

Utilisation et Entraînement

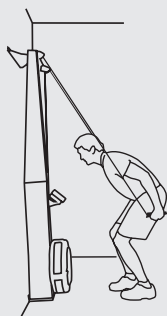


Technique de traction simultanée

Commencez avec les mains à hauteur d'yeux, écartées dans le prolongement des épaules. Vos bras doivent être légèrement fléchis. Vos pieds doivent être écartés d'une largeur d'épaules.



Tirez les poignées vers le bas, en contractant la ceinture abdominale et en pliant les genoux. Maintenez les coudes près du corps.



Terminez le mouvement avec les genoux légèrement fléchis et les bras tendus vers le bas, le long de vos cuisses.



Ramenez vos mains vers le haut en redressant votre torse pour revenir en position de départ.

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 skierg 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.

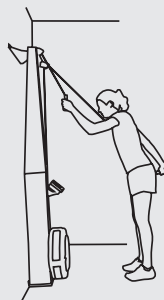
- L'utilisation de ce matériel en mauvais état ou avec des pièces défectueuses (poulies, cordes, bobines) peut entraîner des blessures. En cas de doute sur l'état d'une pièce, remplacez-la immédiatement en utilisant uniquement des pièces d'origine Concept2. L'utilisation d'autres pièces peut entraîner des blessures ou une diminution des performances de votre appareil.
- Le Skierg 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 Skierg hors de portée des enfants sans surveillance.

La technique classique (bras alternés)

Commencez par un bras levé et légèrement plié.

Tirez vers le bas avec le bras du haut et levez progressivement le bras du bas.

Continuez à alterner les bras, en pliant légèrement le bras avec lequel vous tirez, ce qui vous permet d'avoir plus de force.



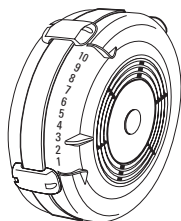
INTENSITÉ D'ENTRAÎNEMENT

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 aérobie, 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/skiergtechnique. 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 skierg.fr), 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.

Visitez 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.

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 prématurée.

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.

Toutes les 50 Heures d'Utilisation

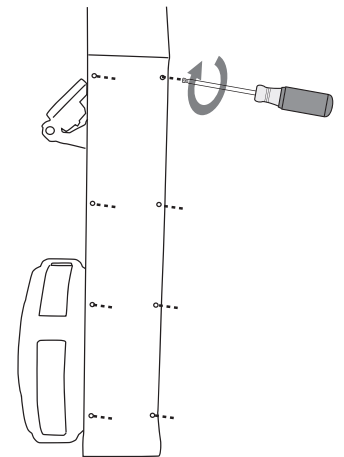
Inspection des cordons

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.

