulatur beansprucht. Jeder Zug wird mit leicht gebeugten Knien und neben Ihren Schenkeln ausgestreckten Armen beendet.

Mit dem SkiErg können Sie den Doppelstockschnub trainieren, der sowohl bei der Skating- als auch der klassischen-Technik zum Einsatz kommt. Der SkiErg eignet sich ebenfalls zum Trainieren mit abwechselnder Armarbeit, wie beim Diagonalschritt.

### Wichtige Sicherheitshinweise

#### ACHTUNG!

Der sichere Betrieb des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn dieses regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird. Ersetzen Sie beschädigte Komponenten sofort, um die Sicherheit und Leistung zu gewährleisten, oder verwenden Sie die Maschine nicht bis sie repariert wird.

- Die Verwendung dieses Gerätes mit verschlissenen oder geschwächten Teilen (Umlenkrollen, Zugseile, Spule) kann zu Verletzungen des Benutzers führen. Falls Sie sich über den Zustand einer Komponente im Unklaren sind, sollte dieser sofort und ausschließlich mit einem Concept2-Ersatzteil ersetzt werden. Die Benutzung anderer Ersatzteile kann zu Verletzungen oder zu einer Leistungsbeeinträchtigung bei Ihrer Maschine führen.
- Zur Aufstellung des SkiErg's mit Floorstand wird eine feste, ebene Fläche benötigt.
- Der wandmontierte SkiErg muss an den oberen und unteren Halterungen sicher an der Wand angebracht werden. Achten Sie darauf, dass die Befestigungsbolzen in ein festes Material, wie z. B. Holz oder Beton, geschraubt werden und dass Sie die korrekte Befestigung für das entsprechende Wandmaterial benutzen.
- Achten Sie darauf, die Seile weder zu drehen noch zu überkreuzen und vermeiden Sie das Herausziehen bis zum Anschlag.
- Lassen Sie die Griffe nicht los, wenn sie in der herausgezogenen Position sind. Bringen Sie die Griffe wieder in die obere Position, bevor Sie sie loslassen.
- Inspektion und Wartung sollten regelmäßig und wie empfohlen durchgeführt werden.
- Unbeaufsichtigte Kinder sind vom SkiErg fernzuhalten.

### Klassische Technik (mit abwechselnder Armarbeit)



Beginnen Sie mit einer Hand auf Schulterhöhe. Der Arm ist dabei leicht angewinkelt.

Ziehen Sie den Griff mit dieser Hand nach unten und führen Sie dabei die andere Hand nach oben.

Fahren Sie mit abwechselnder Armarbeit fort und achten Sie dabei auf das Anwinkeln des Zugarms, da dies eine bessere Haltung ergibt.

## TRAININGSINTENSITÄT

### Benutzergesteuerter Widerstand

Je stärker Sie ziehen, desto mehr Widerstand werden Sie spüren. Der Grund dafür ist, dass der SkiErg mit Luftwiderstand arbeitet, der durch das sich drehende Windrad erzeugt wird. Je schneller sich das Windrad dreht, desto mehr Widerstand wird erzeugt. Die Intensität Ihres Trainings hängt von Ihrem eigenen Krafteinsatz ab; je härter Sie also ziehen, umso intensiver wird das Training.

Der SkiErg zwingt Sie nicht bei einem vorgegebenen Intensitätsgrad Ski zu trainieren.

### Luftklappeneinstellung

Der SkiErg ist mit einer Luftklappe ausgestattet, die auf einer Skala von 1 bis 10 eingestellt werden kann. Die Luftklappeneinstellung ist wie die Gangschaltung eines Fahrrads; es lässt den Widerstand zwar unterschiedlich wirken, beeinflusst aber den tatsächlichen Widerstand nicht. Eine niedrige Luftklappeneinstellung ist vergleichbar mit einem leichten Gang beim Fahrradfahren. Durch eine Änderung der Luftklappeneinstellung können Sie diverse Skigeschwindigkeiten simulieren, die bei verschiedenen Schneeverhältnissen vorkommen. Höhere Zahlen simulieren langsamere Schneeverhältnisse oder leichte Anstiege. Niedrigere Zahlen simulieren schnellere Schneeverhältnisse, und das Fahren auf ebenem oder leicht abschüssigem Terrain. Für allgemeine Fitness und aerobes Training, verwenden Sie eine Luftklappeneinstellung zwischen 1 und 4.

**Hinweis:** Die Skala der Luftklappeneinstellung von 1 bis 10 ist ein nützlicher Bezug für das Einstellen der „Getriebeübersetzung“. Die Benutzung des Drag-Faktors auf dem Performance Monitor (PM) ist eine präzisere Art, die Getriebeübersetzung einzustellen. Weitere Informationen zum Drag-Faktor finden Sie im Abschnitt „Performance Monitor“. Besuchen Sie [concept2.de/indoor-rowers/performance-monitors](http://concept2.de/indoor-rowers/performance-monitors).

### Frequenz (Züge pro Minute)

Die Frequenz (oder Tempo) wird in Zügen pro Minute in der oberen rechten Ecke des PM angezeigt.

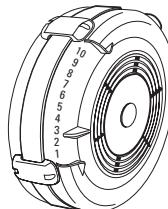
Um Ihre allgemeine Kondition zu steigern, fahren Sie bei Verwendung der Doppelstocktechnik mit einer Zugfrequenz von 30 bis 40 zpm. Ihre Frequenz wird bei einem Training von längerer Dauer wahrscheinlich niedriger sein und bei kurzen intensiveren Belastungsintervallen höher. Sie können Ihre Frequenz variieren, um die Frequenz bei verschiedenen Schneeverhältnissen zu simulieren.

Wenn Sie mit abwechselnder Armarbeit fahren, ergibt sich eine Zugfrequenz, die ungefähr zweimal so hoch ist wie beim Doppelstockschub.

### Unmittelbares und präzises Feedback

Der PM stellt Ihre Leistung in einer Auswahl von Einheiten (Tempo, Watt oder Kalorien) und Anzeigoptionen dar. Wählen Sie die Einheiten und Anzeigen, die Sie vorziehen. Sie können jederzeit während Ihres Trainings **UNITS** oder **DISPLAY** drücken.

Besuchen Sie [concept2.de/indoor-rowers/performance-monitors](http://concept2.de/indoor-rowers/performance-monitors).



## EINFÜHRUNG

### Vor Ihrem ersten SkiErg-Training

1. Konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergewissern Sie sich, dass für Sie bei der Durchführung eines Trainingsprogramms kein Gesundheitsrisiko besteht.
2. Lesen Sie die Informationen zur richtigen Technik. Eine falsche Technik kann zu Verletzungen führen.
3. Wärmen Sie sich vor jedem Training auf, in dem Sie sich mehrere Minuten lang locker warmfahren und dehnen Sie sich einige Minuten, bevor Sie mit dem Training fortfahren. Dehnen Sie sich erneut nach Abschluss Ihres Trainings.
4. Beginnen Sie allmählich mit dem Training. Fahren Sie am ersten Tag nicht länger als 5 Minuten, damit sich Ihr Körper an die neue Bewegung gewöhnen kann.

#### ACHTUNG!

Übermäßige Anstrengung kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Falls Sie sich schwach fühlen, stoppen Sie sofort das Training.

### Ihr erstes SkiErg Training

1. Fahren Sie die ersten 2 min ganz locker, um die Technik zu erlernen. Befolgen Sie die Technikhinweise auf Seite 15, oder sehen Sie sich dazu bei [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski) das Technikvideo an. Fangen Sie mit der Doppelstocktechnik an, da diese mehr Muskelgruppen beansprucht und ein besseres allgemeines Training bietet. Halten Sie die Frequenz zwischen 25 und 30 SPM (langsamer, wenn Sie es vorziehen).
2. Fahren Sie 3 min stetig und locker, bei einer Frequenz zwischen 30 und 35 SPM. Achten Sie auf eine gute Technik, während Sie sich an einen komfortablen Rhythmus gewöhnen. Beobachten Sie den PM, der Ihnen anzeigt wie stark Sie bei jedem Schlag ziehen, wie viele Meter (oder Watt oder Kalorien) und wie lange Sie gefahren sind, sowie Ihre Frequenz und, falls Sie einen kompatiblen Brustgurt tragen, Ihre Herzfrequenz.
3. Ruhen Sie sich mehrere Minuten aus, lesen Sie die PM-Anweisungen erneut durch, entspannen Sie sich oder machen Sie Dehnübungen.
4. Fahren Sie erneut 3-5 min lang ganz locker. Je nachdem was für Sie komfortabel ist, kann Ihre Frequenz zwischen 30 und 45 SPM liegen.
5. Ruhen Sie sich erneut 1–2 min aus.
6. Wiederholen Sie Schritt 4 zwei-oder dreimal.

Steigern Sie über die ersten zwei Wochen schrittweise die Dauer und Intensität Ihres Trainings. Fahren Sie nicht mit voller Leistung, bis Sie sich an die Technik gewohnt haben und mindestens eine Woche lang mit dem SkiErg trainiert haben. Wie bei jeder körperlichen Aktivität - wenn Sie das Ausmaß und die Intensität zu schnell steigern, sich nicht ausreichend aufwärmen oder eine schlechte Technik verwenden, steigern Sie damit das Verletzungsrisiko.

Überwachen Sie Ihren Fortschritt und starten Sie ein Trainings-Logbuch. Sie können online kostenlos bei [concept2.com/logbook](http://concept2.com/logbook) ein Logbuch anlegen.

Besuchen Sie [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski) für weitere Anweisungen zum Training.

## WARTUNG

### **⚠ ACHTUNG!**

Der sichere Betrieb des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn dieses regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird. Ersetzen Sie beschädigte Komponenten sofort, um die Sicherheit und Leistung zu gewährleisten, oder verwenden Sie die Maschine nicht bis sie repariert wird.

Die sichere Funktion vom SkiErg und die Verlängerung dessen Lebensdauer kann durch eine minimale aber regelmäßige Wartung erreicht werden. Der PM speichert die von Ihnen insgesamt zurückgelegten Meter. Somit können Sie einfach feststellen, wann die nächste Wartung durchgeführt werden muss. Um den Kilometerzähler anzuzeigen, wählen Sie vom Hauptmenü aus Mehr Optionen/Einstellungen/Produkt ID/Mehr Informationen.

### Regelmäßig:

#### Seile aufdrehen

Wenn Sie die Griffe zur Verwendung Ihres SkiErg greifen, können Sie die Seile ungewollt verdrehen, ähnlich wie es bei einem Telefonkabel passiert. Nach einiger Zeit kann dies dazu führen, dass sich die Seile innerhalb des SkiErg umeinander wickeln, was beim Ziehen der Griffe zu einem holprigen Gefühl führen kann. Dies kann zu frühzeitigem Verschleiß des Seils führen.

Überprüfen Sie die Seile regelmäßig, um diesen Zustand zu vermeiden und drehen Sie sie nach Bedarf auf. Sie werden eine Verdrehung im Seil erkennen; zum Aufdrehen die Griffe einfach in die entgegengesetzte Richtung drehen.

Drehen Sie die Seile von Zeit zu Zeit auf. Dies ist einfacher, wenn Ihnen dabei eine andere Person hilft.

1. Ziehen Sie an beiden Griffen, soweit es geht.
2. Halten Sie die Seile nahe der oberen Halterung fest, damit die Griffe frei hängen und sich drehen können.
3. Streifen Sie mit Ihrer Hand über die gesamte Länge eines jeden Seils hinunter, um es aufzudrehen.
4. Bringen Sie die Griffe wieder in die obere Position zurück.
5. Wiederholen Sie den Vorgang ab Schritt 1 mindestens zweimal.

#### Griffe Reinigen

Die Griffe sollten regelmäßig gereinigt werden. Verwenden Sie ausschließlich milde Seife oder Reinigungsmittel

### Alle 500.000 m (nach ca. 50 Stunden Verwendung):

#### Zugseile kontrollieren

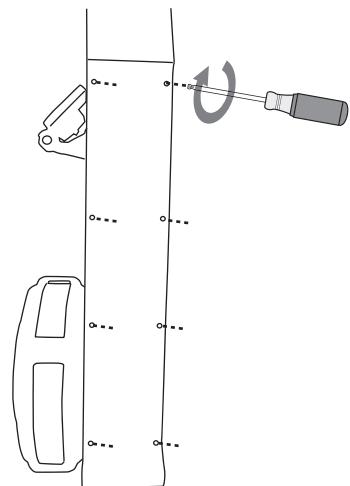
Die beiden Zugseile und Stretchbänder sollten kontrolliert werden.

**Wichtig!** Jedes Seil ist von einer besonderen Art und sollte mit dem passenden Concept2-Ersatzseil ersetzt werden, wenn übermäßige Abnutzungen oder Schäden beobachtet werden.

Zugseile kontrollieren:

1. Um die Zugseile nach Verschleißerscheinungen zu kontrollieren, ziehen Sie beide Griffe bis zum Anschlag und führen Sie eine Sichtkontrolle der Seile durch.

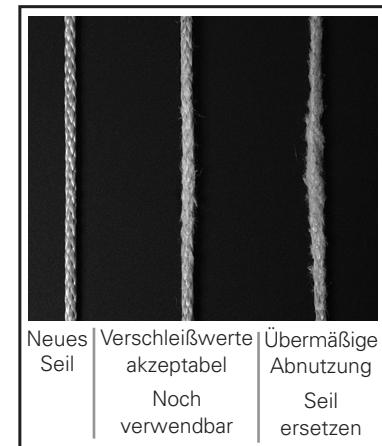
2. Kontrollieren Sie die Zugseile die innerhalb des vertikalen Rahmens verlaufen. Um alle Zugseile und Umlenkrollen freizulegen, muss die Abdeckung unten an der rechten Seite entfernt werden. Lösen Sie hierzu die 8 Schrauben mit dem mitgelieferten Torx-Werkzeug (Siehe Abbildung).



3. Bitten Sie einen Helfer die Griffe vollständig herauszuziehen und kontrollieren Sie den Zustand der Seile. Das Herausziehen der Griffe ermöglicht Ihnen die gesamte Arbeitslänge der Zugseile zu prüfen.

Eine Beschreibung zur Abnutzung/Beschädigung der Seile:

- Die Seile bestehen aus einem soliden Geflecht (nicht einem, das die inneren Fasern umhüllt). Nach einiger Zeit wird sich an der Oberfläche etwas „Flaum“ zeigen. Wenn dieser „Flaum“ sich an einer bestimmten Stelle auf dem Seil verstärkt, wird es Zeit, das Seil zu ersetzen. Siehe Foto. Wir empfehlen den gleichzeitigen Austausch beider Zugseile.
- Das Gummiseil besteht aus elastischen Fasern, umgeben von einer geflochtenen Hülle. Etwas „Flaum“ auf der Oberfläche ist normal, aber sobald die weißen Fasern freiliegen, sollte das Seil sofort ausgetauscht werden.

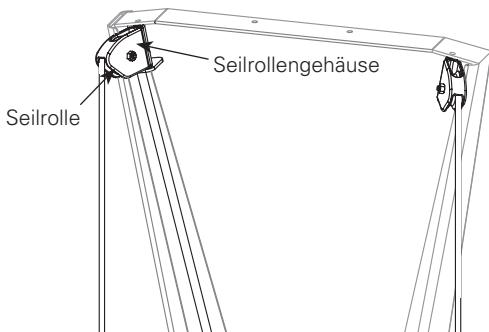


## Untersuchen Sie die Verschlüsse

Achten Sie darauf, dass alle Verschlüsse fest angezogen sind und sich nicht während der Benutzung gelöst haben. Falls Ihr SkiErg an der Wand montiert ist, untersuchen Sie sorgfältig die Halterungen zur Wandbefestigung.

## Überprüfen Sie die Seilrollen in den oberen Halterungen

Achten Sie darauf, dass die Seilrollen sich ungestört in den Seilrollengehäusen drehen und dass die Seilrollengehäuse frei in den Seilrollenhalterungen schwingen.



## Nach Bedarf

- Reinigen Sie die Oberflächen des SkiErg, einschließlich das Deck und den Rahmen, mit einem nicht scheuernden Haushaltsreiniger. KEINE Flüssigkeit auf den PM sprühen.
- Staub und Fussel können sich im Gehäuse des Windrades ansammeln. Diese Ansammlung kann den Luftstrom beeinträchtigen und den Widerstand des Windrades vermindern. Die äußere Abdeckung des Windrades kann für die Reinigung abgenommen werden, indem Sie die 4 Schrauben zur Befestigung der Abdeckung entfernen. Siehe Darstellungen.

## Windradgehäuse öffnen und reinigen



### WICHTIG:

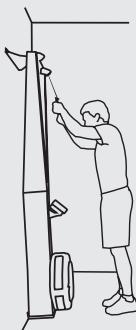
Der Performance Monitor (PM) ist eine geschlossene Einheit. NICHT AUSEINANDER NEHMEN. Jeder Versuch den Monitor zu demontieren führt zum Erlöschen des Garantieanspruchs.

Setzen Sie sich mit Concept2 in Verbindung, falls es Probleme mit dem PM gibt

## SKIERS-GARANTIE

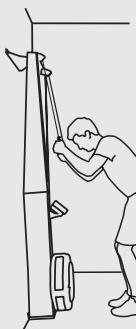
Der Concept2 SkiErg hat eine eingeschränkte Garantie von 2 Jahren und eine 5-Jahres-Garantie. Ausführliche Garantieinformationen für die USA und Kanada finden Sie bei [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski). Für Garantieinformationen außerhalb der USA und Kanada, kontaktieren Sie bitte den autorisierten Concept2-Händler, bei dem Sie Ihren SkiErg gekauft haben. Eine Liste von Concept2-Vertragshändlern finden Sie unter [concept2.com/international](http://concept2.com/international). Falls sich in Ihrer Umgebung kein Vertragshändler befindet, besuchen Sie bitte [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski) oder senden Sie eine E-Mail an [info@concept2skierg.com](mailto:info@concept2skierg.com).

## GEBRUIK EN TRAINING

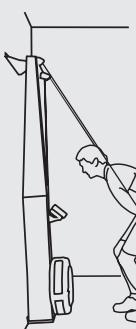


### Dubbelstok techniek

Start met uw handen op ooghoogte en schouderbreedte. Uw armen moeten gebogen zijn. Uw voeten moeten ook op schouderbreedte uit elkaar staan.



Trek de handgrepen naar beneden terwijl u de spieren van de onderbuik spant en uw knieën buigt. Houd de armen gebogen zodat de handgrepen zich vrij dicht bij uw gezicht bevinden.



Eindig de beweging met de knieën licht gebogen en de armen naar beneden gestrekt langs het dijbeen.



Breng uw armen terug omhoog en recht uw lijf om terug te gaan naar de start positie.

De SkiErg biedt een uitstekende oefening voor het hele lichaam. Bij elke trekbeweging worden de benen, armen, schouders en romp in een neerwaarts gerichte "crunch" gebracht terwijl het lichaamsgewicht wordt gebruikt om de handgrepen te helpen versnellen. Iedere trekbeweging eindigt met de armen naar beneden gestrekt langs het lichaam en de knieën licht gebogen.

Met de SkiErg kunt u trainen met de dubbelstok-techniek die gebruikt wordt bij zowel de schaatspas als de klassieke stijl.

De klassieke ski-techniek (wisselende armen) is ook mogelijk.

### Belangrijke Veiligheidsinformatie

#### WAARSCHUWING!

Het veiligheidsniveau van de machine kan uitsluitend worden gehandhaafd als het regelmatig op schade en slijtage wordt nagekeken. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk om de veiligheid en prestaties te garanderen of gebruik de machine niet tot de reparatie is verricht.

- Het gebruik van deze machine met versleten of verzwakte onderdelen (katrollen, kabels en spoelen) kan letsel veroorzaken. Als u twijfelt over de staat van een onderdeel, vervang het dan onmiddellijk en gebruik uitsluitend onderdelen van Concept2. Het gebruik van andere onderdelen kan letsel of slechte werking van uw machine tot gevolg hebben.
- Plaats de SkiErg met de optionele vloerstandaard op een stabiele, egale ondergrond.
- De aan de wand gemonteerde SkiErg moet stevig aan de wand worden bevestigd aan de boven- en onderbeugels. Zorg dat de montagebouten in een robuust materiaal zoals hout of beton worden vastgemaakt en dat u de juiste moeren en bouten gebruikt voor het wandmateriaal.
- De koorden niet draaien of over elkaar kruisen en er voor zorgen dat u de koorden niet helemaal tot het eind uittrekt.
- Laat de handgrepen niet los als zij zich in de uitgetrokken stand bevinden. Breng de handgrepen terug naar de bovenste stand voordat u ze loslaat.
- Kijk de machine regelmatig na en verricht onderhoud zoals aanbevolen.
- Houdt kinderen onder toezicht als ze de SkiErg gebruiken.



### Klassieke ski-Techniek

Begin met één arm omhoog en licht gebogen.

Trek de bovenste arm omlaag terwijl u geleidelijk de onderste arm omhoog brengt.

Ga door met het wisselen van uw armen en houd ze licht gebogen, zo kan u meer kracht zetten.

## INTENSITEIT VAN DE TRAININGSSSESSIE

### Door de gebruiker gecontroleerde weerstand

Hoe harder u trekt, hoe meer weerstand u voelt. Dat komt omdat de SkiErg gebruik maakt van luchtweerstand die wordt geproduceerd door het draaiende vliegwiel. Hoe sneller het wiel draait, hoe meer weerstand. U kunt zo hard of ontspannen skiën als u wilt. De SkiErg dwingt u niet om op een ingesteld intensiteitsniveau te sporten.

### Luchtschuifinstelling

De SkiErg heeft een spiraalvormige luchtschuif met instellingen van 1 tot 10. De luchtschuifinstelling lijkt op een fietsversnelling. Het beïnvloedt het skigevoel, maar heeft geen directe invloed op de weerstand. Als de luchtschuifinstelling wordt veranderd, kunt u allerlei

skisnelheden die voorkomen op sneeuw simuleren. De hogere cijfers voelen meer aan alsof u langzaam skiet of bergopwaarts. Lagere cijfers voelen aan alsof u bij snellere sneeuwcondities skiet, op vlak terrein of bergafwaarts. Voor algemene fitness en een goede aerobics-oefening ligt de beste luchtschuifinstelling tussen 1 en 4.

**Opmerking:** De luchtschuifinstelschaal van 1–10 is een handige manier om de versnelling in te stellen. Met de drag factor op de Monitor (PM) kan de versnelling worden ingesteld. Zie het gedeelte 'Monitor' voor meer informatie over de drag factor. Ga naar [concept2.com/pm](http://concept2.com/pm).

### Cadans (slagen per minuut = SPM)

Cadans (of tempo) wordt weergegeven als slagen per minuut (SPM) in de rechterbovenhoek van de Monitor.

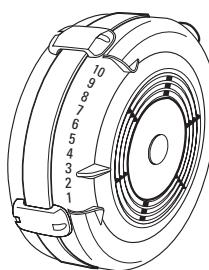
Als u traint om fit te worden en u gebruikt de dubbelstoktechniek, houdt dan een ritme aan tussen 30 en 40 SPM. Uw tempo ligt waarschijnlijk lager bij lange, gelijkmatige trainingssessies en hoger bij korte, intensieve trainingen. U kunt uw tempo variëren en aanpassen aan het tempo van de stokken voor het de condities die voorkomen in de sneeuw.

Het ritme voor de klassieke ski-techniek (wisselende armen) is grofweg twee maal hoger dan het dubbelstok ritme.

### Onmiddellijke, precieze terugkoppeling

De Monitor geeft uw capaciteit weer in de grootheid van uw keuze (snelheid, watt of calorieën) en met verschillende weergaveopties. Kies de eenheden en weergaven die u het prettigst vindt. U kunt op elk gewenst ogenblik tijdens of na uw trainingssessie op **UNITS of DISPLAY** drukken.

Ga naar [concept2.com/pm](http://concept2.com/pm).



## WE BEGINNEN

### Vóór uw eerste trainingssessie met SkiErg

1. Raadpleeg uw arts. Verzekert u ervan dat u geen risico loopt als u met een trainingsprogramma begint.
2. Lees de informatie over de skitechniek zorgvuldig door. Een onjuiste techniek kan letsel tot gevolg hebben.
3. Begin iedere training met een paar minuten ontspannen skiën, doe vervolgens een paar minuten lang rekoeferingen voordat u doorgaat met de training. Doe weer een aantal rekoeferingen na afloop van de trainingssessie.
4. Begin uw oefenprogramma geleidelijk. Ski de eerste dag niet meer dan vijf minuten zodat uw lichaam kan wennen aan de nieuwe oefening.

### WAARSCHUWING!

Te grote inspanning kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben. Als u zich slap begint te voelen, stop dan onmiddellijk met de training.

### Uw eerste training met de SkiErg

1. Begin met een paar minuten ontspannen skiën om de techniek onder de knie te krijgen. Volg de stappen op pagina 19 of bekijk de video over de techniek op [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski). Begin met de dubbelstok-techniek omdat u hiermee meer spieren gebruikt en deze techniek voor een betere algemene training zorgt. Houd het tempo tussen de 25 en 30 SPM (langzamer als u dat liever wilt).
2. Ski gelijkmatig en ontspannen gedurende 3 minuten met een snelheid tussen de 30 en 35 SPM. Houd een goede techniek aan tot u een comfortabel ritme hebt gevonden. Op de PM kunt u zien hoe hard u trekt bij iedere slag, hoeveel meter (of Watt of calorieën) u heeft geskied, hoelang u al aan het skiën bent, uw ritme en uw hartslag, als u op een HR-monitor bent aangesloten.
3. Rust een paar minuten uit en neem de instructies over de Monitor door, wandel of doe strekoefeningen.
4. Ga weer 3–5 minuten ontspannen skiën. Afhankelijk van uw comfortniveau kan uw tempo tussen 30 en 45 SPM liggen.
5. Rust weer 1–2 minuten uit.
6. Herhaal stap 4 twee- of driemaal.

Voer uw skitijd en intensiteit tijdens de eerste twee weken langzamerhand op. Ski niet op volle capaciteit tot u de techniek onder de knie heeft en ten minste een week hebt geskied. Zoals bij alle lichamelijke activiteit loopt u meer kans op letsel als u de duur en de intensiteit te snel opvoert, niet goed opwarmt voor de training of een slechte techniek heeft.

Houd uw vorderingen bij en begin met een trainingslogboek. U kunt gratis een logboek online aanmaken op [concept2.com/logbook](http://concept2.com/logbook).

Ga naar [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski) voor meer trainingsaanwijzingen.

## ONDERHOUD

### **⚠ WAARSCHUWING!**

De veiligheid van de machine kan alleen worden gehandhaafd als de machine regelmatig op schade en slijtage wordt nagekeken. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk om de veiligheid en prestaties te garanderen of gebruik de machine niet tot de reparatie is verricht.

Een minimum hoeveelheid periodiek onderhoud garandeert de juiste werking en verlengt de levensduur van uw SkiErg. De Monitor houdt het totale aantal meters bij. Hiermee kunt u bepalen wanneer er onderhoud moet worden verricht. Om het totaal aantal meters op de PM te bekijken drukt u op Main Menu/ More Options/Utilities/Product ID/More Information [Hoofdmenu/Meer opties/Instellingen/Product-ID/Meer informatie].

### Regelmatig

#### De koorden rechttrekken

Als u de handgrepen vastpakt om met de SkiErg te beginnen, kan het zijn dat de koorden per ongeluk worden verdraaid, zoals gebeurt bij een snoer van een telefoonhoofdtelefoon. Na verloop van tijd kunnen de koorden in de SkiErg verdraaid raken waardoor een "ongelijkmatig" gevoel ontstaat als u aan de handgrepen trekt. Dit kan ook voortijdig slijtage aan het koord veroorzaken.

Om dit te voorkomen moet u de koorden regelmatig nakijken en zo nodig rechttrekken. U kunt de verdraaiing van het koord zien en door de handgreep eenvoudigweg in de tegengestelde richting te draaien kunt u het koord weer rechttrekken.

Trek de koorden regelmatig recht. Het is makkelijker als iemand u daarbij kan helpen.

1. Trek beide handgrepen zo ver mogelijk uit.
2. Houd de koorden aan de bovenste beugel vast zodat de handgrepen loshangen en gemakkelijk kunnen draaien.
3. Ga met uw hand langs het hele koord om het koord recht te trekken.
4. Breng de handgrepen terug in de bovenste stand.
5. Herhaal het proces ten minste twee keer vanaf stap 1.

#### Controleer/reinig de handvatten

Gebruik, voor zover nodig na enkele trainingen, een milde zeep of schoonmaakmiddel voor het reinigen van de handvatten.

### Om de 500.000 meter (ongeveer 50 uur gebruik)

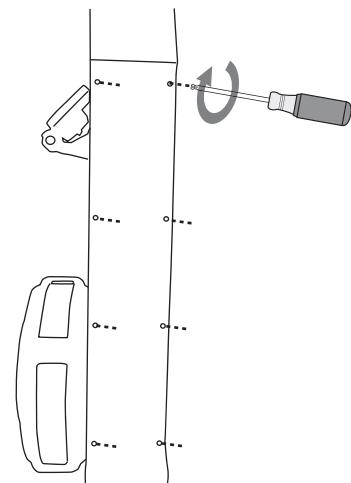
#### Controleer de koorden

Er zijn twee verschillende kabels en twee elastieken die gecontroleerd dien te worden.

**Belangrijk!** Elk koord is specifiek en moet door het juiste vervangingskoord van Concept2 worden vervangen als ernstige slijtage of schade wordt geconstateerd.

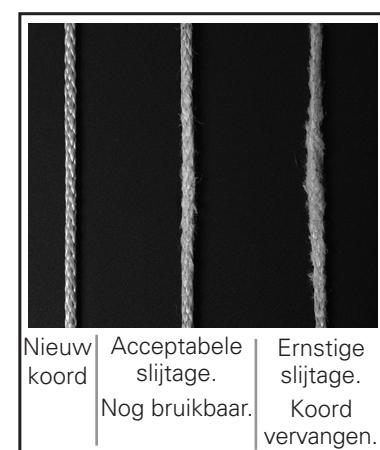
Controle van het koord:

1. De kabels aan de handvatten kunnen eenvoudig worden gecontroleerd door ze helemaal uit te trekken en te kijken of er slijtage is te zien.
2. Controleer de kabels in het vertikale deel van het frame. Begin met het verwijderen van het onderste rechter zij-paneel met de meegeleverde Trox-schroevendraaier. Zie illustratie. Als het paneel is verwijderd, zijn alle kabels en elastieken zichtbaar.
3. Vraag iemand voorzichting de handvatten helemaal uit te trekken en kijk wat de toestand van de kabels en elastieken is. U moet de hele lengte van alle kabel kunnen zien.



#### Beschrijving van slijtage/schade van de koorden

- De koorden bestaan uit een dichte vlecht (geen omhulsel van de binnenvezels). Na verloop van tijd wordt het oppervlak "pluizig". Als het "pluizen" erger wordt, is het tijd om het koord te vervangen. Zie afbeelding. Wij adviseren beide kabels tegelijkertijd te vervangen.
- Het Elastiek bestaat uit elastische vezels in een gevlochten omhulsel. Enig "pluizen" van het omhulsel is normaal, maar als de witte vezels zichtbaar worden, moet het koord onmiddellijk worden vervangen.

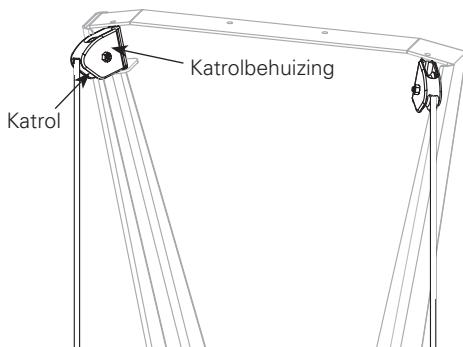


## Controleer de schroeven en moeren

Zorg dat alle bevestigingsmiddelen goed zijn vastgedraaid en tijdens het gebruik niet zijn losgeraakt. Als uw SkiErg aan de wand is bevestigd, moet u de wandbevestiging zorgvuldig nakijken.

## Controleer de katrollen aan de bovenste beugel

Zorg dat de katrollen vrij kunnen draaien in de behuizing en dat de bloktakel soepel kan zwenken in de schijfbokken.



## Indien nodig

- Maak de oppervlakken van de SkiErg, waaronder de vloer of de standaard, schoon met een niet-schurend huishoudelijk schoonmaakmiddel. GEEN vloeistof op de PM spuiten.
- Stof en vuil kunnen zich ophopen in de behuizing van het vliegwiel. Dit soort ophoping kan de luchtstroom beperken waardoor de weerstand van het vliegwiel afneemt. Het buitenbeksel van de vliegwielbehuizing kan voor reiniging worden verwijderd door de vier schroeven waarmee het deksel bij elkaar wordt gehouden te verwijderen. Zie afbeeldingen.

## Openen en schoonmaken vliegwiel



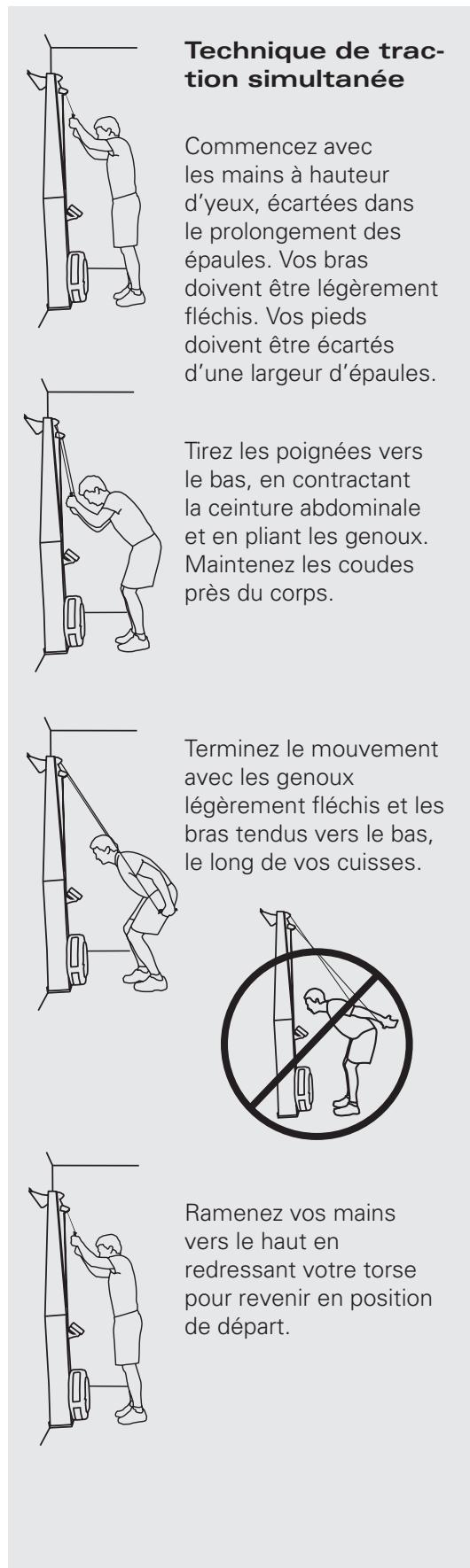
### BELANGRIJK:

De Monitor (PM) is verzegeld. NIET UIT ELKAAR HALEN. Alle pogingen om de Monitor (PM) te demonteren maken de garantie ongeldig. Neem contact op met Concept2 als er problemen zijn met de PM.

## GARANTIE SKIERG

De SkiErg-machines van Concept2 worden gedekt door een beperkte garantie van 2 en 5 jaar. Ga voor volledige garantie-informatie in de VS en Canada naar [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski). Neem voor garantie-informatie buiten de VS en Canada contact op met de erkende Concept2-dealer waar u uw SkiErg heeft gekocht. U vindt een lijst met erkende Concept2-dealers bij [concept2.com/international](http://concept2.com/international). Als u geen plaatselijke dealer in uw regio kunt vinden, ga dan naar [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski) of stuur een e-mail naar [info@concept2skierg.com](mailto:info@concept2skierg.com).

## Utilisation et Entrainement



Le SkiErg offre une formidable activité physique pour le corps tout entier. Chaque traction sollicite les jambes, les bras, les épaules et le cœur, en utilisant le poids du corps pour aider à accélérer les poignées. Chaque traction se termine par l'extension des bras vers le bas, le long des hanches, les genoux légèrement fléchis.

Le skrieg permet de vous entraîner avec un mouvement simultané, essentiel pour les techniques classiques et de skating (pas de patineur).

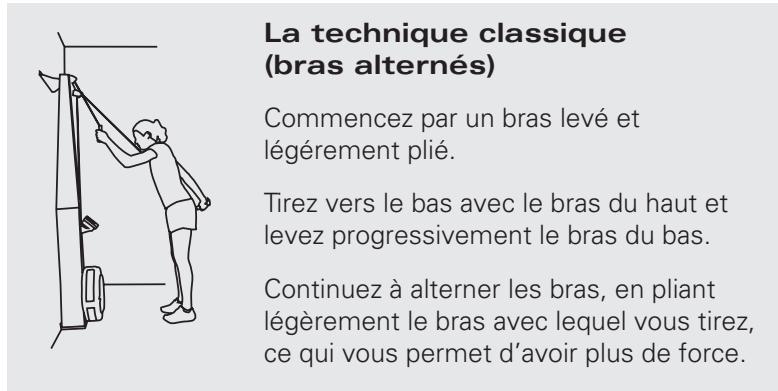
La traction classique (alternative) est aussi possible.

### Consignes de Sécurité Importantes

#### ⚠ ATTENTION!

Le niveau de sécurité de la machine n'est garanti que si vous examinez régulièrement les pièces d'usure et les éventuels dommages. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses pour assurer la sécurité et la bonne utilisation, ou gardez la machine hors service jusqu'à réparation.

- L'utilisation de ce matériel en mauvais état ou avec des pièces défectueuses (poulies, cordes, bobines) peut entraîner des blessures. En cas de doute sur l'état d'une pièce, remplacez-la immédiatement en utilisant uniquement des pièces d'origine Concept2. L'utilisation d'autres pièces peut entraîner des blessures ou une diminution des performances de votre appareil.
- Le Skrieg avec plateforme doit être utilisé sur un sol plat et stable.
- Le SkiErg mural doit être fixé solidement à la paroi (supports supérieur et inférieur). Assurez-vous que vos boulons de montage sont fixés dans un matériau solide comme le bois ou le béton, et que vous utilisez les fixations appropriées au matériau du mur.
- Ne pas torsader ou croiser les cordes, et éviter de les tirer plus loin que le point où elles s'arrêtent.
- Ne pas relâcher les poignées lorsqu'elles sont en position basse (en tension). Ramener les poignées jusqu'à la position de départ pour les relâcher.
- Effectuer des inspections et un entretien régulières en suivant les recommandations de Concept2.
- Tenez le Skrieg hors de portée des enfants sans surveillance.



## INTENSITÉ D'ENTRAÎNEMENT

### Résistance contrôlée par l'utilisateur

Plus vous tirez fort, plus vous sentirez de résistance car le SkiErg utilise la résistance de l'air qui est générée par le volant d'inertie. Plus la roue tourne vite, plus la résistance sera importante. Vous pouvez skier aussi fort ou aussi doucement que vous le souhaitez. Le SkiErg ne vous forcera pas à skier à un niveau d'intensité défini.

### Levier de résistance

Le SkiErg dispose d'un levier de réglage de résistance gradué de 1 à 10. Ce levier agit comme un dérailleur de bicyclette. Il affecte la sensation de skier mais n'agit pas directement sur la résistance. En modifiant le levier de résistance, vous pouvez simuler la gamme de vitesses ressenties sur la neige. Les nombres plus élevés reflètent des conditions de neige collante ou de montée. Un nombre plus petit rapproche des conditions de neige plus rapides, sur un terrain plat ou de légère descente. Pour une bonne séance d'entraînement aérobique, utilisez un réglage entre 1 et 4.

**Remarque:** L'échelle de 1 à 10 fournit un point de repère utile pour régler l'ouverture. Utiliser le coefficient de résistance sur le moniteur (PM) permet de choisir précisément sa résistance. Reportez-vous à la section concernant le coefficient de résistance dans le manuel du Moniteur.

Visitez <http://www.concept2.fr/>

### Cadence (Coups / Minute = SPM)

La cadence (ou tempo) est affichée en coups / minute (SPM) dans le coin supérieur droit du moniteur.

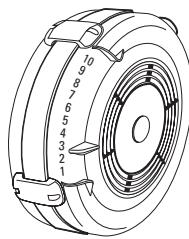
Si vous skiez pour votre forme physique générale en utilisant la technique simultanée, essayez de maintenir la cadence entre 30 et 40 CPM. Cette cadence sera probablement plus faible pour un entraînement long et régulier et plus rapide pour des intervalles courts de travail plus intense. Vous pouvez varier votre cadence pour retrouver les conditions rencontrées sur la neige.

Votre cadence en technique classique (bras alternés) sera à peu près le double de votre cadence en technique simultanée.

### Informations immédiates et précises

Le moniteur (PM) affiche votre effort dans un large choix d'unités (allure, watts, calories) et d'options d'affichage. Choisissez les unités et affichez ce qui fonctionne le mieux pour vous. Vous pouvez appuyer sur **UNITS** ou **DISPLAY** à tout moment pendant ou après votre séance d'entraînement pour modifier l'affichage.

Visitez <http://www.concept2.fr/>



## POUR COMMENCER

### Avant votre première séance de SkiErg

1. Consultez votre médecin. Assurez-vous de ne pas encourir de risque de santé en commençant un programme d'entraînement.
2. Examinez attentivement les informations concernant la technique. Une mauvaise technique peut entraîner des blessures.
3. Echauffez-vous avant chaque séance d'entraînement par plusieurs minutes à intensité facile, puis étirez-vous quelques minutes avant de poursuivre votre entraînement. Étirez-vous également après votre séance d'entraînement.
4. Commencez graduellement. Ne skiez pas plus de cinq minutes le premier jour pour permettre à votre corps de s'adapter à l'exercice.

#### ATTENTION!

Un exercice trop violent peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement votre séance.

### Votre première séance de SkiErg

1. Commencez avec une ou deux minutes de ski facile pour maîtriser la technique. Suivez les étapes à la page 23, ou visionnez la vidéo technique sur [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski). Commencez par la traction simultanée : elle fait travailler plus de groupes musculaires et vous procure généralement un meilleur entraînement. Gardez la cadence entre 25 et 30 SPM (ou plus lent, si vous préférez).
2. Skiez facilement et régulièrement pendant 3 minutes avec une cadence entre 30 et 35 SPM. Gardez une bonne technique tout en maintenant également un rythme confortable. Observez le moniteur, qui affichera les informations à chaque traction, le nombre de mètres parcourus, les watts ou calories dépensés, votre durée d'exercice, votre cadence et, si vous portez une ceinture thoracique compatible (vérifiez les informations sur [skiergefr](http://skiergefr)), votre fréquence cardiaque.
3. Reposez-vous pendant quelques minutes et examinez les informations du moniteur, marchez ou étirez-vous.
4. Skiez facilement à nouveau pendant 3 à 5 minutes. Selon vos sensations de confort, votre cadence peut se situer entre 30 et 45 SPM.
5. Reposez-vous à nouveau 1 à 2 minutes.
6. Répétez l'étape 4 deux ou trois fois.

Augmentez graduellement la durée et l'intensité au cours des deux premières semaines. Ne pas skier à pleine puissance avant que vous ne soyez à l'aise avec la technique et pas avant la fin de la première semaine. Comme toute activité physique, si vous augmentez le volume et l'intensité trop rapidement, vous ne parviendrez pas à vous échauffer correctement. Si vous utilisez une mauvaise technique, vous augmenterez les risques de blessures.

Surveillez vos progrès et commencez un carnet d'entraînement. Créez gratuitement votre carnet en ligne sur: [concept2.com/logbook](http://concept2.com/logbook).

Visitez [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski) pour plus d'informations sur l'entraînement.

## ENTRETIEN

### **⚠ ATTENTION!**

Le niveau de sécurité de la machine n'est garanti que si vous examinez régulièrement les pièces d'usure et les éventuels dommages. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses pour assurer la sécurité et la performance, ou gardez la machine hors service jusqu'à réparation.

Un entretien périodique minimal assure le bon fonctionnement et prolonge la durée de vie de votre Skierg. Le PM gardera la trace du cumul total des mètres parcourus. Cela vous aidera à suivre les procédures d'entretien. Pour voir le nombre total de mètres parcourus, pressez la touche Menu Principal / Plus d'options / Utilitaires / Identification Produit / Plus d'informations.

### Régulièrement

#### Déroulez le cordon

Lorsque vous saisissez les poignées en utilisant votre SkiErg, vous pouvez par inadvertance torsader les cordes, tout comme avec un cordon téléphonique. Au fil du temps, cela peut amener les cordes à s'enrouler l'une autour de l'autre à l'intérieur du SkiErg entraînant une sensation d'à-coups pendant le mouvement. Cela peut provoquer leur usure prématuée.

Pour éviter ce problème, vérifiez régulièrement les cordes et déroulez-les le cas échéant. Vous serez en mesure de voir la torsion du cordon ; déroulez simplement en tournant la poignée dans le sens opposé à la torsion.

Déroulez périodiquement les cordes. Ce sera plus facile si vous avez une autre personne pour vous aider.

1. Tirez les deux poignées aussi loin que possible.
2. Tenez les cordons à la partie supérieure du châssis en permettant aux poignées de pendre et tourner librement.
3. Passez la main sur toute la longueur pour détordre la corde.
4. Ramenez les poignées en position haute.
5. Répétez le processus commençant à l'étape 1 au moins deux fois.

#### Inspectez et nettoyez les poignées

Utilisez un savon doux ou des produits d'entretien pour nettoyer les poignées dès que nécessaire.

### Tous les 500 000 mètres (environ 50 heures d'utilisation)

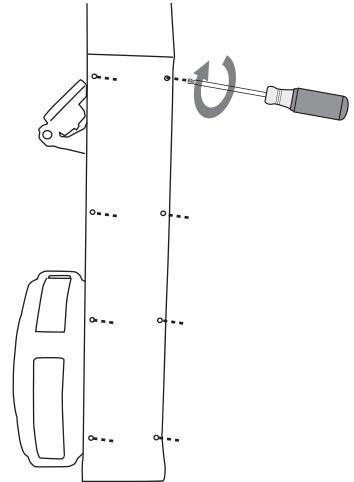
#### Inspection des cordons

Il y a deux cordes séparées et deux cordes élastiques à inspecter.

**Important!** Chaque cordon est d'un type spécifique et devrait être remplacé par le cordon de rechange Concept2 approprié si vous constatez une usure excessive ou s'il est endommagé.

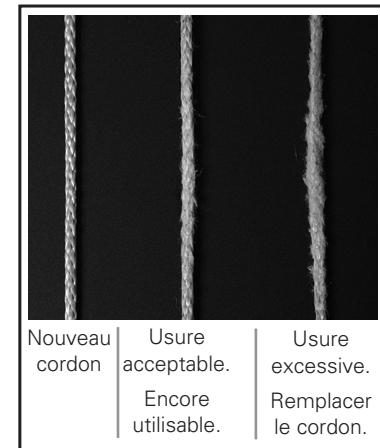
Inspection du cordon :

1. Les cordes peuvent être facilement inspectées en tirant sur les poignées jusqu'en bas afin de vérifier visuellement leur état et relever toute usure.
2. Inspectez les cordes à l'intérieur de la poutre verticale. Commencez par retirer le couvercle en bas à droite en enlevant les 8 vis. Utilisez le tournevis fourni avec votre Skierg. Voir exemple. Une fois que vous avez retiré le couvercle, toutes les cordes et poulies seront visibles.
3. Demandez à quelqu'un de vous aider pour tirer lentement sur les poignées jusqu'en bas. Observez l'état des cordes des poignées et de la corde élastique. Vous devriez être capable de voir la totalité de la longueur de travail de ces cordes.



Description d'usure/endommagement du cordon :

- Les cordons se composent d'une tresse solide (pas d'une couverture des fibres internes). Au fil du temps la surface deviendra effilochée. Si le «duvet» augmente à un endroit localisé sur le cordon, il est temps de le remplacer. Voir la photo. Nous vous recommandons de remplacer les deux cordes en même temps.
- Le sandow est constitué de fibres élastiques, enfermées dans une gaine tressée. L'aspect «effiloché» de la gaine est normal, mais une fois que les fibres blanches sont visibles, la corde élastique doit être remplacée immédiatement.

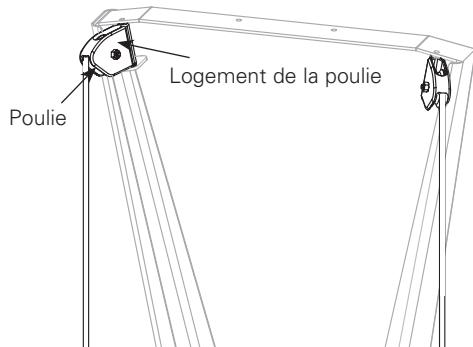


## Inspecter les dispositifs de fixation

Veillez à ce que toutes les fixations soient bien serrées et ne se desserrent pas pendant l'utilisation. Si votre SkiErg est fixé au mur, examinez attentivement les fixations de montage mural.

## Inspecter les poulies de support supérieur

Assurez-vous que les poulies tournent librement dans les boîtiers de poulie et que les boîtiers de poulie oscillent librement dans les supports de la poulie.



## Selon les besoins

- Nettoyez les surfaces du SkiErg, y compris le plancher ou la plateforme, avec un nettoyant ménager non abrasif. NE PAS pulvériser de liquide sur le moniteur.
- Peluches et poussière peuvent s'accumuler à l'intérieur de la cage de roue. Cette accumulation peut réduire la résistance de la roue. La grille peut être enlevée pour être nettoyée en dévissant les quatre vis qui tiennent les deux parties du couvercle ensemble. Voir illustrations.

## Ouverture du volant et nettoyage



### IMPORTANT:

Le moniteur (PM) est une unité scellée. NE LE DÉMONTEZ PAS ET NE L'OUVREZ PAS. Toute tentative annulera la garantie.

Contactez Concept2 si vous rencontrez des problèmes avec le moniteur.

## GARANTIE DU SKIERG

Le SkiErg Concept2 bénéficie d'une garantie limitée de 2 ans (pièces) et 5 ans (châssis). Pour les renseignements complets de garantie aux États-Unis et au Canada, rendez-vous sur [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski). Pour une garantie en dehors des États-Unis et du Canada, contactez le concessionnaire Concept2 chez lequel vous avez acheté votre SkiErg. Une liste des revendeurs agréés de Concept2 est disponible sur [concept2.com/international](http://concept2.com/international). Si vous ne trouvez pas un distributeur local dans votre territoire, visitez [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski) ou par courriel [info@concept2skierg.com](mailto:info@concept2skierg.com).

## KÄYTÖÖ JA HARJOITTELU



### Tasatyöntötekniikka

Aloita työntö kädet hartioiden leveydellä ja noin silmien korkeudella. Jalkojen tulee olla samoin hartialanleveydellä toisistaan.



Vedä kahvoja alas takaviistoon ensin vatsalihaksilla ja polvia taivuttaen. Pidä kädet samassa asennossa, jotta kahvat pysyvät melko lähellä kasvoja.



Päättää vето polvet hieman koukussa ja kädet alhaalla reisien kohdalla.



Vie kätesi takaisin ylös ja ojenna vartalosi palatakseen työnnön alkuun.

SkiErg tarjoaa erinomaista liikuntaa koko keholle. Jokaisessa vedossa jalat, kädet, hartiat ja keskivartalo työskentelevät yhdessä käyttäen apuna kehon painoa, kun kahvoja vedetään kiihtyvällä vauhdilla alas takaviistoon. Jokainen vето päättyy käsienv ulottuessa reisien viereen, polvet hieman koukussa.

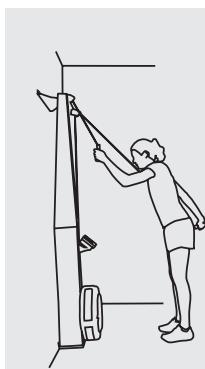
Skrieg tekee mahdolliseksi sekä tasatyönnön että perinteisen hiihotavan vuorohiihdon harjoittelun.

### Tärkeää Turvallisuudesta

#### VAROITUS!

Laitteen turvallisuus säilyy vain säännöllisesti tarkastamalla sen vaurioiden ja kulumisen varalta. Korvaa vialliset osat välittömästi turvallisuuden ja toimintakyvyn varmistamiseksi tai poista se käytöstä korjaukseen asti

- Huoltamattoman ja kuluneen laitteen käyttö (narut, kelat ja palautinkumi) saattaa johtaa käyttäjän loukkaantumiseen. Jos jonkin osan kunto epäilyttää, vaihda se heti uuteen Concept2-osaan. Muiden kuin C2 osien käyttö saattaa aiheuttaa vaurion tai toimintahäiriön.
- SkiErg on tarkoitettu käytettäväksi tasaisella ja tukevalla alustalla.
- Seinään kiinnitettävä SkiErg tulee kiinnittää huolellisesti seinään sekä ylä- että alapidikkeen avulla. Varmista, että kiinnikkeet ulottuvat kunnolliseen, kiinteään materiaaliin, kuten puuhun tai sementtiin.
- Älä väänä äläkä laita naruja ristikkäin, ja vältä narun vetämistä kokonaan ulos stoppariin asti.
- Älä päästää kahvoja irti niiden ollessa ulos vedettyinä. Palauta kahvat yläasentoon ennen kuin päästät ne irti.
- Tarkista ja huolla laite säännöllisesti ohjeiden mukaisesti.
- Älä anna lasten käyttää SkiErg ilman valvontaa!



### Vuorohihti, (veto vuorotellen)

Aloita toinen käsi eteen vietynä hieman koukussa.

Vedä kättä alaspäin samalla kun nostaa toista kättä.

Jatka vetäen käsillä vuorotellen aivan kuin hiihtäisit perinteistä lumella. Pidä vетävä käsi hieman koukussa ja käytä liikkeeseen myös jalkoja ja keskivartaloa.

## HARJOITUKSEN TEHO

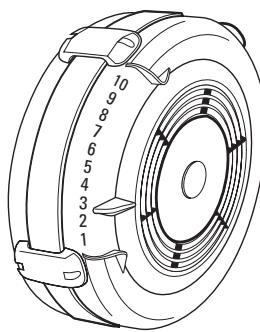
### Vastuksen säätö

Mitä lujemmin vedät sitä enemmän vastusta tunnet. Syynä on se, että SkiErg käyttää ilmavastusta, joka syntyy vauhtipyörän pyöriessä. Mitä nopeammin pyörä pyörii, sitä enemmän vastusta se tuottaa. Voit hiihtää niin lujaa tai hiljaa kuin haluat. SkiErg ei pakota hiihtämään millään ennalta asetetulla tasolla.

### Vaimennussäätö

SkiErgossa voit valita vastuksen 1-10 väliltä. Vastus vastaa polkupyörän vaihteistoa. Se vaikuttaa hiihtotuntumaan, mutta ei suoranaisesti vaikuta tehoon. Spiraalinmuotoista vastusta vivusta säädellen voit simuloida eri hiihtonopeuksia lumella. Suuremmat numerot vastaavat raskaampia olosuhteita tai ylämäkeen hiihtoa. Alemmat numerot simuloivat hyvää luistoa, tasamaata ja alämäkeä. Tavalliseen kunto- ja aerobiseen harjoittelun soveltuват vastuksen säädöt ovat 1–4.

**Huom:** Vastuksen skaala 1–10 on kätevä "vaihteiston" asetuksessa. Vastusta voi seurata tarkemmin Drag Factorin avulla. Osiossa Suoritusmonitori on lisätietoja Drag Factorista. Katso [concept2.com/pm](http://concept2.com/pm).



### Tahti (vetoja minuutissa = SPM)

Tahti (tai rytmii) näytetään vетоjen määräänä minuutissa (SPM) PM-näytön oikeassa ylänurkassa.

Mikäli hiihdät kuntoillaksesi tasatyöntötekniikalla, aloita käyttämällä tahtia 30-40 vетoa minuutissa. Tahti on todennäköisesti hitaampi pitkissä tasaisissa harjoituksissa ja nopeampi lyhyissä intensiivisissä jaksoissa. Voit vaihdella tahtia lumen laatua vastaavasti. Perinteisessä vuorohiihdossa vетоja tulee minuutissa karkeasti tuplasti se, mitä tasatyönnössä.

### Välitön, tarkka palaute

PM näyttää harjoituksesi tehon ja tulokset joko vauhtina, watteina tai kaloreina. Voit itse valita haluamasi yksiköt näytöön. Vaihtaaksesi yksikköä paina **UNITS** tai **DISPLAY** milloin tahansa harjoituksen aikana tai sen jälkeen.

Katso [concept2.com/pm](http://concept2.com/pm).

## ALOITUS

### Ennen ensimmäistä hiihtokertaa

1. Neuvottele lääkäriksi kanssa. Varmista, ettei liikuntaohelman aloittamiseen liity terveysriskejä.
2. Lue tarkkaan oikean hiihtotekniikan ohjeet. Väärä tekniikka voi aiheuttaa vamman.
3. Lämmittele ennen jokaista harjoitusta usean minuutin kevyellä hiihdolla ja venyttele sitten muutama minuutti ennen kuin jatkat harjoitusta. Venyttele taas harjoituksen lopuksi.
4. Aloita asteittain. Älä ensimmäisenä päivänä hiihdä yli 5 minuutin ajan, jotta kehosи tottuu uuteen liikuntaan.

### VAROITUS!

Liiallinen ponnistus voi aiheuttaa vakavan vamman tai kuoleman. Jos sinua huimaa, lopeta harjoitus heti.

### Ensimmäinen SkiErg harjoitus

1. Aloita minuutin tai kahden kevyellä hiihdolla löytääksesi oikean tekniikan. Seuraa tekniikkaa sivulla 27 tai katso tekniikkavideota netistä [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski). Aloita tasatyönnöllä koska siinä käytät suurempia lihasryhmiä ja on aluksi helpompi oppia. Tasatyönnöstä saat myös nopeasti hyvän harjoituksen. Pidä tahtia 25 ja 30 SPM välillä tai halutessasi alempaan.
2. Hiihdä tasaisesti ja kevyesti 3 minuuttia tahdilla 30-35 SPM. Jatka tekniikkaan keskittymistä ja pyri löytämään hyvä rytmii. Seuraa monitoria; se näyttää, kuinka kova kukin vetosi on, kuinka monta metriä (tai wattia tai kaloria) olet edennyt sekä kuinka kauan olet hiihtänyt. Mikäli olet kytkenyt päälle sykenäytön (HR), näet myös sykkeesi.
3. Pidä muutaman minuutin tauko, tarkista PM-näytön ohjeet, kävele tai venyttele.
4. Hiihdä taas kevyesti 3-5 minuuttia. Riippuen siitä, mikä tuntuu mukavalta pidä tahtia 30 ja 45 SPM välillä.
5. Levähdä taas 1-2 minuuttia.
6. Toista kohta 4 pari-kolme kertaa.

Pidennä hiihtoaiakaasi vähitellen ensimmäisten kahden viikon aikana. Älä käytä täytä voimaa ennen kuin hiihtotekniikkasi toimii hyvin ja olet hiihtänyt vähintään viikon. Kuten kaikessa liikunnassa, mikäli kasvatat määrä ja tehoa liian pian, et lämmittele oikein tai käytät virheellistä tekniikkaa, vamman vaara lisääntyy.

Seuraa edistymistä ja aloita treeniloki.

Luo maksuton online-loki sivulla [concept2.com/logbook](http://concept2.com/logbook).

Lisää treeniohjeita löytyy sivustosta [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski).

## HUOLTO

### **⚠ VAROITUS!**

Laitteen turvallisuus voidaan säilyttää vain silloin, kun se säännöllisesti tarkastetaan kulumisen ja vaurioiden varalta. Vaihda vialliset osat välittömästi turvallisuuden ja toimintakyvyn varmistamiseksi tai poista laite käytöstä korjaukseen asti.

Vähäinen säännöllinen huolto varmistaa tarkoituksenmukaisen toimintakyvyn ja pidentää SkiErgisi ikää. Suoritusmonitori kertoo laitteeseen kertyvät metrit. Tämä auttaa päätämään, milloin laite tulee huoltaa. Nähdäksesi laitteen koko metrit PM-näytöstä paina Main Menu/More Options/ Utilities/Product ID/More Information (Päävalikko/Lisää Vaihtoehtoja/Apuohjelmat/Tuotetunnus/Lisätietoja).

### Säännöllisin väliajoin

#### Suorista narut

Kun tartut SkiErgin kahvoihin, voit vahingossa kiertää naruja niin että ne muistuttavat entisajan puhelimen naruja. Vähitellen tämä saattaa aiheuttaa narujen kietoutumisen toisiinsa SkiErgin sisällä, ja kahvojen vedot tuntuvat "muhkuraisilta". Tämä voi kuluttaa naruja arvioitua nopeammin. .

Vältät tämän tarkistamalla narut säännöllisesti ja tarvittaessa suoristamalla ne. Kun näet naru kiertyneen, suorista se yksinkertaisesti käänämällä kahvaa kiertymää vastaiseen suuntaan.

Suorista narut ajoittain. Sitä helpottaa toisen henkilön apu.

1. Vedä molemmat kahvat mahdollisimman kauas ulos.
2. Pitele naruja yläpidikkeen tasolla ja anna kahvojen riippua ja kiertyä vapaasti.
3. Vie käsi alas kumpaakin naruja pitkin suoristaaksesi kierteet.
4. Päästä kahvat takaisin ylös
5. Toista toimenpide kohdasta 1 lähtien vähintään kakso kertaa.

#### Tarkista tai puhdista kahvat

Käytä mietoa saippuaa puhdistaaksesi kädensijat aina kun tarve vaatii.

### Joka 500 000 m välein (noin 50 käyttötuntia)

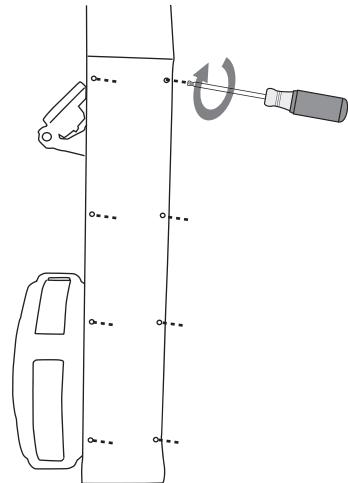
#### Tarkista narut

Laiteessa on kaksi vetonarua ja kaksi palautinkumia tarkistettavana.

**Tärkeää!** Kaikki narut ovat tiettyä laatau ja ne tulee vaihtaa vain tarkoitukseenmukaisiin Concept2-vaihtonaruihin, mikäli liiallista kulumista tai vahingoittumista ilmenee

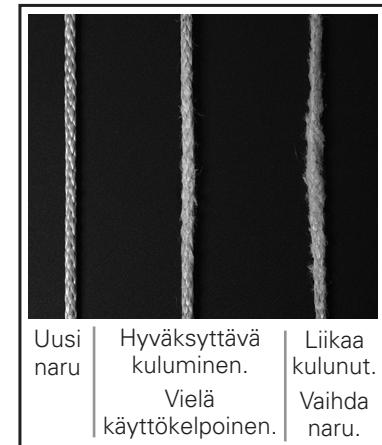
Narun tarkistus:

1. Kädensijaan tulevat vetonarut on helppo tarkistaa vetämällä narut ulos ja tarkistamalla kulumisen jäljet.
2. Tarkista narut pystysuoran palkin sisällä irrottamalla oikea alapaneeli avaamalla 8 ruuvia käytten laitteen mukana tullutta avainta. Kun paneeli on avattu, kaikki narut ja kelat ovat näkyvillä.
3. Pyydä avustajaa vetämään kädensijat ulos niin pitkälle kuin mahdollista, ja tarkista narujen ja palautinkumin kunto. Näet niistä koko työskentelypituuden ja niiden kulumisen.



Narun kulumisen tai vahingoittumisen kuvaus:

- Narut koostuvat kiinteästä palmikosta (ei sisäsäikeiden päällinen suojuus). Ajan kuluessa sen pinta nukkaantuu. Mikäli jossain kohden nukkaantuminen on erityisen runsasta, on naru syytä vaihtaa. Katso kuva. aihtaa. (kuva). Suosittelemme molempien narujen vaihtamista samanaikaisesti.
- Kumiköysi koostuu elastisista säikeistä, jotka peittää palmikoitu suojuus. Suojuksen vähäinen nukkaantuminen on normaalista, mutta kun valkoiset säikeet ovat näkyvissä, kumiköysi tulee vaihtaa välittömästi.

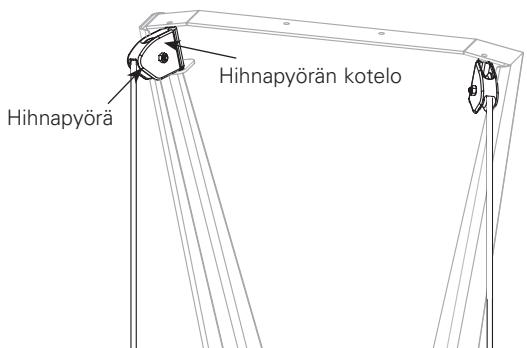


## Tarkista kiinnikkeet

Varmista, että kaikki kiinnikkeet ovat tiukalla eivätkä ole löystyneet käytössä. Mikäli SkiErg on kiinni seinässä, tarkasta seinäkiinnikkeet huolellisesti.

## Tarkasta yläpidikkeiden hihnapyörät

Varmista, että hihnapyörät pyörivät vapaasti koteloissaan ja kotelot heiluvat vapaasti pidikkeissään.



## Tarvittaessa

- Puhdista SkiErgin pinnat, myös lattia ja jalusta hankaamattomalla talouspesuaineella. ÄLÄ ruiskuta mitään nestettä PM-näytölle.
- Vauhtipyörän koteloon voi kertyä pölyä ja nukkaa. Tämä kertymä voi rajoittaa ilman kulkua ja pienentää tuulettimen vastusta. Tuuletinkotelon ulkokuori voidaan poistaa puhdistusta varten irrottamalla neljä sitä kiinni pitäävä ruuvia. Katso kuvia.

## Vauhtipyörän avaaminen ja puhdistus



### TÄRKEÄÄ:

Suoritusmonitori (PM) on suljettu yksikkö. ÄLÄ PURA SITÄ. Monitorin purkuryritys mitätöi takuun.

Ota yhteys Concept2:hun mikäli PM-monitorin yhteydessä ilmenee ongelmia.

## SKIERGin TAKUU

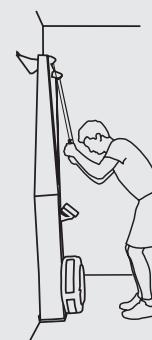
Concept2 SkiErgin kattavat rajattu 2:n vuoden ja 5:n vuoden takuu. Täydelliset takuuutiedot USA:n ja Kanadan osalta löytyvät sivustosta [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski). USA:n ja Kanadan ulkopuolisista takuuutietoja antaa valtuutettu Concept2-myyjä paikassa, jossa SkiErgisi on ostettu. Valtuutettujen SkiErgin myyjien luettelo on sivustossa [concept2.com/international](http://concept2.com/international). Ellei paikallista myyjää alueellasi löydy, käy sivustolla [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski) tai lähetä sähköpostiviesti osoitteella [info@concept2skierg.com](mailto:info@concept2skierg.com).

## BRUG og TRÆNING



### Dobbelt Stavtag, Teknik

Stil dig med hænderne i skulderbredder, i øjenhøjde. Armene skal være bøjede. Stå med skulderbredder mellem fodderne.



Træk håndtagene nedad ved brug af mavemusklerne og bøj i knæene. Hold fortsat armene bøjet så håndtagene føres tæt forbi ansigtet.



Afslut taget med knæene let bøjet, og armene strakt ned langs hofterne.



Før armene op og ret kroppen op til udgangspositionen.

Træning med SkiErg er fantastisk for hele kroppen. Hvert tag aktiverer ben, arme, skuldre og coremuskler i nedadgående "crunch", så kropsvægten får håndtagene til at accelerere. Hvert tag afsluttes ved at strække armene ned langs hofterne med knæene let bøjet.

Med SkiErg kan du træne det dobbelte stavtag, som er vigtigt både ved skøjtning og klassisk langrend.

Klassisk skiteknik med diagonal stavtag er også mulig.

### Vigtige sikkerhedsanvisninger

#### ADVARSEL!

Maskinens sikkerhedsniveau kan kun opretholdes ved regelmæssigt at checke for skader og slitage. Defekte dele bør straks udskiftes, for at opretholde sikkerhed og ydelse. Ellers skal maskinen tages ud af brug, indtil den er repareret.

- Brug af maskinen med slidte eller svage dele, (trisser, snore, spoler) kan medføre skader på bruger. Hvis du er i tvivl om tilstand af nogen dele, anbefaler Concept2 på det kraftigste at udskifte delene øjeblikkeligt. Brug kun originale Concept2 dele. Brug af andre dele kan resultere i skader eller nedsat ydelse af din maskine.
- Hvis dit SkiErg er monteret på gulvstander, skal det stå på stabilt, fladt underlag.
- Væghængt SkiErg skal monteres forsvarligt på væggen på top- og bundbeslag. Vær sikker på, at monteringsboltene er skruet fast i solidt materiale, som træ eller beton, og at du bruger bolte, der er beregnet til materialet.
- Snorene må ikke snoes eller krydses, undgå at trække snorene helt ud til det punkt, hvor de stoppes.
- Undgå, at give slip på håndtagene når de er trukket ud. Før håndtagene tilbage til top positionen, før de slippes.
- Udfør regelmæssigt eftersyn og vedligeholdelse, som anbefalet.
- Hold børn uden opsyn væk fra SkiErg.



### Klassisk skiteknik (diagonal tag)

Begynd med en arm løftet og let bøjet.

Træk nedad med øverste arm, mens du gradvist løfter nederste arm.

Fortsæt med skiftevis træk, idet du bøjer let i armen, der trækker, da armen er stærkere i den stilling.

## TRÆNINGSINTENSITET

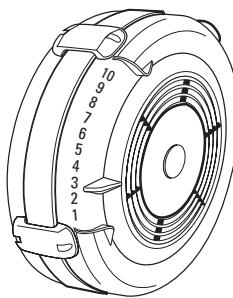
### Brugerkontrolleret modstand

Jo hårdere du trækker, des mere modstand vil du føle. Det er fordi SkiErg bruger luftmodstand, som genereres af det roterende svinghjul. Jo hurtigere, du får hjulet til at rotere, jo mere modstand vil der være. Du kan træne så hårdt eller let, som du ønsker. SkiErg vil ikke presse dig til at træne på et fastlåst intensitets niveau.

### Indstilling af vinddæmper spjæld

SkiErg har et spjæld med indstillinger fra 1 til 10. Spjældet fungerer som et cykelgear. Det påvirker, hvor hårdt, det føles at stage, men påvirker ikke modstanden direkte. Når du skifter indstilling, kan du simulere forskellige kørehastigheder, som opstår på/i sneen. Højere tal føles som at stå i tung sne, langsomt terræn eller op ad bakke. Lavere tal som hurtig sne, fladt terræn eller ned ad bakke. Ønskes generel fitness og aerobisk træning, bruges indstilling mellem 1 og 4.

**Bemærk:** 1-10 indstilling på spjældet er en brugervenlig angivelse til indstilling af "gearing". Brug af "Vis Drag Factor på monitoren" (PM) er en mere nøjagtig måde, at indstille gearing. Se [concept2.com/pm](http://concept2.com/pm).



### Kadence (Stavtag pr. Minut=SPM)

Kadence (eller tempo) vises som stavtag pr. minut (SPM) i det øverste højre hjørne af monitor PM.

Når du træner på motionsniveau, med dobbelt stavtag, så forsøg at holde en kadence mellem 30 og 40 SPM. Din kadence vil sandsynligvis være lavere ved en lang og rolig workout, og højere ved korte, intense intervaller. Du kan forsøge at variere din kadence, så det minder om forskellighed i sne ude i terrænet.

Din kadence ved klassisk skiteknik (diagonal) vil cirka være dobbelt så hurtig som ved dobbelt stavtag.

### Øjeblikkelig, akkurat feedback

PM viser dit arbejde i forskellige enheder (kadence, watt eller kalorier) og forskellige display muligheder. Vælg de enheder og displays, som passer dig bedst. Du kan trykke på UNITS eller DISPLAY tasterne når som helst under og efter din workout. Se også [concept2.com/pm](http://concept2.com/pm).

## KOM IGANG

### Før du træner på SkiErg første gang

1. Konsulter din læge. Vær sikker på, at du ikke udsætter dit helbred for fare ved at træne.
2. Gennemgå omhyggeligt information om skiteknik. Forkert teknik kan resultere i, at du kommer til skade.
3. Du bør varme op inden hvert træningspas med flere minutters lette stavtag, derefter strække ud et par minutter, før du fortsætter din træning. Stræk ud igen efter hvert pas.
4. Start gradvis. Start ud med at træne højest 5 minutter den første dag, så kroppen vænner sig til de nye bevægelser.

### ⚠ ADVARSEL!

For hård træning kan resultere i alvorlige skader eller dødsfald. Hvis du føler dig svag, afbryd træning øjeblikkelig.

### Dit første træningspas på SkiErg

1. Begynd med 1-2 minutters lette stavtag, for at lære teknikken. (Følg teknikbeskrivelsen trin for trin på side 3, eller se teknikvideo på [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski).) Begynd med dobbelte stavtag, da du træner flere muskelgrupper og får mere ud af træningen. Hold en kadence på mellem 25 og 30 SPM (eller langsommere, hvis du foretrækker det).
2. Træk jævnt og let i 3 minutter ved kadence mellem 30 og 35 SPM. Fortsæt så du øver god teknik og finder en god rytmefølelse. Hold øje med PM, så du kan se hvor hårdt du trækker tag for tag, hvor mange meter (eller watt eller kalorier) du har kørt, hvor lang tid du har kørt, din kadence og, hvis du bruger pulsbælte, din puls.
3. Hvil i flere minutter og se igen på PM instruktionerne, gå eller stræk ud.
4. Kør let igen i 3-5 minutter. Afhængig af hvor hårdt du vil træne, bør din kadence være mellem 30 og 45 SPM.
5. Hvil igen, 1-2 minutter.
6. Gentag trin 4 to til tre gange.

Du kan gradvist øge varighed og intensitet af din træning hen over de første to uger. Du skal ikke trække for fuld kraft, før du er fortrolig med teknikken og har trænet på SkiErg i mindst en uge. Det gælder som ved enhver anden form for fysisk aktivitet, at hvis du øger mængden eller intensiteten for hurtigt, ikke varmer nok op, eller bruger forkert teknik, så stiger din risiko for skader.

Hold øje med dine fremskridt og start en træningslog. Opret en gratis online log på [concept2.com/ski/logbook](http://concept2.com/ski/logbook).

Besøg [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski) for at finde flere træningsinstruktioner.

## VEDLIGEHOLDELSE

### **⚠ ADVARSEL!**

Sikkerhedsniveau for maskinen kan kun opretholdes, hvis den regelmæssigt undersøges for skader og slidtage. Udskift defekte dele straks for at øge sikkerhed og funktion, eller tag maskinen ud af brug, indtil den er repareret.

Med minimal, regelmæssig vedligeholdelse kan du sikre, at dit SkiErg fungerer som det skal og forlænge dets levetid. Monitoren, PM'en, lagrer det samlede antal meter, som dit SkiErg har kørt. Dette kan hjælpe dig til at finde ud af, når det er tid for vedligeholdelse. Tryk på Menu/Flere Muligheder/Muligheder/Produkt-id/Flere informationer.

### Regelmæssig vedligeholdelse

#### Ret snorene ud

Når du tager fat i håndtagene, for at bruge dit SkiErg, kan du komme til at sno snorene, præcis som det kan ske med en telefonledning. Med tiden, kan det bevirkе, at snorene sno sig om hinanden inde i SkiErg'et, hvilket viser sig som en klumpet følelse, når du trækker i håndtagene. Dette kan være årsag at snorene slides før tid.

For at undgå dette, undersøges snorene regelmæssigt, og sno dem ud, når det er nødvendigt. Du kan se, hvor snoren er snoet; sno den ud ved at dreje håndtaget i den modsatte retningen af snoning.

Ret regelmæssigt snorene ud. Det er nemmest, hvis du har en hjælper.

1. Træk begge håndtag ud, så langt det kan lade sig gøre.
2. Hold på snorene helt oppe ved beslagene således at håndtagene kan hænge frit og dreje rundt.
3. Før hånden ned langs hver snor og ret den ud.
4. Før håndtagene tilbage til top positionen.
5. Gentag processen fra trin 1-4 mindst 2 gange.

#### Rengøring af håndtag

Brug mild sæbe eller rengøringsmiddel for at rengøre håndtag, så ofte som det er nødvendigt.

### Hver 500.000 meter (ca. 50 timers brug)

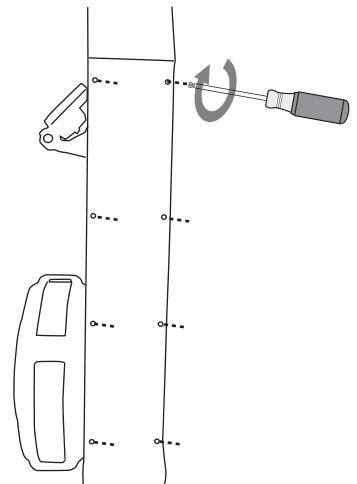
#### Undersøg snorene

Der er 2 separate snore og 2 elastikker at undersøge.

**Vigtigt!** Hver snor er en specifik type og skal erstattes med tilsvarende Concept2 erstatnings snor, hvis der er fundet skade eller hårdt slitage.

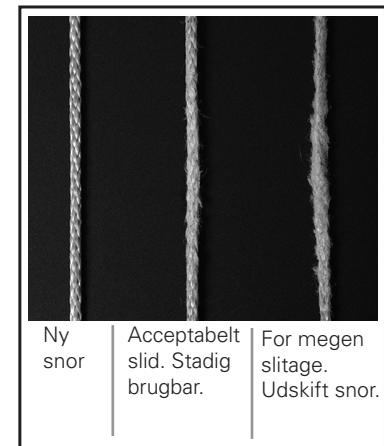
Undersøgelse af snore:

1. Snore til håndtag kan nemt undersøges visuelt for slid ved at trække håndtagene helt ud.
2. Undersøg snorene i den vertikale ramme. Begynd med at fjerne nederste højre sidedækSEL, ved at fjerne 8 skruer med den skruetrækker, der følger med SkiErg. Se illustration. Når dækslet er fjernet, er alle snore og trisser synlige.
3. Få en hjælper til langsomt at trække håndtagene helt ud, mens du checker snore og elastik. Du skal kunne se snorenes fulde arbejdslængde.



Beskrivelse af snore slitage/skader:

- Snorene består af en fast fletning (ikke bare en ydre fletning over indre fibre). Med tiden vil overfladen flosse. Hvis det flossede forværres på et sted, er det på tide at udskifte snoren. Se foto. Vi anbefaler, at udskifte begge snore på en gang.
- Elastikken består af elastiske fibre, beskyttet af et flettet yderlag. En vis flosning af yderlaget er normalt, men så snart de hvide fibre er synlige, skal elastikken udskiftes straks.

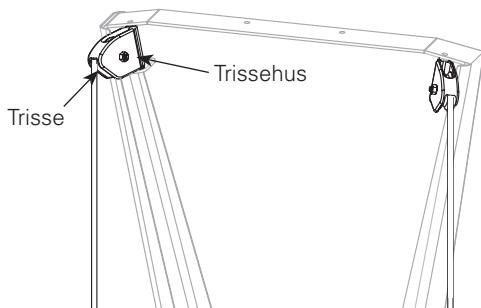


## Undersøgelse af bolte

Undersøg, at alle beslag er omhyggeligt strammet, og ikke har løsnert sig under brug. Hvis dit SkiErg er væghængt, undersøg, at vægbeslag er strammet omhyggeligt.

## Undersøgelse af trisse & trisseehus i den øvre ramme

Kontroller, at trisserne roterer frit i trisseehusene, og at trisseehuset svinger frit i beslag.



## Efter behov

- Rengør overfladerne af SkiErg, inklusiv gulv eller gulvständer, med et husholdningsrengøringsmiddel uden slibemiddel. Der MÅ IKKE sprøjtes nogen væske på PM.
- Støv og fnug kan samle sig på indersiden af svinghjulets kabinet. For meget støv nedsætter lufttilførslen, som mindsker svinghjulets modstand. Svinghjulkabinetet kan tages af, så det kan gøres rent, ved at fjerne de 4 skruer, som samler dækslet. Se illustrationerne.

## Åbning og rengøring af svinghjul



### VIGTIGT:

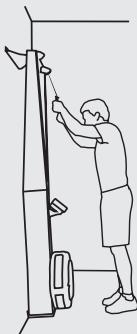
Monitoren (PM) er en forseglet enhed. DEN MÅ IKKE SKILLES AD. Ethvert forsøg på at skille den ad vil få garantien til at ophøre. Kontakt Concept2 såfremt der er problemer med PM.

## SKIERG GARANTI

Concept2 SkiErg har en begrænset 2 og 5 års garanti. Fuldstændig information om garanti for kunder i USA og Canada kan findes på [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski). Udenfor USA og Canada, kan du få information hos den autoriserede Concept2 forhandler, i det land, hvor du har købt dit SkiErg. En liste over autoriserede forhandlere kan findes på [concept2.com/international](http://concept2.com/international). Såfremt du ikke kan finde en lokal forhandler i dit land, besøg [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski) eller send en email til [info@concept2skierg.com](mailto:info@concept2skierg.com).

## USO y ENTRENAMIENTO

### Técnica Doble-Tiro



Comienza con tus manos separadas a la misma distancia que los hombros y a la altura de los ojos. Tus brazos deberían estar flexionados. Los pies separados a la misma distancia que los hombros.



Tira de las empuñaduras hacia abajo, involucrando tus músculos abdominales y flexionando las rodillas. Mantén la flexión de tus brazos para mantener las empuñaduras a la altura de la cara.



Termina la tirada con las rodillas ligeramente flexionadas y los brazos extendidos hacia abajo junto a los muslos.



Vuelve a levantar los brazos y endereza tu cuerpo para volver a la posición inicial.

El SkiErg ofrece un ejercicio fantástico para todo el cuerpo. Cada tirada involucra brazos, hombros y tronco en un movimiento hacia abajo, usando el propio peso para ayudar a acelerar las empuñaduras. Cada tirada termina extendiendo los brazos hacia abajo hasta los muslos, con las rodillas parcialmente dobladas.

El SkiErg te permite entrenar el doble tiro, que es esencial tanto para el patinaje como para el esquí nórdico.

También es posible la técnica de esquí clásico (alternando brazos).

### Notas Importantes de Seguridad

#### ¡AVISO!

El nivel de seguridad de la máquina sólo se puede mantener si se revisa regularmente en cuanto a daños y desgastes. Cambia los componentes defectuosos inmediatamente para asegurar la seguridad y el rendimiento o deja la máquina fuera de uso hasta su reparación.

- El uso de esta máquina con partes desgastadas o debilitadas (poleas, cuerdas, carretes) puede resultar lesivo para el usuario. Si tienes dudas sobre la condición de cualquier parte, Concept2 aconseja encarecidamente que la reemplaces inmediatamente. Usa sólo repuestos Concept2. El uso de otros repuestos puede resultar lesivo o rebajar el rendimiento de tu máquina.
- El SkiErg con plataforma opcional se debe usar en una superficie estable y plana.
- El SkiErg montado en pared se debe fijar a la pared en los brazos superiores e inferiores. Asegúrate de que los tornillos de montaje se anclan en un material sólido como madera o cemento y que usas la tornillería adecuada según el material de la pared.
- No gires o cruces las cuerdas, y evita tirar de ellas hasta el punto en el que llegan al tope.
- No sueltes las empuñaduras cuando estén a medio recorrido. Lleva las empuñaduras a su posición superior antes de soltarlas.
- Realiza inspecciones regulares y el mantenimiento tal y como se recomienda..
- Mantén a los niños sin supervisión alejados del SkiErg.

### Técnica de Esquí Clásico (alternando brazos)



Comienza con un brazo levantado y ligeramente flexionado.

Tira con el brazo superior, mientras elevas gradualmente el brazo inferior.

Continúa alternando tiros de brazos, manteniendo una ligera flexión en el brazo que tira, ya que es una posición más fuerte.

## INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO

### Resistencia Controlada por el Usuario

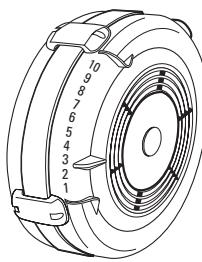
Cuento más fuerte tires, más resistencia notarás. Esto se debe a que el SkiErg utiliza resistencia de aire, que se genera por el ventilador giratorio. Cuanto más rápido hagas girar el ventilador, más resistencia encontrarás. Puedes esquiar tan fuerte o suave como deseas. El SkiErg no te forzará a esquiar a ningún nivel de intensidad establecido.

### Determinación de la Palanca

El SkiErg tiene una rejilla espiral con determinaciones de 1 a 10.

La determinación de la palanca es como el cambio de una bici. Afecta a la sensación de la tirada pero no afecta directamente a la resistencia. Cambiando la determinación de la palanca, puedes simular el rango de velocidades de esquí que se presentan en la nieve. Los números más altos se notan como esquiar en condiciones lentas o cuesta arriba. Los números más bajos se sienten como esquiar en unas condiciones de nieve más rápidas o cuesta abajo. Para el fitness general y un buen entrenamiento aeróbico, usa una determinación de la palanca de entre 1 y 4.

Nota: La escala de la determinación de la palanca 1-10 es una referencia útil para determinar la "carga". Usar el "drag factor" en el Monitor de Rendimiento (PM) es una forma más exacta de determinar la carga. Visita [vermontC2.com/es/monitor-concept2-pm5/](http://vermontC2.com/es/monitor-concept2-pm5/).



### Cadencia (Tiradas por Minuto = SPM)

La cadencia (o tiempo) se muestra en tiradas por minuto (SPM) en la esquina superior derecha del PM.

Si esquías para el fitness general usando la técnica de doble tiro, busca una cadencia de entre 30 y 40 SPM. Tu cadencia será probablemente más baja en entrenamientos más largos y constantes, y más alta en trabajos de intervalo cortos e intensos. Puedes variar tu cadencia para adecuar tu tiempo de tiro a la gama de condiciones cambiantes que hay en la nieve.

Tu cadencia en la técnica de esquí clásica (alternando los brazos) será más o menos el doble que la cadencia de doble tiro.

### Feedback Inmediato, Exacto

El PM muestra tu rendimiento en una selección de unidades (parcial, vatios o calorías) y opciones de despliegue. Selecciona las unidades y despliegues que mejor funcionen para ti. Puedes pulsar UNITS o DISPLAY en cualquier momento durante o después de tu entrenamiento.

Visita [vermontC2.com/es/monitor-concept2-pm5/](http://vermontC2.com/es/monitor-concept2-pm5/).

## COMENZANDO

### Antes de tu Primer Entrenamiento en el SkiErg

1. Consulta con tu médico. Asegúrate de que no es peligroso para ti emprender un programa de ejercicio.
2. Revisa cuidadosamente la información sobre la técnica de esquí. Una técnica no adecuada puede resultar lesiva.
3. Calienta antes de cada entrenamiento con varios minutos de esquí suave, luego estira unos minutos antes de continuar con tu entrenamiento. Estira otra vez después del entrenamiento.
4. Comienza gradualmente. No esquíes más de cinco minutos el primer día para dejar que tu cuerpo se acostumbre al nuevo ejercicio.

#### ¡AVISO!

El sobre-ejercicio puede resultar en lesión grave o muerte. Si te sientes mareado, deja de ejercitarte inmediatamente.

### Tu Primer Entrenamiento en SkiErg

1. Comienza con un minuto o dos de esquí suave para aprender la técnica. (Sigue los pasos de técnica de la página 3 o mira el vídeo de técnica en [vermontC2.com/es/guia-de-entrenamientos-skierg/](http://vermontC2.com/es/guia-de-entrenamientos-skierg/)). Comienza con la técnica del doble tiro ya que utiliza más grupos musculares y ofrece un mejor entrenamiento general. Mantén la cadencia entre 25 y 30 SPM (o más lenta si lo prefieres).
2. Esquía constante y suavemente durante 3 minutos a una cadencia de entre 30 y 35 SPM. Continúa practicando la buena técnica mientras a la vez coges un ritmo cómodo. Mira el PM, que te mostrará la fuerza que aplicas en cada tirada, cuántos metros (o vatios o calorías) has esquiado, durante cuánto tiempo has estado esquiando, tu cadencia y, si estás conectado vía un monitor de RC, tu ritmo cardíaco.
3. Descansa durante varios minutos y repasa las instrucciones del PM, camina o estira.
4. Esquía suave de nuevo durante 3-5 minutos. Dependiendo de cómo te sientas cómodo, tu cadencia puede estar entre 30 y 45 SPM.
5. Descansa otra vez durante 1-2 minutos.
6. Repite el paso 4 dos o tres veces.

Incrementa gradualmente el tiempo y la intensidad de tus tiradas durante las dos primeras semanas. No esquíes a máxima potencia hasta que estés cómodo con la técnica y hayas esquiado por lo menos durante una semana. Como cualquier otra actividad física, si incrementas el volumen y la intensidad demasiado rápido, no calientas debidamente, o utilizas una técnica pobre, incrementarás el riesgo de lesión.

Monitoriza tu progreso y comienza un diario de entrenamientos. Crea un diario online gratuito en [concept2.com/logbook](http://concept2.com/logbook).

Visita [vermontC2.com/es/guia-de-entrenamientos-skierg/](http://vermontC2.com/es/guia-de-entrenamientos-skierg/) para más instrucciones de entrenamiento.

## MANTENIMIENTO

### **⚠ ¡AVISO!**

El nivel de seguridad de la máquina sólo se puede mantener si se revisa regularmente en cuanto a daños y desgastes. Cambia los componentes defectuosos inmediatamente para garantizar la seguridad y el rendimiento o deja la máquina fuera de uso hasta su reparación.

Un mínimo de mantenimiento periódico asegurará el adecuado funcionamiento y prolongará la vida de tu SkiErg. El PM llevará la cuenta de los metros acumulados o totales. Esto te ayudará a determinar cuándo realizar los procedimientos de mantenimiento. Para ver los metros totales en el PM pulsa Menú Principal/Más Opciones/Servicios/ID del Producto/Más Información.

### De Forma Regular

#### Destuerce las Cuerdas

Cuando agarras las empuñaduras para usar el SkiErg, puede que sin querer estés retorciendo las cuerdas, igual que le sucede al cable de un teléfono fijo. Con el paso del tiempo, esto puede originar que las cuerdas se enreden la una con la otra dentro del SkiErg resultando en una sensación "aspera" cuando tiras de las empuñaduras. Esto puede causar un desgaste prematuro de las cuerdas.

Para evitarlo, comprueba las cuerdas regularmente y destuérce las si es necesario. Podrás ver la cuerda retorcida; simplemente destuérce la girando la empuñadura en la dirección contraria.

Destuerce las cuerdas periódicamente. Será más sencillo si tienes a alguien que te ayude.

1. Tira de ambas empuñaduras tanto como den de sí.
2. Sujeta las cuerdas al soporte superior dejando que las empuñaduras cuelguen y giren libremente.
3. Recorre la longitud de la cuerda con tu mano para destorcerla.
4. Retorna las empuñaduras a la posición superior.
5. Repite este proceso comenzando por el paso 1 al menos dos veces.

#### Limpia las Empuñaduras

Utiliza un jabón suave o producto de limpieza para limpiar las empuñaduras después de unos cuantos entrenamientos si lo necesitan.

### Cada 500.000 metros (aproximadamente 50 horas de uso)

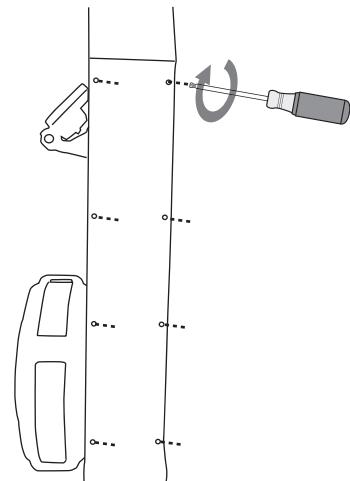
#### Revisa las Cuerdas

Hay dos cuerdas y dos gomas que revisar.

**¡Importante!** Cada cuerda es de un tipo específico y si se ve que está gastada o dañada, se debería reemplazar con la cuerda Concept2 de repuesto adecuada.

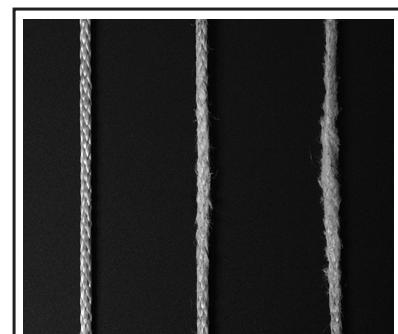
Revisión de la Cuerda:

1. Las cuerdas de la empuñadura se pueden revisar fácilmente tirando de las empuñaduras todo lo que dan de sí y comprobando visualmente si están desgastadas.
2. Revisa las cuerdas que trabajan dentro de la estructura vertical. Comienza quitando la parte derecha inferior de la cubierta soltando los 8 tornillos, con el destornillador proporcionado con tu SkiErg. Mira la ilustración. Una vez que has quitado la cubierta, todas las cuerdas y poleas estarán visibles.
3. Pide a un ayudante que tire de las empuñaduras lentamente toda su longitud y observa la condición de las cuerdas de la empuñadura y las gomas. Deberías ver la longitud total de trabajo de las cuerdas.



#### Descripción de una Cuerda Gastada/Dañada

- Las cuerdas consisten en una trenza sólida (no una cubierta sobre fibras internas). Con el paso del tiempo la superficie mostrará unos "pelillos". Si estos "pelillos" se acumulan en demasiado en un punto localizado de la cuerda, entonces es cuando hay que cambiar la cuerda. Mira la foto.
- La goma consiste en fibras elásticas revestidas de una cubierta trenzada. Es normal ver "pelillos" en las cubiertas, pero una vez que las fibras blancas quedan a la vista es el momento de cambiar las gomas inmediatamente.



Nueva cuerda

Desgaste aceptable. Todavía se puede usar.

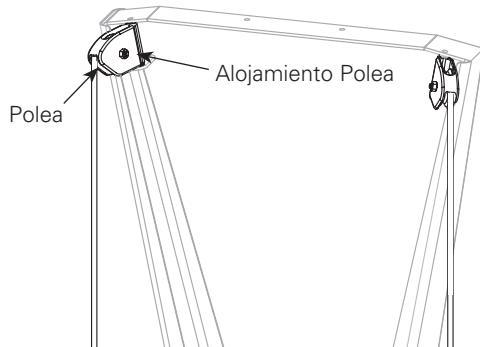
Demasiado desgaste. Cambia la cuerda.

## Revisa los Tornillos

Asegúrate de que todos los tornillos están apretados y que no se han soltado durante el uso. Si tu SkiErg está contra una pared, examina cuidadosamente los tornillos que lo unen a la misma.

## Revisa los Tornillos

Asegúrate de que todos los tornillos están apretados y que no se han soltado durante el uso. Si tu SkiErg está contra una pared, examina cuidadosamente los tornillos que lo unen a la misma.



## A Demanda

- Limpia las superficies del SkiErg, incluyendo el suelo o la plataforma, con cualquier limpiador doméstico no abrasivo. NO pulverices con spray ningún fluido en el PM.
- El polvo y la pelusa se pueden acumular dentro de la cubierta del ventilador. Esta acumulación puede restringir la corriente de aire, reduciendo la resistencia del ventilador. La cubierta exterior del ventilador se puede quitar para limpiar por dentro soltando los cuatro tornillos que la sujetan. Mira las ilustraciones.

## Apertura y Limpieza del Ventilador



### IMPORTANTE:

El Monitor de Rendimiento (PM) es una unidad sellada. NO LA DESMONTES. Cualquier intento de desmontarla anulará la garantía. Contacta con Concept2 si tienes problemas con el PM.

## GARANTÍA DEL SKIERG

Los SkiErgs Concept2 están respaldados por una garantía limitada de 2 años y una garantía de 5 años. Para información completa sobre la garantía en EE.UU. y Canadá, visita [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski). Para información sobre la garantía fuera de EE.UU. y Canadá, contacta con el distribuidor autorizado de Concept2 en tu territorio. Una lista de los distribuidores de Concept2 se puede encontrar en [concept2.com/international](http://concept2.com/international). Si no encuentras un distribuidor local en tu territorio visita [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski) o envía un email a [info@concept2skierg.com](mailto:info@concept2skierg.com).

## USO E TREINO



### Técnica da tracção simultânea

Comece com as mãos na largura dos ombros na altura dos olhos. Os braços devem estar dobrados. Os pés devem estar na largura dos ombros.



Puxar os punhos para baixo, envolvendo os músculos abdominais e dobrar os joelhos. Manter a curva dos braços e manter os punhos perto do rosto.



Termine o movimento com os joelhos levemente dobrados e os braços estendidos para baixo ao lado de suas coxas.



Leve os braços para cima e endireite o corpo para voltar à posição inicial.

O SkiErg oferece um óptimo exercício para o corpo inteiro. Cada puxada envolve as pernas, braços, ombros e tronco, usando o peso do corpo para ajudar a acelerar os punhos. Cada puxada termina com a extensão dos braços para baixo ao longo dos quadris, com os joelhos parcialmente dobrados.

O SkiErg permite que treine com o movimento tracção simultânea, que é essencial tanto para o esqui clássico como em patins.

A técnica de esqui clássico (braços alternados) também é possível.

### Notas de Segurança Importantes

#### ATENÇÃO!

O nível de segurança da máquina só pode ser mantido se for examinada regularmente por danos e desgaste. Substituir componentes defeituosos imediatamente para garantir a segurança e desempenho ou manter a máquina fora de uso até que seja reparada.

- O uso deste equipamento com peças gastas ou enfraquecidos (roletes, cabos, bobinas) pode resultar em prejuízo para o utilizador. Em caso de dúvida sobre o estado de qualquer peça, a Concept2 aconselha vivamente que seja substituída imediatamente. Use peças Concept2 genuínas. A utilização de outras peças pode resultar em lesões ou mau desempenho da sua máquina.
- O SkiErg com estrutura de apoio opcional deve ser usado em uma superfície estável e nivelada.
- O SkiErg montado na parede deve ser firmemente fixado à parede com os suportes superior e inferior. Confirme que seus parafusos de montagem estão a apertar em material sólido, como madeira ou cimento, e que está a usar o material adequado para o tipo de parede.
- Não torça ou cruze os cabos e evite puxar os cabos até ao fim do curso.
- Não solte os punhos quando estão em tensão na posição de puxada. Coloque os punhos na posição superior antes de soltá-los.
- Realizar vistorias regulares e manutenção periódica, como recomendado.
- Mantenha as crianças sem supervisão fora de alcance do SkiErg.



### Técnica de esqui clássico (alternando braços)

Comece com um braço levantado e ligeiramente curvado.

Puxe para baixo com o braço em cima, enquanto, gradualmente, elevando o braço inferior.

Continuar as puxadas de braço alternadas, mantendo alguma curvatura no braço que puxa, uma vez que é uma posição mais forte.

## INTENSIDADE DO TREINO

### Resistência Controlada pelo Utilizador

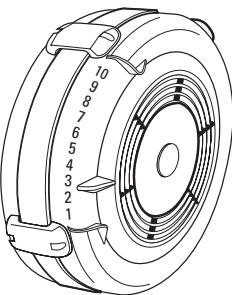
Quanto mais puxar, mais resistência vai sentir. Isto é porque o SkiErg utiliza a resistência ao vento que é gerado pela roda de inércia. Quanto mais rápido fizer a roda girar, maior a resistência haverá. Pode esquiar com mais ou menos intensidade, como desejar. O SkiErg o obrigará a esquiar em qualquer nível de intensidade definido.

### Regular a Intensidade

O SkiErg apresenta um regulador de resistência graduado de 1 a 10. A definição do registo funciona como as velocidades das bicicletas. Afecta a sensação do esqui, mas não afecta directamente a resistência. Ao alterar a regulação, pode simular a gama de velocidades de esqui que ocorrem na neve. Números mais altos simulam o esquiar em condições lentas ou em subida. Os números mais baixos simulam o esquiar em condições de neve mais rápidos, em terreno plano e descidas. Para condição física geral e um bom treino aeróbico, use uma configuração entre 1 e 4.

Nota: A escala de ajuste de 1 a 10 é uma referência útil para definir a resistência. Usar o factor de arrasto no Monitor de Performance (PM) é uma forma mais precisa para definir a resistência.

Visite [concept2.com/pm](http://concept2.com/pm).



### Cadência (Puxadas Por Minuto = PPM)

Cadência (ou ritmo) é exibida em puxadas por minuto (PPM) no canto superior direito do PM.

Se esqui para condição física geral, utilizando a técnica da tracção simultânea, apontar para uma cadência entre 30 e 40 PPM. A cadência será provavelmente menor para treinos longos estáveis, e maior para intervalos curtos de treinos intensos. Pode variar a cadência para combinar com o seu ritmo de puxada para a gama de condições que ocorrem na neve.

A cadência para a técnica de esqui clássico (braços alternados) será mais ou menos o dobro da cadência da tracção simultânea.

### Informação Precisa e Imediata

O PM exibe o seu rendimento em uma escolha de unidades (ritmo, watts, ou calorias) e opções de exibição. Escolha as unidades e ecrãs que funcionam melhor para si. Pode pressionar UNITS ou DISPLAY em qualquer momento durante ou após o treino.

Visite [concept2.com/pm](http://concept2.com/pm).

## PARA COMEÇAR

### Antes do Primeiro Treino no SkiErg

1. Consulte o seu médico. Certifique-se que não é perigoso para si realizar um programa de treinos.
2. Analise cuidadosamente a informação técnica de esqui. A técnica imprópria pode resultar em lesões.
3. Aqueça antes de cada treino com vários minutos a esquiar devagar, em seguida, alongar por alguns minutos antes de continuar com o treino. Alongar novamente após o treino.
4. Comece gradualmente. Não esqui mais do que cinco minutos no primeiro dia para deixar seu corpo se adaptar ao novo exercício.

#### ATENÇÃO!

O excesso de exercício pode resultar em lesões graves ou morte. Se se sentir fraco, pare o exercício imediatamente.

### O Seu Primeiro Treino no SkiErg

1. Comece com um ou dois minutos de esqui fácil para aprender a técnica. (Siga os passos da técnica na página 3, ou ver o vídeo técnica no esqui concept2.com/.) Comece com a técnica da tracção simultânea, pois usa mais grupos musculares e dá-lhe um melhor treino geral. Mantenha a cadência entre 25 e 30 PPM (mais lento se preferir).
2. Esqui de forma constante e fácil durante 3 minutos a uma cadência entre 30 e 35 PPM. Continue a praticar boa técnica ao mesmo tempo, fixando-se num ritmo confortável. Veja o PM que irá mostrar a intensidade do treino, quantos metros (ou watts ou calorias) e quanto tempo esquiou, a sua cadência e, se você estiver ligado através de um monitor de FC, a sua frequência cardíaca.
3. Descanse por alguns minutos e reveja as instruções do PM, caminhe ou faça alongamentos.
4. Esqui fácil novamente por 3-5 minutos. Dependendo do seu conforto, a cadência pode ser entre 30 e 45 PPM.
5. Descanse novamente durante 1-2 minutos.
6. Repita o passo 4 duas ou três vezes.

Aumente gradualmente o tempo de esqui e a intensidade ao longo das duas primeiras semanas. Não esquiar na potência máxima até que esteja confortável com a técnica e esquiou por pelo menos uma semana. Como qualquer actividade física, se aumentar o volume e intensidade muito rapidamente, não aquecer adequadamente, ou usar uma técnica errada, vai aumentar o risco de lesões.

Monitorize o seu progresso e comece um registo diário de treinos. Crie um registo on-line gratuito em [concept2.com/logbook](http://concept2.com/logbook).

Visite [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski) para mais informações de treinos.

## MANUTENÇÃO

### **⚠ ATENÇÃO!**

O nível de segurança da máquina só pode ser garantido se for inspecionada regularmente quanto a danos e desgaste. Substitua os componentes defeituosos imediatamente para garantir a segurança e o desempenho da máquina, ou mantenha-a fora de uso até ser reparada.

A quantidade mínima de manutenção periódica irá assegurar o funcionamento adequado e prolongar a vida de seu SkiErg. O PM irá manter registo dos metros totais ou acumulados. Isso irá ajudá-lo a determinar quando realizar os procedimentos de manutenção. Para visualizar os metros totais no PM opresseione: Menu Principal/Mais Opções/Utilitários/ID de produto/Mais informações.

### De Forma Regular

#### Destorcer os Cabos

Quando segura os punhos para usar o seu SkiErg, pode estar inadvertidamente a torcer os cabos, muito parecido com o que aconteceria com o cabo de telefone. Com o tempo, isso pode causar os cabos torcerem um no outro dentro do SkiErg, resultando numa sensação "irregular" quando puxar os punhos. Isto pode provocar o desgaste prematuro do cabo.

Para evitar isso, verifique os cabos regularmente e destorça-os quando necessário. Será capaz de ver a torção no cabo; destorcer simplesmente rodando a pega na direcção oposta à da torção.

Destorcer os cabos periodicamente. Será mais fácil se tiver outra pessoa a ajudá-lo.

1. Puxe os punhos, tanto quanto eles vão
2. Mantenha os cabos na parte superior do suporte permitindo aos punhos balançar e girar livremente.
3. Passe a mão para baixo ao longo de cada cabo para destorcer o cabo.
4. Retorne os punhos para a posição superior.
5. Repetir o processo a partir da etapa 1, pelo menos, duas vezes.

#### Punhos Limpos

Use um sabonete de limpeza ou produto suave para limpar os punhos, conforme necessário.

### Cada 500.000 metros (aproximadamente 50 horas de uso)

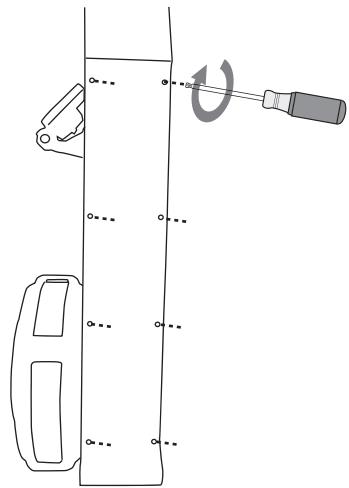
#### Inspecione os cabos

Há dois cabos separados e dois elásticos para inspecionar.

**Importante!** Cada cabo é de um tipo específico e deve ser substituído com o cabo de substituição Concept2 apropriado se for observado desgaste ou danos significativos.

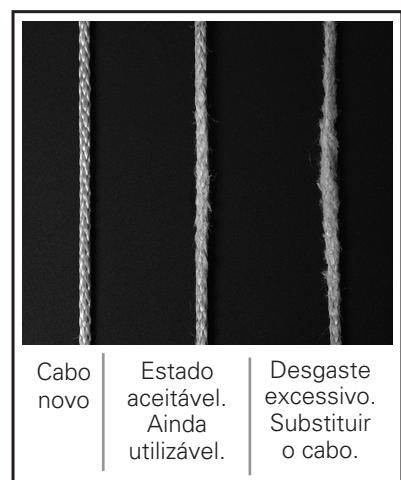
#### Inspecção dos Cabos:

1. Os cabos podem ser facilmente inspecionados puxando os punhos todo o curso para fora e visualmente verificar o desgaste.
2. Verifique os cabos que trabalham dentro do quadro vertical. Comece por retirar a tampa do lado direito inferior ao remover 8 parafusos, usando a chave fornecida com o SkiErg. Veja a ilustração. Uma vez removida a tampa, todos os cabos e roldanas serão visíveis.
3. Com um ajudante puxe lentamente os punhos todo o curso para fora e observe o estado dos cabos do punho e o elástico. Deve ser capaz de ver todo o comprimento de trabalho de todos os cabos.



#### Uma Descrição do Cabo Gasto / Danificado:

- Os cabos consistem em uma trança sólida (não uma cobertura sobre as fibras internas). Com o tempo a superfície vai mostrar um aspecto desfiado. Se esse desfiado se tornar pior num determinado ponto do cabo, deverá substituir o cabo. Veja a foto. Recomendamos substituir ambos os cabos ao mesmo tempo.
- O elástico é composto por fibras elásticas envolto em uma cobertura de trança. Algum desfiar da cobertura é normal, mas uma vez que as fibras brancas são expostas o elástico deve ser substituído imediatamente.

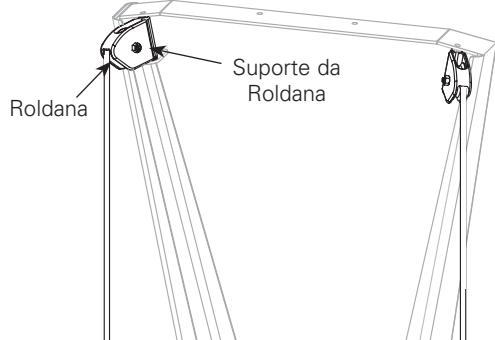


## Inspecção os Apertos

Garanta que todos os parafusos estão apertados e que não se têm desapertado durante a utilização. Se o SkiErg está montado na parede, examine os parafusos de fixação cuidadosamente.

## Inspecção as Roldanas do Suporte Superior

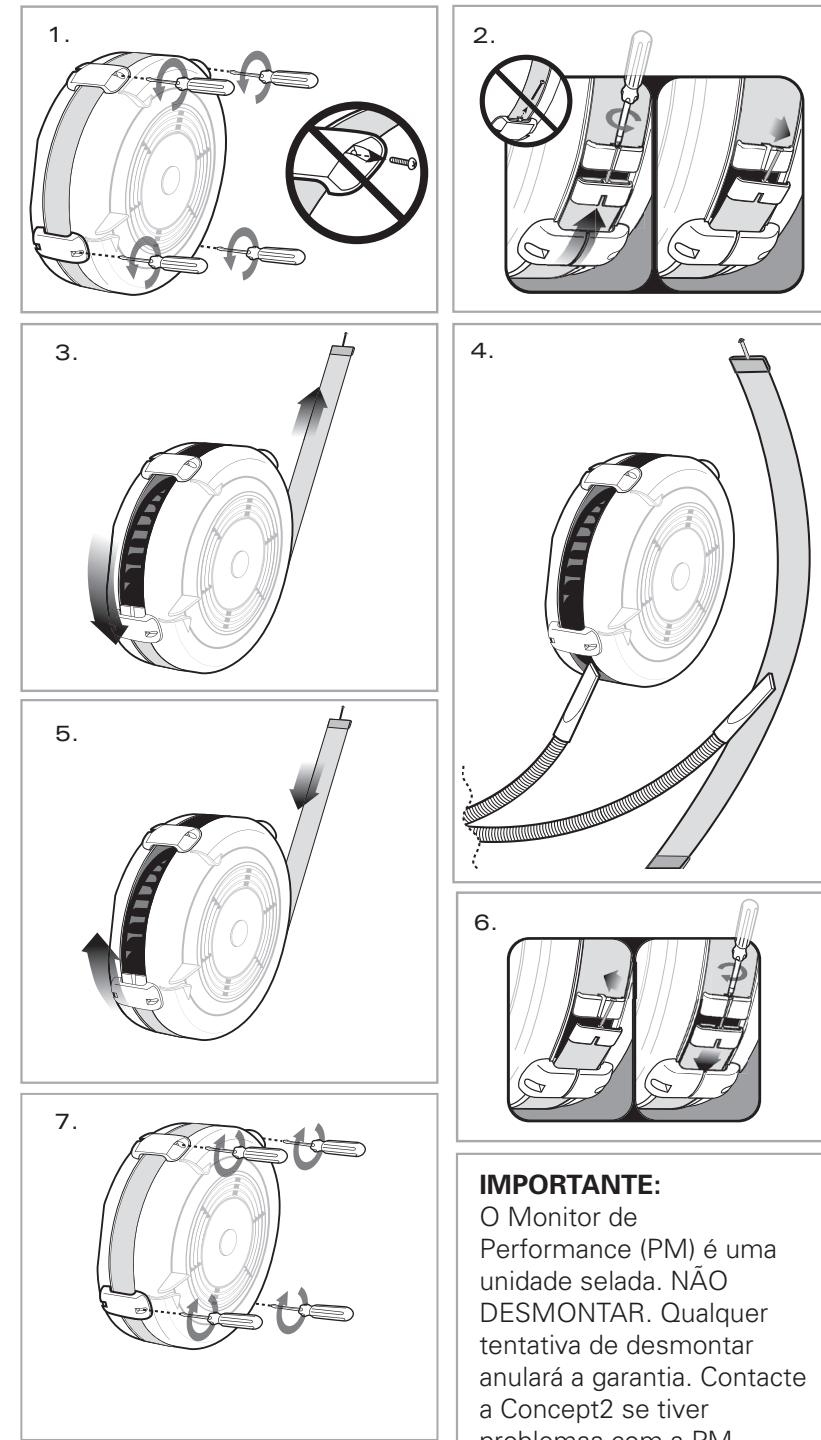
Certifique-se que as roldanas giraram livremente nos suportes e que os suportes oscilam livremente.



## Sempre que Necessário

- Limpar as superfícies do SkiErg, incluindo o chão ou a base do suporte, com qualquer produto de limpeza não abrasivo. Não boriffe o PM com líquidos.
- A poeira e a sujidade podem acumular-se dentro da roda de inércia. Esta acumulação pode restringir o fluxo de ar reduzindo a resistência. A tampa exterior da roda de inércia pode ser removida para limpeza, removendo os quatro parafusos que prendem a tampa do conjunto. Veja as ilustrações.

## Inspecção e Limpeza da Roda de Inércia



### IMPORTANTE:

O Monitor de Performance (PM) é uma unidade selada. NÃO DESMONTAR. Qualquer tentativa de desmontar anulará a garantia. Contacte a Concept2 se tiver problemas com a PM.

## GARANTIA DO SKIERG

Os SkiErgs Concept2 têm uma garantia limitada de 2 anos (peças) e 5 anos (chassis). Para obter informações completas sobre garantia nos EUA e Canadá, visite [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski). Para obter informações de garantia fora os EUA e Canadá, entre em contacto com o revendedor autorizado Concept2 no seu território. Uma lista de distribuidores autorizados Concept2 pode ser encontrada em [concept2.com/international](http://concept2.com/international). Se não encontrar um revendedor na sua região, visite [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski) ou e-mail [info@concept2skierg.com](mailto:info@concept2skierg.com).

## 使用和培训



SkiErg 提供极佳的全身训练。练习时，每次回拉运动都会让双腿、双臂、双肩和身体核心构成向下的仰卧起坐姿势，利用体重帮助手柄加速。双臂沿臀部向下伸展，双膝轻微弯曲，完成一次回拉运动。

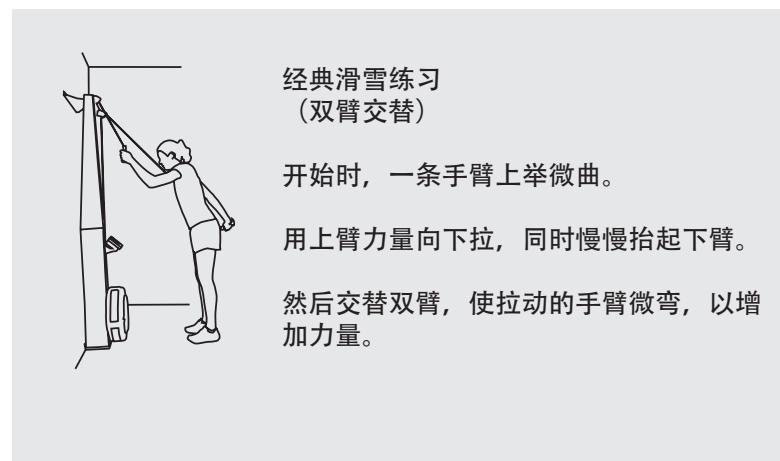
SkiErg使您能够进行双杆运动，这对于滑冰和经典滑雪极为重要。也可以进行经典滑雪训练（双臂交替）。

### 重要的安全须知

#### ⚠ 警告！

只有定期检查是否损坏或磨损才能确保机器安全。立即更换有缺陷的部件，以便确保安全和性能，或使机器停用直至修好。

- 使用安装有磨损或损坏部件（滑轮、手柄绳、线轴）的本机器可能会损害用户的人身安全。若有任何部件使用条件的相关疑问，Concept2 强烈建议应立即更换。只使用原装 Concept2 部件。使用其他部件可能会造成人身损伤或导致机器性能不佳。
- 带有可选落地支架的SkiErg必须安装在平稳的水平表面上。
- 璧装式SkiErg的顶部和底部支架必须在牢牢固定在墙上。确保将安装螺钉拧入木材或混凝土等固定材料，并使用合适的硬件用作墙体材料。
- 切勿弯曲或使手柄绳交叉，避免将手柄绳从其停止位置拉出。
- 当手柄绳处于拉出位置时，切勿释放双手。释放双手前应将手柄放回顶部位置。
- 建议定期进行检查和维护。
- 使无监督的儿童远离 SkiErg。



## 训练强度

### 用户控制阻力

拉动越用力，感觉到的阻力越大。这是因为 SkiErg 运用旋转飞轮产生的风阻力。飞轮旋转的速度越快，阻力越大。滑雪可难可易，如您所愿。SkiErg 不会强迫您进行任何已设强度的滑雪。

### 阻尼器设置

#### SkiErg 配有螺旋

阻尼器，挡位为1到10。

阻尼器的挡位类似于汽车传动装置。它会影响滑雪的感觉，但不会直接影响阻力。改变阻尼器的挡位，可模拟在雪上的滑行速度。

挡位数字越大，越像慢速滑雪和上坡滑雪。数字越小，越像快速滑雪、平地滑雪和下坡滑雪。

对于一般的健身和良好的有氧运动，阻尼器挡位应介于1和4之间。

注：1-10挡位是一个便于设置“传动装置”的参考。使用性能监视器(PM)上的阻力系数是设置传动装置的更精确方式。

访问 [concept2 .com/pm](http://concept2.com/pm)。

### 节奏（每分钟行程= SPM）

节奏（或速度）表示为每分钟的行程 (SPM)，显示在PM的右上角。

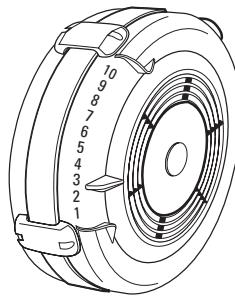
如果您正在采用双杆训练方法进行一般的健身，节奏应介于30和40 SPM之间。长时间稳定训练的节奏可能稍慢，短时间高强度训练的节奏稍快。您可以改变节奏，以便配合雪上的拉杆速度。

经典滑雪训练（双臂交替）的节奏大约是双杆运动的两倍。

### 及时准确的反馈

PM以所选单位（步伐、瓦特或卡路里）来显示您的运动量，并显示各种选项。选择最适合的单位。在训练期间或训练后，您可以随时按下 UNITS（单位）或DISPLAY（显示）。

访问 [concept2 .com/pm](http://concept2 .com/pm)。.



## 入门

### 第一次SkiErg训练前

1. 咨询医生。确保艰苦的训练计划不会产生危险。

2. 仔细阅读滑雪训练信息。

训练不当可能会导致人身伤害。

3. 每次训练前应滑雪几分钟进行热身，然后舒展身体一两分钟，接着连续训练。训练后再次舒展。

4. 逐步开始练习。第一天滑雪不要超过五分钟，调节肢体，以便进行新的练习。

### △ 警告！

过度训练可能会导致严重的人身伤害或死亡。若感到头晕，应立即停止训练。

### 第一次SkiErg训练前

1. 首先简单滑雪一两分钟，学习训练方法。（按照第3页的训练步骤或查看[concept2 .com/ski](http://concept2 .com/ski)上的训练视频）。先从双杆练习开始，因为这种训练方法能够锻炼到更多肌肉群，提供良好的全身训练。节奏保持在25和30 SPM之间（如果喜欢可更慢）。

2. 以30到35 SPM的节奏稳步滑雪3分钟。继续用正确的方法进行锻炼，同时设定舒适的节奏。观察PM，显示每次行程拉动运动的难易程度、滑雪距离（米或瓦特或卡路里）、滑雪时间和节奏，如果连有HR监视器，则可以听到心跳。

3. 休息几分钟，阅读PM说明，步行或舒展身体

4. 再次滑雪3-5分钟。根据舒适程度，节奏可在30到45 SPM之间任何选择。

5. 再次休息1-2分钟。

6. 重复第四步两到三次。

在前两周，逐渐增加滑雪时间和强度。切勿大强度滑雪，直到对滑雪技巧满意，并至少练习一周。与其他肢体活动类似，如果快速增加运动量和强度，可能无法正确热身或技术使用不当，这将增加人身损伤的危险。

监测您的进程，并记录训练日志。在[concept2 .com/logbook](http://concept2 .com/logbook)上创建在线日志。

有关更多培训说明，请访问[concept2 .com/ski](http://concept2 .com/ski)。

## 维护

### △警告！

只有定期检查是否损坏或磨损才能确保机器安全。更换有缺陷的部件，以便确保安全和性能，或使机器停用直至修好。

最少量的定期维护确保SkiErg运行正常并延长其使用寿命。PM将跟踪记录积累的米数或总米数。这将有助于确定何时执行维护程序。要查看PM上的总米数，请按下Main Menu/More Options/Utilities/ Product ID/ More Information。

## 定期维护

### 松解手柄绳

当抓住手柄使用SkiErg时，您也许会不经意拧转手柄绳，就像电话线时常会拧在一起。随着时间的推移，这可能会导致手柄绳相互缠绕在SkiErg内部，让您在拉动手柄时有种滞涩感。这也会导致手柄绳过早磨损。

为了避免这种情况，请定期检查手柄绳，必要时进行松解。你能够看到绳索的缠绕状况；只需反方向转动手柄，即可将其松开。定期松开手柄绳。如果有人帮忙，则更轻松。

1. 尽量将两个手柄全部拉出。
2. 在顶部支架握住手柄绳，让手柄在悬挂状态下自由旋转。
3. 用手划过整根手柄绳，使其完全松开。
4. 将手柄放回顶部位置。
5. 从第一步开始重复此过程至少两次。

### 清洁把手

使用一段时间后，按需要使用温和的肥皂或清洁产品对把手进行清洁。

每 500,000 米

(每使用约50小时)

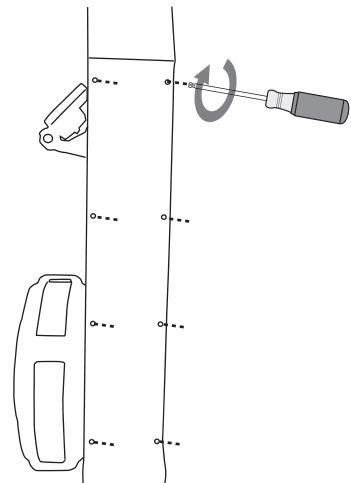
### 检查绳索

需要检查两根独立的手柄绳和两根高弹力绳。

**重要注意事项！** 每根绳都有特定的类型，如果发现明显磨损或损坏，应使用对应的Concept2替换件进行更换。

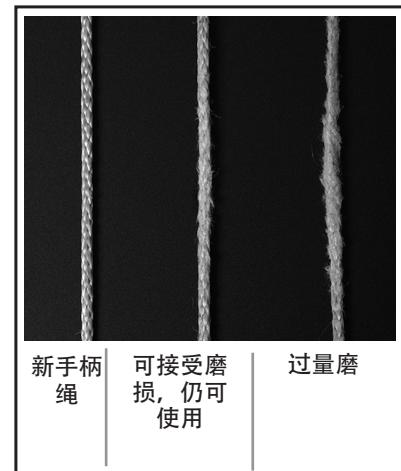
### 绳索检查步骤：

1. 手柄绳只需将手柄全部拉出并目测磨损情况即可。
2. 检查立式支架内部的绳索。首先用SkiErg附配的6角螺丝起子拧下右下侧护盖上的8个螺钉，将右下侧护盖拆下来。如图所示。拆下护盖后，可以看到所有绳索和滑轮。
3. 请人帮忙将手柄慢慢全部拉出，观察手柄绳和高弹力缆绳的情况。您应该能够看到所有绳索的全长。



### 绳索磨损/损坏说明：

- 手柄绳用实心编织绳制成（而非包着外皮的纤维）。时间长了，手柄绳表面会起毛。如果局部起毛越来越严重，则应进行更换。参见图片。我们建议同时更换两根绳。
- 高弹力缆绳由数根弹性纤维制成，并包裹在编织层中。表层肯定会发生起毛现象，但一旦暴露白色纤维，应立即更换。

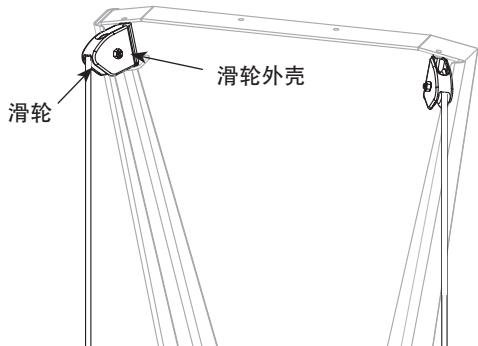


## 检查紧固件

请务必确保所有紧固件在使用时均拧紧，不松脱。如果您的SkiErg为壁装式，则仔细检查壁装紧固件。

## 检查顶部支架滑轮

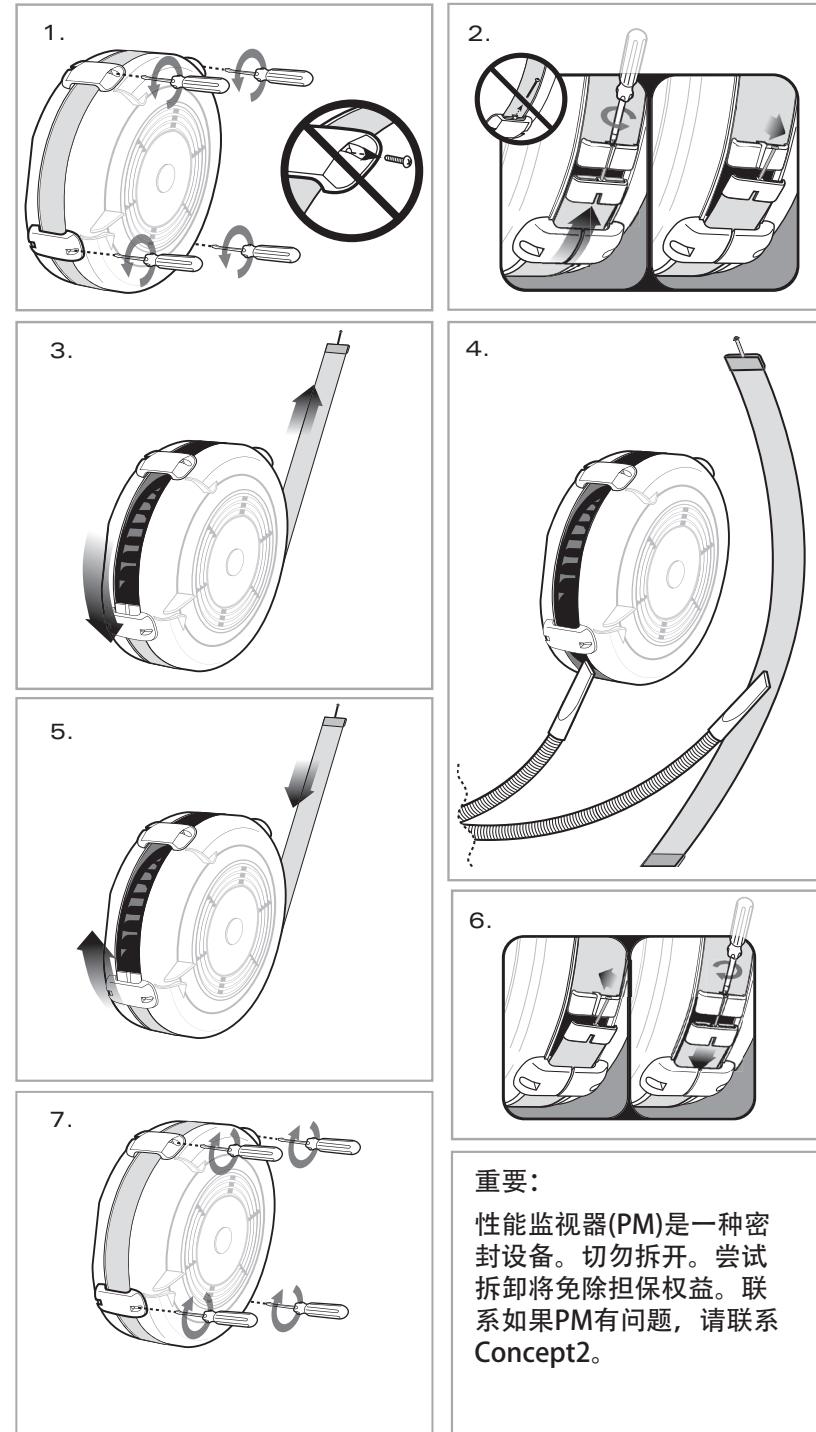
请务必确保滑轮在滑轮壳中自由旋转，滑轮壳在滑轮支架上自由摆动。



## 按需维护

- 采用非研磨的家居清洁用品来清洁 SkiErg表面，包括地板或落地支架底座。请勿让任何液体飞溅到PM上。
  - 灰尘和绒毛容易堆积在飞轮壳内侧。堆积物会限制减弱风扇阻力的气流。请卸下固定两侧风扇外壳的四颗固定螺钉，将其卸下后进行清洁。
- 如图所示。

## 飞轮打开和清洁



### 重要：

性能监视器(PM)是一种密封设备。切勿拆开。尝试拆卸将免除担保权益。联系如果PM有问题，请联系Concept2。

## SKIERG 担保

Concept2 SkiErg享受2年和5年有限保修。有关美国和加拿大的完整担保信息，请访问[concept2.com/ski](http://concept2.com/ski)。有关美国和加拿大境外适用的完整担保信息，请咨询您所在国家的授权Concept2经销商。授权Concept2经销商一览表可在[concept2.com/international](http://concept2.com/international)上查看。如果您未找到所在国家的本地经销商，请访问[concept2.com/ski](http://concept2.com/ski)或电邮[info@concept2skierg.com](mailto:info@concept2skierg.com)。



НОТАТКИ

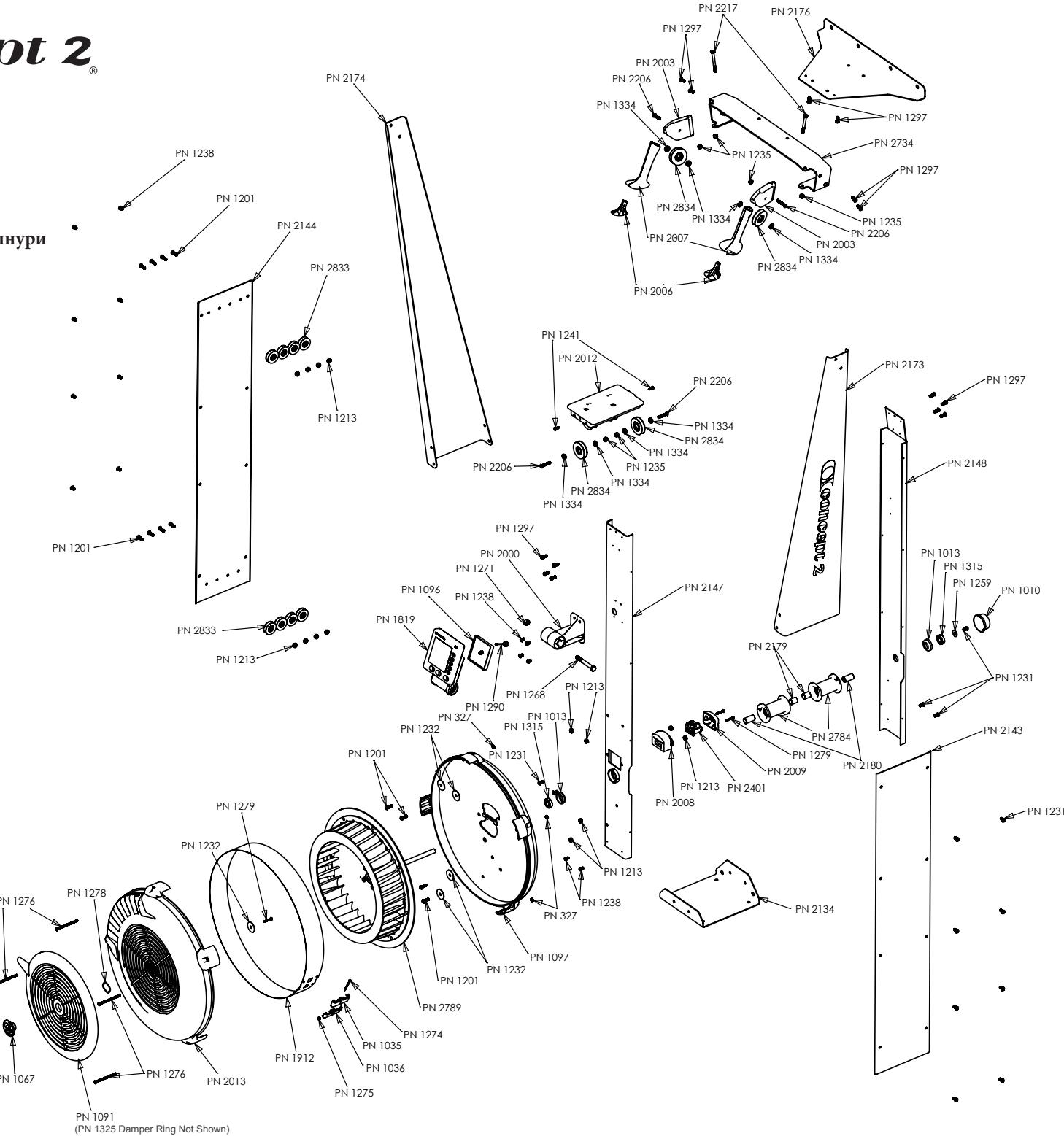


НОТАТКИ

# OKconcept 2®

## СХЕМА ЛИЖНОГО ТРЕНАЖЕРА SKIERS 2 [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski)

Приводний і страхувальний шнури  
виключені для наглядності



**Список деталей тренажера**

PN	Опис
327	Гайка 10-24 SS
1010	Захисна кришка підшипника
1013	R8 Ковпачок до підшипника
1029	PM5 Кришка батарейного відсіку
1035	З'єднувач
1036	З'єднувач
1067	Ковпачок втулки
1091	Демпфер
1097	Кришка маховика SE2
1201	Гвинт 6-LOBE T-27 1/4-20 X 3/4
1213	Гайка 1/4-20 ZP
1231	Гвинт 6-LOBE T-27 1/4-20 X 1/2
1232	Шайба 1/4 X 1-1/4
1235	Гайка 1/4-20 SS
1238	Гвинт 6-LOBE T-27 1/4-20 X 3/8
1241	Шурупи #10 X 12" PHILIPS
1259	Шайба для гвинта 1/4" - 3/4" OD
1268	Гвинт 3/8-16 X 3"
1271	Гайка 3/8-16
1274	Гвинт PHILLIPS 6-32 X 2
1275	Гайка 6-32
1276	Гвинт PHILLIPS 10-24 X 3
1278	Шайба
1279	Саморіз PHILLIPS #8 X 1"
1297	Гвинт 6-LOBE T-27 1/4-20 X 5/8
1315	Підшипник 12MM
1325	Шайба
1334	Прокладка 12MM

PN	Опис
1912	Корпус маховика
1819	Дисплей PM5
2000	Тримач дисплею SE2
2003	Блок верхнього шківа SE2
2006	Заглушка ручки тренажера
2007	Ручки тренажера
2008	Основа генератора SE2
2009	Кришка генератора SE2
2012	Кришка рами SE2
2013	Передня кришка маховика SE2
2134	Нижній кронштейн SE2
2143	Права бокова панель SE2
2144	Ліва бокова панель SE2
2147	Передня панель рами SE2
2148	Задня панель рами SE2
2173	Правий важіль SE2
2174	Лівий важіль SE2
2176	Універсальний кронштейн SE2
2179	Коротка вставка 12MM SE2
2180	Довга вставка 12MM SE2
2206	Гвинт 6-LOBE T-27 1/4-20 X 1-1/4
2217	Гвинт 1/4-20 x 2-1/2"
2401	Катушка сенсора
2734	Верхня частина кронштейну SE2
2784	Катушка зі зчепленням у зборі SE2
2789	Маховик у зборі SE2
2833	Шків страхувального троса SE2
2834	Верхній шків SE2