



**concept 2**

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

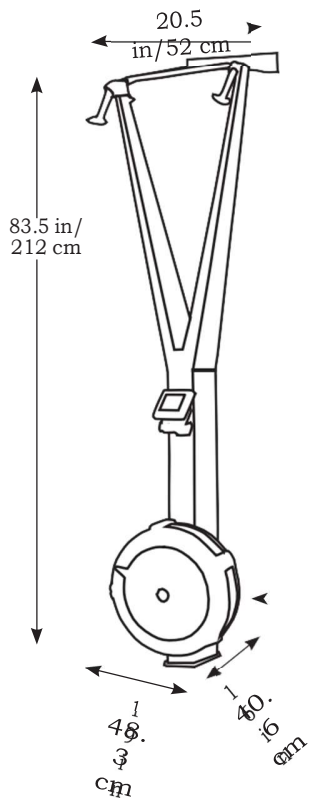
***SKIERG***

Opcionális padlóállvánnyal megjelenítve



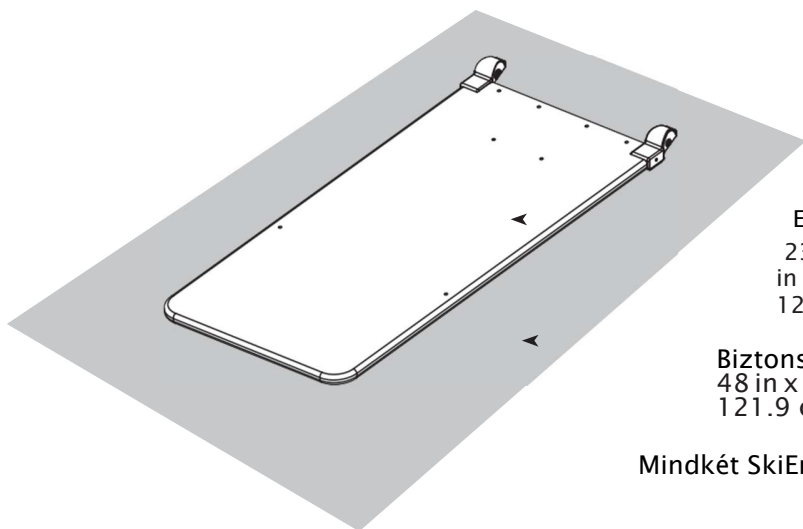
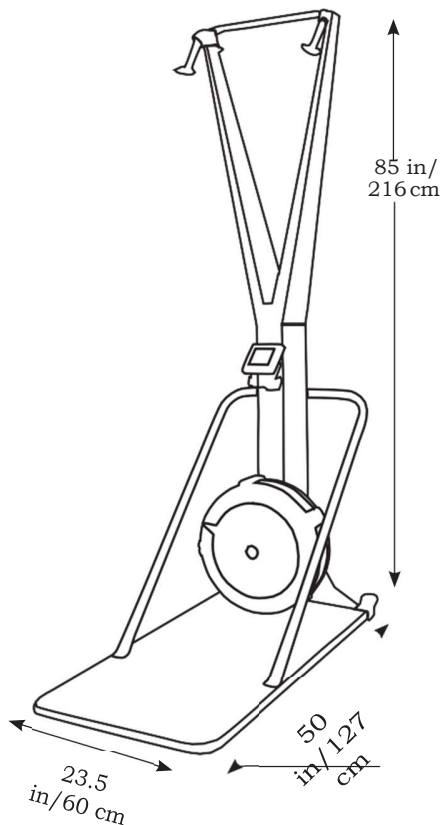


Fali verzió



Gyári  
szám  
helye

Opcionális padlóállvánnyal



Edzőfelület  
23.5 in x 50  
in 60 cm x  
127 cm

Biztonsági terület  
48 in x 76 in  
121.9 cm x 193 cm

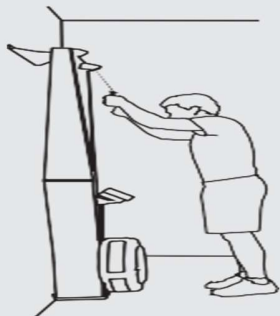
Mindkét SkiErg opcióhoz (falra szerelhető vagy padlóállványos)

**FONTOS MEGJEGYZÉS:**

Ha további információt szeretne kapni a Concept2 márkáról, a garanciális feltételekről, vagy regisztrálni szeretne a termékfrissítésekhez, látogasson el a [concept2.com/registration](http://concept2.com/registration) oldalra!

HASZNÁLAT ÉS EDZÉS

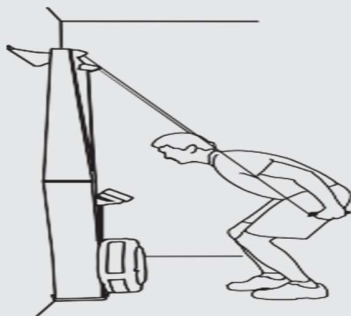
**Páros-botos technika**



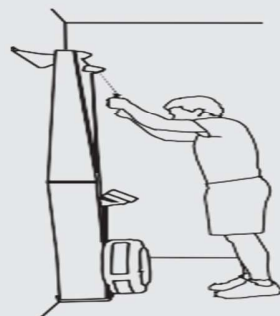
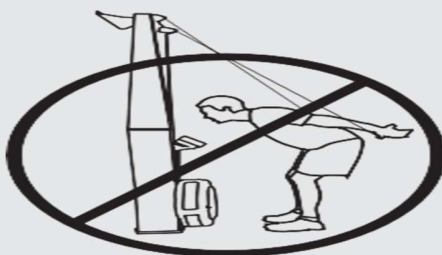
A helyes mozdulatsor indítását körülbelül szemmagasságból kell elkezdni, miközben karjait válszélességben tartja. Fontos, hogy karjai enyhén hajlított pozícióban legyenek és a lábai váll szélességben legyenek egymástól.



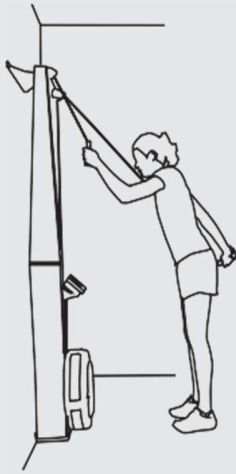
Húzza lefelé a nyelet a hasizmok befesztésével és a térde hajlításával! Tartsa karjait hajlítva, hogy a nyelek közel legyenek az arcához.



A mozdulatsor végére hajlítsa be a térdait és karjait a combja mellé húzza le. Ügyeljen arra, hogy karjait ne húzza túl!



Engedje vissza a karjait, és térjen vissza a kiindulási helyzetbe!



### **Klasszikus technika (váltakozó karokkal)**

Kezdje úgy, hogy egyik karja emelt, kissé hajlított pozícióban van.

A felül lévő karját kezdje el lehúzni, miközben fokozatosan emeli fel az alsó karját.

Folytassa ezt a váltakozó karhúzást és tartson némi hajlítást a húzó karban!

A SkiErg tökéletes megoldás a teljes test átmozgatására. Minden egyes húzás megmozgatja a lábizmokat, a karokat, a vállakat és a törzsizmokat, miközben a saját testsúlyát használja az áthúzás lendületéhez. Minden húzás végén nyújtsa karjait lefele a combjai mellé, térdeit pedig enyhén hajlítsa be!

A SkiErg használatakor lehetőség van páros-botos edzésére is, amely a korcsolyázás és a klasszikus sielés technikáját veszi alapul.

Használja a klasszikus technikát, ha inkább váltakozó karokkal szeretne edzeni!

### **Fontos biztonsági figyelmeztetés!**

#### **FIGYELEM!**



A gép megfelelő állapota csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen megvizsgálja esetleges sérülések vagy kopások után. Azonnal cserélje ki a hibás vagy kopott alkatrészeket a biztonság és a megfelelő teljesítmény biztosítása érdekében, vagy tartsa használaton kívül a gépet a javításig!

- A gép kopott vagy meggyengült alkatrészekkel (görgők, zsinórok, orsók) való használata a felhasználó sérülését okozhatja. Ha kétségei vannak valamelyik alkatrész állapotával kapcsolatban, a Concept2 nyomtatékosan javasolja, hogy az alkatrész(eke)t haladéktalanul vizsgáltassa meg, és amennyiben szükséges, cseréltesse ki eredeti Concept2 pótalkatrészekre. Más alkatrészek használata sérülést vagy a gép gyenge teljesítményét eredményezheti.
- A padlóállvánnyal rendelkező SkiErg-et stabil, vízszintes felületen kell használni!
- A falra szerelt SkiErg-et a felső és az alsó konzolok segítségével kell biztonságosan a falra rögzíteni. Ügyeljen arra, hogy a rögzítőcsavarok szilárd anyagba, például fába, téglába vagy betonba kerüljenek, és hogy

## MAGYAR - HU

a rögzítéshez megfelelő csavart, illetve dübelt használjon!

- A húzókötelet ne csavarja meg és ne keresztezze őket, illetve kerülje a kötelek teljes kihúzását!
- Ne engedje el a nyeleket, ha kihúzott helyzetben vannak, mindenképp vezesse vissza a legfelső helyzetbe, mielőtt elengedné őket!
- Végezzen rendszeres ellenőrzést és karbantartást az ajánlások szerint!
- Gyermek felügyelet nélkül ne használják a SkiErg-et!

### Edzés intenzitása

Felhasználó által állítható ellenállás

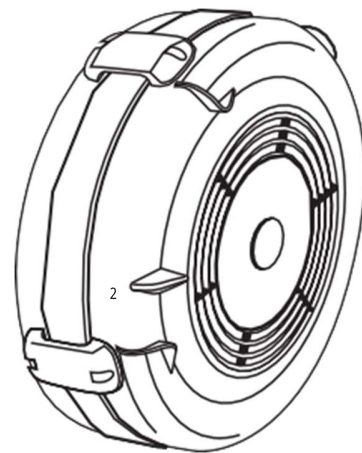
Minél erősebben húzza a kart, annál nagyobb ellenállást fog érezni. A SkiErg ugyanis légellenállást használ, amelyet a forgó lendkerék generál. Minél gyorsabban forog a kerék, annál nagyobb az ellenállás. Ha nagyobb erőfeszítéseket tesz, gyorsabban fog síelni, így edzhet intenzíven vagy lazán is. A SkiErg nem kényszeríti Önt beállított intenzitási szint tartására.

### Ellenállás beállítása a dobon

A SkiErg légellenállása 1 és 10 között állítható. A számok növelésével az ellenállás, és ezáltal az edzés intenzitása is növekszik, mivel több levegő tud beáramlani a dobba, Magasabb ellenállási szinten inkább lassú vagy emelkedőn való síelést lehet szimulálni, míg az alacsonyabb ellenállás beállítása gyorsabb, lejtősebb sí élményt biztosít.

Az általános erőnléthez és a jó aerob edzéshez használjon 1 és 4 közötti ellenállást.

Megjegyzés: Az 1–10 beállítási skála egy hozzávetőleges beállítási mód. A pontos ellenállás mértékét a PM5 kijelző segítségével lehet megtekinteni. A Drag Factor megtekintéséhez a PM5 kijelzőn kövesse az alábbi menüpontokat: Main Menu > More Options > Display Drag Factor.



### Tempó (húzásszám / perc = SPM)

A sebesség (tempó), azaz a percenkénti húzásszám (SPM) a jobb felső sarokban jelenik meg a PM5 kijelzőn. Ha általános állóképességi edzést végez, akkor javasoljuk a 30 és 40 közti húzásszámot.

A tempó valószínűleg alacsonyabb lesz hosszú, egyenletes edzés esetén, és magasabb lesz rövid, intenzív edzések esetén.

A klasszikus sí technika (váltakozó karokkal) sebessége nagyjából kétszerese lesz a páros botos technikáénak.

## MAGYAR - HU

### AZ ELSŐ EDZÉSEK

1. Forduljon orvosához! Ügyeljen arra, hogy nem veszélyes az ön számára ez a fajta edzésprogram elvégzése!
2. Gondosan nézze át a síelési technikára vonatkozó információkat! A helytelen technika sérülést okozhat.
3. Melegítsen be minden edzés előtt, néhány perc könnyű síeléssel, majd nyújtson néhány percig, mielőtt folytatja az edzést. Az edzés után nyújtson újra.
4. Kezdje fokozatosan! Az első napon legfeljebb öt percet síeljen, hogy teste alkalmazkodjon az új gyakorlathoz.



#### FIGYELEM!

A túlzott testmozgás súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha rosszul érzi magát a gép használata közben, azonnal hagyja abba a testmozgást!!

### Az első SkiErg edzés

1. Kezdje egy-két perc könnyű síeléssel, hogy elsajátítsa a technikát! (Kövesse a 3. oldalon található technikai lépéseket, vagy tekintse meg a technikai videókat a [concept2.com/skiergtechnique](http://concept2.com/skiergtechnique) oldalon.) Kezdje a páros botos technikával, mivel több izomcsoportot használ, és jobb általános edzést biztosít. Tartsa a húzásszámot 25 és 30 SPM között!
2. Síeljen egyenletesen és könnyedén 3 percig 30 és 35 SPM közötti húzásszámmal. Gyakorolja folyamatosan a megfelelő technikát, miközben ügyel a kényelmes ritmus tartására! Figyelje a PM5 kijelzőt, amely mutatja, milyen erősen húz, hány métert (vagy wattot vagy kalóriát) síelt, mennyi ideig síelt, a tempót, és amennyiben pulzusmérőt is csatlakoztatott a kijelzőhöz, úgy a pulzusszámot is megjeleníti.
3. Pihenjen néhány percig, nézze át a PM kijelzőn látható eredményeket, és járjon vagy nyújtson.
4. Síeljen újra könnyedén 3-5 percig, kényelmes ritmust tartva (30 és 45 SPM között).
5. Pihenjen újra 1-2 percig!
6. Ismétlje meg kétszer vagy háromszor a 4. lépést!

Növelje fokozatosan az edzés idejét és intenzitását az első két hétben! Ne síeljen teljes erővel, amíg nem érzi úgy, hogy teljes mértékben elsajátította a helyes technikát! Mint minden fizikai tevékenységnél, ha túl gyorsan növeli az edzések mennyiségét és intenzitását, nem melegít be megfelelően vagy rossz technikát használ növeli a sérülések kockázatát.

Figyelje a fejlődését, és vezessen edzési naplót. Hozzon létre egy ingyenes online naplót a [concept2.com/logbook](http://concept2.com/logbook) oldalon!

További információkért látogasson el a [concept2.com/ski](http://concept2.com/ski) oldalra!

## KARBANTARTÁS



### FIGYELEM!

A gép megfelelő állapota csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen megvizsgálja esetleges sérülések vagy kopások után. Azonnal cserélje ki a hibás vagy kopott alkatrészeket a biztonság és a megfelelő teljesítmény biztosítása érdekében, vagy

Az időszakos karbantartás biztosítja a SkiErg megfelelő működését és meghosszabbítja az élettartamát. A PM kijelző elmenti a gépen megtett össz. kilométer állását. Ez segít meghatározni, hogy mikor kell elvégezni a karbantartásokat. A PM5 kijelző össz. kilométer megtekintéséhez nyomja meg a Main Menu>More Options>Utilities>Product ID>More Information gombokat!

## Rendszeres karbantartás

### Csavarja vissza a köteleket

Amikor megfogja a nyeleket a SkiErg használatához, előfordulhat, hogy akaratlanul is elcsavarja a köteleket. Idővel ez a kötelek egymás körüli csavarodását okozhatja a SkiErg belsejében, ami a kötelek idő előtti kopását okozhatja.

Ennek elkerülése érdekében ellenőrizze a köteleket rendszeresen, és szükség esetén csavarja vissza őket. A kötelek csavarodása látható, így egyszerűen csavarja vissza őket a nyél segítségével. Ezt ellenőrizze rendszeresen és ha szükséges, kérjen segítséget!

1. Húzza ki mindkét nyelet ütközésig
2. Fogja meg a köteleket a felső görgőnél, úgy, hogy a nyelek szabadon lógnak és forogjanak
3. Húzza le a kezét a kötelek teljes hosszában és közben csavarja vissza őket
4. Helyezze vissza a nyeleket a legfelső helyzetbe
5. Ismételje meg az eljárást az 1. lépéstől legalább kétszer

### A nyelek tisztítása

Szükség esetén enyhe szappanos vagy tisztítószerves vízzel tisztítsa meg a nyeleket!

Minden 500 000 méter (körülbelül 50 óra) használat után

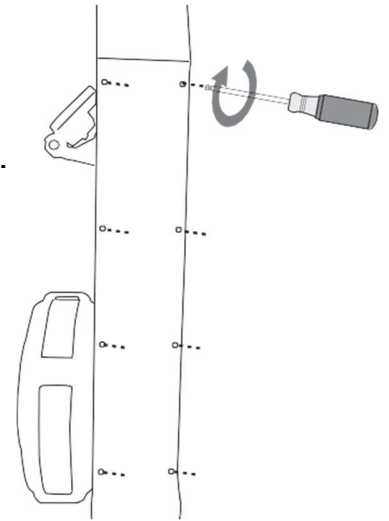


## Vizsgálja meg a köteleket

Két külön húzókötel és két gumikötél található a gépben, melyeket ellenőrizni kell.

**FIGYELEM!** A gép megfelelő állapota csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen megvizsgálja esetleges sérülések vagy kopások után. Azonnal cserélje ki a hibás vagy kopott alkatrészeket a biztonság és a megfelelő teljesítmény biztosítása érdekében, vagy tartsa használaton kívül a gépet a javításig!

**Fontos!** A kötelek különböznek egymástól, és jelentős kopás vagy sérülés esetén a megfelelő Concept2 pótalkatrésszel kell cserélni őket!

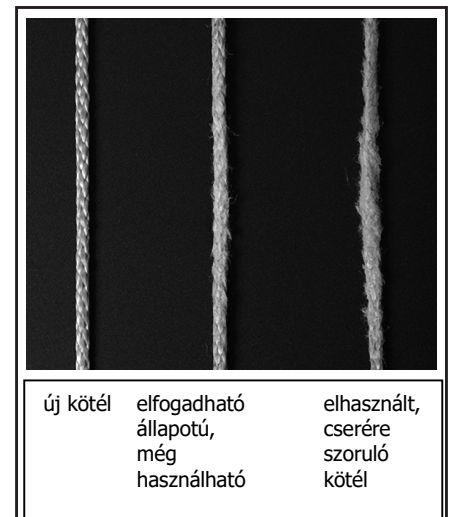


## Kötelek ellenőrzése:

1. A húzókötelek könnyen ellenőrizhetők, ha a nyeleket teljesen kihúzzuk, és szemmel ellenőrizzük a kopást.

2. A gép belsejében található kötelek ellenőrzéséhez el kell távolítani a jobb oldali panelt, amelyet nyolc darab csavar tart a helyén. Az eltávolításhoz használja a SkiErg-hez kapott csavarhúzó, ahogy az ábra mutatja! A panel eltávolítása után az összes kötel és görgő láthatóvá válik.

3. Legyen egy segítőtje, aki lassan kihúzza teljes hosszában a nyeleket, miközben Ön végigvizsgálja a húzókötelek és a gumikötelek állapotát!



## A kötelek kopásának / sérülésének leírása:

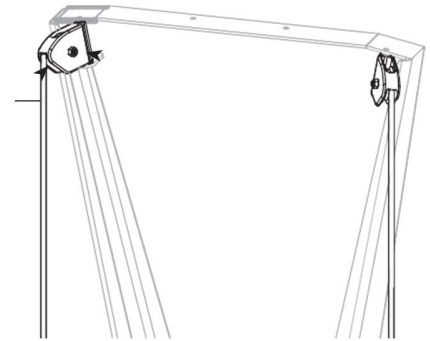
- A kötelek tömör fonatból állnak (nem fedik le a belső szálakat). Az idő múlásával a felület „rojtos” lesz. Ha ez a "rojtosodás" még rosszabbá válik a kötélben, ideje cserélni azt. Tekintse meg az illusztrációt! Javasoljuk mindkét kötel egyidejű cseréjét.
- A gumikötél rugalmas szálakból áll melyeket fonott burkolat vesz körbe. A burkolat bizonyos mennyiségű „rojtosodása” normális, de ha a fehér rugalmas szálak láthatóvá válnak, a kötelet azonnal cserélni kell!

### Csavarok vizsgálata

Ügyeljen arra, hogy az összes csavar megfelelően meg legyen húzva, hogy használat közben ne tudjon meglazulni! Ha a SkiErg falra van szerelve, gondosan vizsgálja meg a falra rögzítő csavarokat!

### Felső görgők vizsgálata

Figyeljen arra, hogy a görgők szabadon tudjanak forogni a görgőházakban, és hogy a görgőházak is szabadon tudjanak mozogni a rögzítőjükben!



### Amikor szükséges

- Törölje át a SkiErg teljes felületét egy tiszta, nedves rongy segítségével. Ügyeljen rá, hogy a PM5 kijelzőt NE érje víz!

- Ne használjon fehérítőt vagy durva, csiszoló hatású anyagot!

A dobban por és szősz gyűlhet össze. Ezek felhalmozódása korlátozhatja a légáramlást, csökkentve a ventilátor ellenállását. A ventilátor burkolatának külső fedelének tisztításhoz a fedelet összetartó négy csavar eltávolítása szükséges. Lásd az illusztrációkat!

### GARANCIA-INFORMÁCIÓK

A Concept2 SkiErg 2 év teljeskörű garanciával rendelkezik, illetve a gép vázszerkezetére 5 év garanciát vállalunk. Egyéb jótállási információkért vegye fel a kapcsolatot a területén található hivatalos Concept2 márkakereskedővel!  
A Concept2 magyarországi képviselőjét az Ergométer Kft. látja el.

Elérhetőségek:

[www.ergozz.hu](http://www.ergozz.hu)

[ergozz@ergozz.hu](mailto:ergozz@ergozz.hu)

+36-20/254-2016

# MAGYAR - HU

## A DOB SZÉTSZERELÉSE ÉS TAKARÍTÁSA

