

ANVÄNDNING OCH TRÄNING

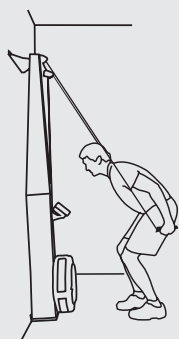
Dubbelstakning



Börja med händerna något ovanför huvudet, på axelbrett avstånd från varandra. 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.



Sträck ut armarna uppåt och sträck på hela kroppen för att återgå till startläget.

SkiErg erbjuder utmärkt träning för hela kroppen. Vid varje stavtag engageras ben, armar, skuldror och mage i en "nedåtcrunch", så att handtagen accelereras med hjälp av din kroppsvikt. Avsluta varje stavtag genom att sträcka ut armarna nedåt längs höfterna 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, linhjul, 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 stak teknik



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.

TRÄNINGSSITENSITET

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 spiraldämpare med inställningar från 1 till 10. Dämpningsinställningen är som växlar 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 uppförsläge. Vid lägre inställningar känns det som om du åker på snö med bättre glid, på plan mark eller i nedförsläge. 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.

Takt (Stavtag per minut = SPM)

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

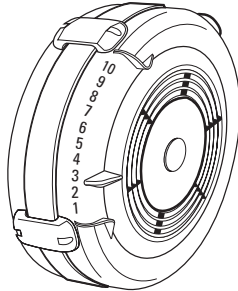
Om du tränar på motionsnivå så bör du sikta på en frekvens av ca 30-40 staktag/min, (SPM). Du kommer förmodligen att hålla en lägre takt under långa, jämna träningspass, och en högre takt under korta, intensiva intervaller. Du kan variera takten för att matcha ditt stakningstempo under olika snöförhållanden.

Din frekvens när du tränar klassisk stak teknik 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.



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 stak teknik. 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 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 långsammare 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.

Ytterligare träningsinstruktioner hittar du på 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 hända 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)

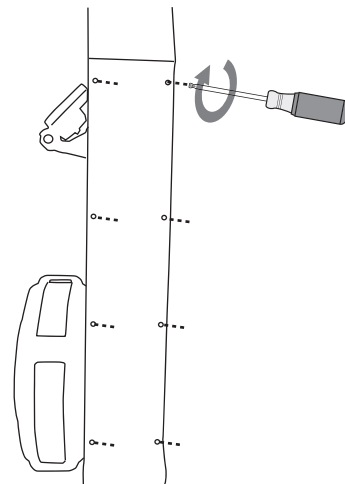
Inspektera linorna

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.

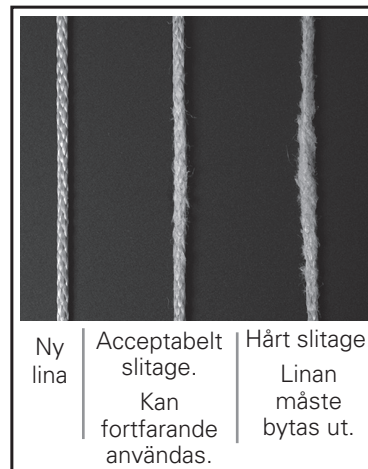
Inspektion av linorna:

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 linhjul 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.

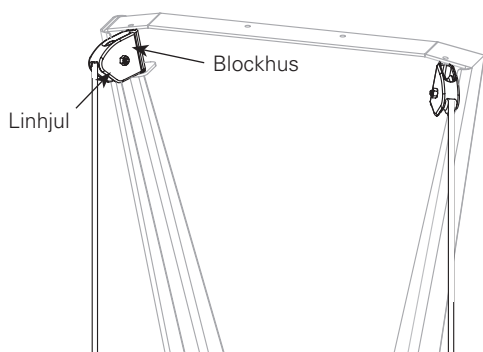


Inspektera fästena

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 linhjulen 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 lufttillförseln, vilket kan minska fläktens motståndskraft. För att göra rent måste fläktens yttre 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 garantin att gälla.

Kontakta Concept2 angående problem med monitorn.

SKIERG 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. 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. Om du inte hittar en lokal återförsäljare i ditt område, kan du besöka concept2.com/ski, eller skicka e-post till info@concept2skierg.com.