

BRUG og TRÆNING



Dobbelt Stavtag, Teknik

Stil dig med hænderne i skulderbrede, i øjenhøjde. Armene skal være bøjede. Stå med skulderbrede mellem fødderne.



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!

Maskinenes 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.