

concept 2[®]
SkiERG[®]
PRODUCT MANUAL



For complete product information,
scan the QR code or go to:

concept2.com/start

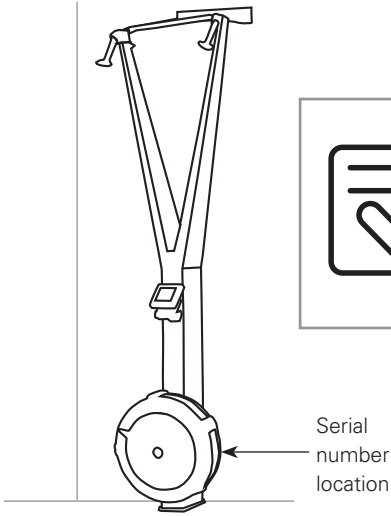


Download our **FREE**
ErgData app for:

- Workouts
- More data displays
- Real time rowing with the
Concept2 community

concept2.com/ergdata

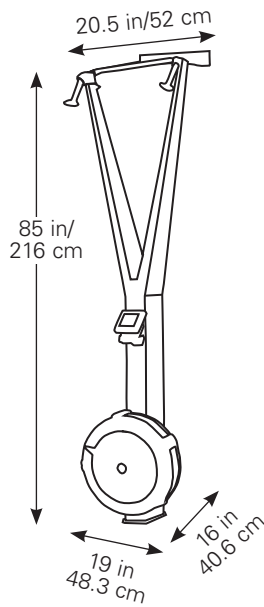




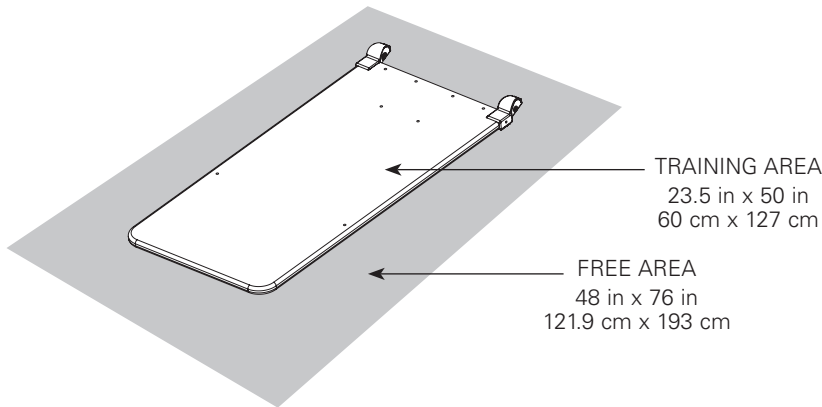
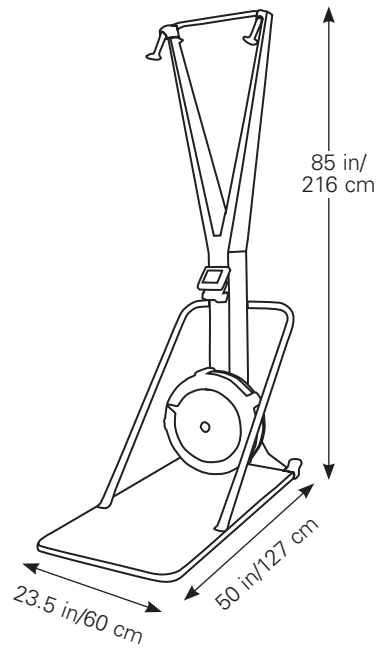
IMPORTANT NOTE:

For additional information about Concept2, complete warranty details, or to register to receive product updates:
concept2.com/registration

Wall mounted



With optional floor stand

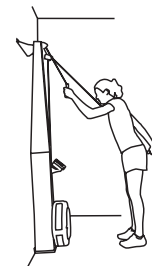
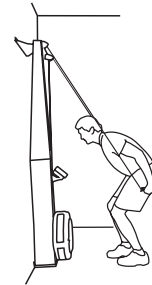


For both SkiErg options (wall mounted or with floor stand)

The Concept2 SkiErg is designed and produced to Usage Class rating "S" for professional, institutional and/or commercial use, and Accuracy Class "A" for High Accuracy Training Data, as defined per ISO 20957-1 Safety Standards.

SKIERG TECHNIQUE

concept2.com/technique



BEFORE YOUR FIRST SKI

- Consult your physician. Be sure that it is not dangerous for you to undertake a strenuous exercise program.
- Carefully review the skiing technique information. Improper technique can result in injury.

concept2.com/skiergtechnique

DOWNLOAD CONCEPT2'S FREE ERGDATA APP (IOS AND ANDROID)

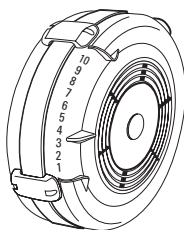
ErgData connects wirelessly to the PM5 via Bluetooth. Set up workouts right from the app, view additional data, customize your displays, track progress, and sync to the Concept2 Online Logbook. Share workouts, take part in the Workout of the Day and more.

concept2.com/ergdata

DAMPER SETTINGS ON THE FLYWHEEL

The damper setting is like bicycle gearing. It affects the feel of your workout but does not directly affect the resistance. We recommend a damper setting of 1-4 for the best aerobic workout.

concept2.com/damper



IMPORTANT USE AND SAFETY NOTES

- 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.
- **WARNING!** Keep unsupervised children away from the SkiErg.

WARNING! Replace defective components immediately to ensure safety and performance, or keep the machine out of use until it is repaired. Incorrect or over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.

RECOMMENDED MAINTENANCE

ON A REGULAR BASIS

Untwist the Cords

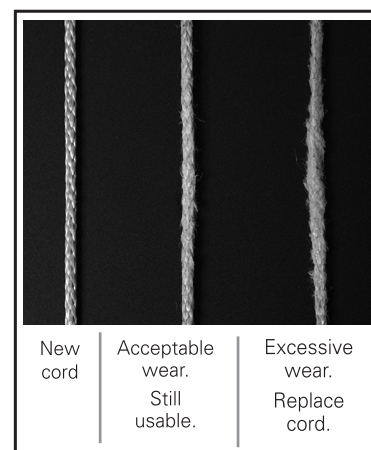
When you grasp the handles to use your SkiErg, you may be inadvertently twisting the cords. Over time, this may cause the cords to twist around each other inside the SkiErg resulting in a lumpy feeling when you pull on the handles and premature wear of the cord.

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.

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.



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.

For complete maintenance information and instructions:

concept2.com/service

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/warranty.

For complete warranty information outside the U.S. and Canada, contact the authorized Concept2 Preferred Reseller in your territory. A list of authorized Concept2 Preferred Resellers can be found at concept2.com/international. If you do not find a Preferred Reseller in your territory visit concept2.com or email c2global@concept2.com.

AVANT VOTRE PREMIÈRE SÉANCE DE SKIERG

- Consultez votre médecin. Assurez-vous de ne pas encourir de risque de santé en commençant un programme d'entraînement.
- Examinez attentivement les informations concernant la technique. Une mauvaise technique peut entraîner des blessures.

concept2.com/skiergtechnique

TÉLÉCHARGEZ L'APP GRATUITE ERGDATA

(IOS ET ANDROID)

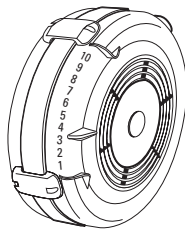
ErgData se connecte sans fil au PM5 via Bluetooth. Configurez des entraînements à partir de l'application, affichez des données supplémentaires, personnalisez vos affichages, suivez vos progrès et synchronisez-les avec le journal de bord en ligne Concept2. Partagez des entraînements, participez à l'entraînement du jour et bien plus encore.

concept2.com/ergdata

RÉGLER L'ARRIVÉE D'AIR DE LA ROUE

Le réglage de la résistance est comme le braquet en vélo. Cela affecte la dureté, mais n'affecte pas directement la résistance. Nous recommandons un réglage de résistance de 1 à 4 pour un meilleur entraînement aérobic.

concept2.com/damper



CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- 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.
- **AVERTISSEMENT!** Tenez le SkiErg hors de portée des enfants sans surveillance.

AVERTISSEMENT! Remplacez immédiatement les pièces défectueuses pour garantir la sécurité et les performances ou gardez la machine hors d'utilisation jusqu'à ce qu'elle soit réparée.

Une utilisation incorrecte ou excessive peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement de vous entraîner.

ENTRETIEN

RÉGULIÈREMENT

Dérivez le cordon

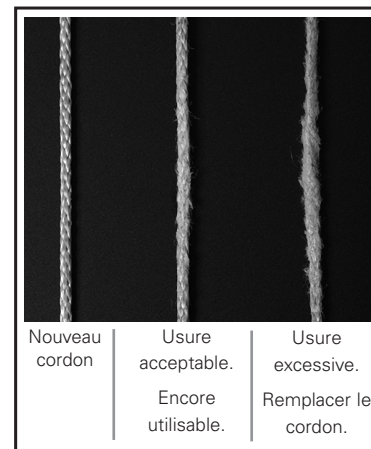
Lorsque vous saisissez les poignées en utilisant votre SkiErg, vous pouvez par inadvertance torsader les cordes, tout comme avec un cordon téléphonique. Au fil du temps, cela peut amener les cordes à s'enrouler l'une autour de l'autre à l'intérieur du SkiErg entraînant une sensation d'à-coups pendant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

Dérivez 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.

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.



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.

concept2.com/service

GARANTIE

Les SkiErgs sont garantis 2 et 5 ans (châssis). Pour obtenir des informations complètes sur les garanties offertes aux Etats-Unis et au Canada, visitez concept2.com/warranty.

Pour obtenir des informations sur les garanties en dehors des Etats-Unis et du Canada, contactez le distributeur agréé Concept2 dans votre région. La liste de distributeurs agréés est disponible sur concept2.com/international.

Si vous ne trouvez pas de distributeur local dans votre région, visitez concept2.com ou envoyez un courriel à c2global@concept2.com.

VOR IHREM ERSTEN SKIERG-TRAINING

- Konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergewissern Sie sich, dass für Sie bei der Durchführung eines Trainingsprogramms kein Gesundheitsrisiko besteht.
- Lesen Sie die Informationen zur richtigen Technik. Eine falsche Technik kann zu Verletzungen führen.

concept2.de/skiergtechnik

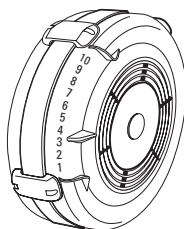
LADEN SIE UNSERE KOSTENFREIE ERGDATA APP HERUNTER (IOS UND ANDROID)

ErgData verbindet sich kabellos über Bluetooth mit dem PM5. Richten Sie Trainings in der App ein, sehen Sie sich zusätzliche Daten an, passen Sie Ihre Display-Anzeigen an, verfolgen Sie Ihren Fortschritt und synchronisieren Sie sich mit dem Concept2 Online Logbook. Teilen Sie Ihre Trainings, nehmen Sie am Workout of the Day teil und vieles mehr.

concept2.de/ergdata

LUFTKLAPPENEINSTELLUNG

Die Luftklappeneinstellung ist mit der Gangschaltung eines Fahrrads vergleichbar. Die Einstellung beeinflusst das Fahrgefühl, jedoch nicht direkt den Widerstand. Für das beste aerobische Training empfehlen wir eine Luftklappeneinstellung von 1-4.



concept2.de/luftklappeneinstellung

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- 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.
- **WARNUNG!** Unbeaufsichtigte Kinder sind vom SkiErg fernzuhalten.

⚠️ WARNUNG! Tauschen Sie defekte Teile sofort aus, um die Sicherheit und Funktion zu gewährleisten, oder setzen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.

Falsches oder übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf.

WARTUNG

REGELMÄSSIG:

Seile aufdrehen

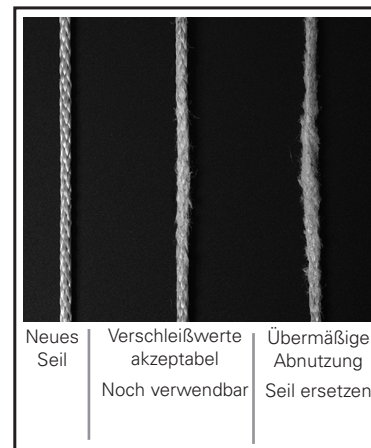
Wenn Sie die Griffe zur Verwendung Ihres SkiErg greifen, können Sie die Seile ungewollt verdrehen, ähnlich wie es bei einem Telefonkabel passiert. Nach einiger Zeit kann dies dazu führen, dass sich die Seile innerhalb des SkiErg umeinander wickeln, was beim Ziehen der Griffe zu einem holprigen Gefühl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

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.

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.



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

concept2.de/service

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Für die Concept2 SkiErgs gilt eine eingeschränkte Garantie von 2, bzw. 5 Jahren. Vollständige Informationen zur Garantie in den USA und Kanada finden Sie unter concept2.com/warranty.

Für vollständige Garantieinformationen außerhalb der USA und Kanada, wenden Sie sich bitte an den autorisierten Concept2 Preferred Reseller in Ihrem Gebiet. Eine Liste der autorisierten Concept2 Preferred Reseller finden Sie unter concept2.com/international.

Wenn Sie keinen Preferred Reseller in Ihrem Gebiet finden, besuchen Sie concept2.com oder schreiben Sie eine E-Mail an c2global@concept2.com.

ANTES DE TU PRIMER ENTRENAMIENTO EN EL SKIERG

- Consulta con tu médico. Asegúrate de que no es peligroso para ti emprender un programa de ejercicio.
- Revisa cuidadosamente la información sobre la técnica de esquí. Una técnica no adecuada puede resultar lesiva.

concept2.com/skiergtechnique

DESCARGA ERGDATA LA APP GRATUITA DE CONCEPT2 (IOS Y ANDROID)

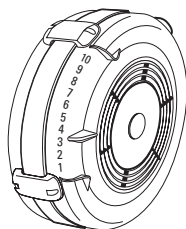
ErgData se conecta inalámbricamente al PM5 vía Bluetooth. Determina entrenamientos desde la app, visualiza datos adicionales, personaliza tus pantallas, sigue tu progreso y sincronízate al Concept2 Online Logbook. Comparte entrenamientos, participa en el Workout of the Day y mucho más.

concept2.com/ergdata

DETERMINACIÓN DE LA PALANCA DEL VENTILADOR

El ajuste del regulador es como el cambio de una bicicleta. Afecta a la sensación del entrenamiento, aunque no afecta directamente a la resistencia. Recomendamos un ajuste del regulador entre las posiciones 1 y 4 para un entrenamiento aeróbico óptimo.

concept2.com/damper



NOTAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

- 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.
- **¡AVISO!** Mantén a los niños sin supervisión alejados del SkiErg.

⚠ ¡AVISO! Reemplaza los componentes defectuosos inmediatamente para garantizar la seguridad y el buen funcionamiento o deja la máquina fuera de uso hasta que sea reparada.

El ejercicio incorrecto o el sobre-ejercicio puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si te sientes mareado, deja el ejercicio inmediatamente.

MANTENIMIENTO

DE FORMA REGULAR

Destuerce las Cuerdas

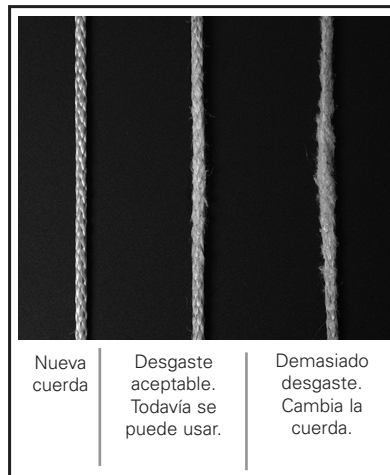
Cuando agarras las empuñaduras para usar el SkiErg, puede que sin querer estés retorciendo las cuerdas, igual que le sucede al cable de un teléfono fijo. Con el paso del tiempo, esto puede originar que las cuerdas se enreden la una con la otra dentro del SkiErg resultando en una sensación "áspera" cuando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

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.

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 demasía 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.



¡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.

concept2.com/service

INFORMACIÓN DE LA GARANTÍA

Los SkiErgs Concept2 están cubiertos por una garantía limitada de 2 años y de 5 años.

Para información completa sobre la garantía en EE.UU. y Canadá visita concept2.com/warranty.

Para información completa sobre la garantía fuera de EE.UU. y Canadá contacta con el Distribuidor Preferente de Concept2 en tu territorio. Puedes encontrar una lista de los Distribuidores Preferentes de Concept2 en concept2.com/international. Si no encuentras un Distribuidor Preferente en tu territorio visita concept2.com o envía un email a c2global@concept2.com.

PRIMA DEL PRIMO ALLENAMENTO

- Consulta il tuo medico. Assicurati che non sia pericoloso per te intraprendere un programma di esercizi faticosi.
- Esamina attentamente le informazioni sulla tecnica sciistica. Una tecnica impropria può provocare lesioni.

concept2.com/skiergtechnique

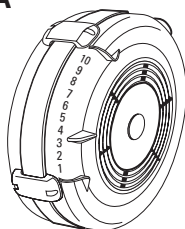
SCARICA L'APP GRATUITA DI CONCEPT2 ERGDATA (IOS E ANDROID)

ErgData si connette in modalità wireless al PM5 tramite Bluetooth. Imposta gli allenamenti direttamente dall'app, visualizza dati aggiuntivi, personalizza i tuoi display, monitora i progressi e sincronizzati con il Logbook Online Concept2. Condividi allenamenti, partecipa all'allenamento del giorno e altro ancora.

concept2.com/ergdata

POSIZIONAMENTO DEL DAMPER SULLA VENTOLA

L'impostazione del damper è come il cambio di una bicicletta. Influisce sulla sensazione della vogata ma non direttamente sulla resistenza. Consigliamo un'impostazione del damper su 1-4 per il miglior allenamento aerobico.



concept2.com/damper

NOTE IMPORTANTI SULL'USO E SULLA SICUREZZA

- L'uso di questa macchina con parti usurate o indebolite (pulegge, cavi, bobine) può provocare lesioni all'utente. In caso di dubbi sulle condizioni di qualsiasi parte, Concept2 consiglia vivamente di sostituirla immediatamente. Utilizzare solo parti originali Concept2. L'uso di altre parti potrebbe provocare lesioni o scarse prestazioni della macchina.
- Lo SkiErg con supporto da pavimento opzionale deve essere utilizzato su una superficie stabile e piana.
- Lo SkiErg montato a parete deve essere fissato saldamente alla parete tramite le staffe superiore e inferiore. Assicurati che i bulloni di montaggio siano fissati su un materiale solido come legno o cemento e che stai utilizzando la bulloneria appropriata in base al materiale della parete.
- Non torcere o incrociare i cavi ed evitare di tirarli completamente fino a fine battuta.
- Non rilasciare le maniglie quando sono in posizione estratta. Riportare le maniglie nella posizione superiore prima di rilasciarle.
- Eseguire ispezioni e manutenzioni regolari come raccomandato.
- **AVVERTIMENTO!** Tenere i bambini incustoditi lontani dallo SkiErg.

AVVERTIMENTO! Sostituire immediatamente le componenti difettose per garantire la sicurezza e le prestazioni o tenere la macchina fuori uso fino alla riparazione.

Un esercizio errato o eccessivo può provocare lesioni gravi o mortali. Se ti senti debole, interrompi immediatamente l'esercizio.

MANUTENZIONE RACCOMANDATA

REGOLARMENTE

Sciogli le corde

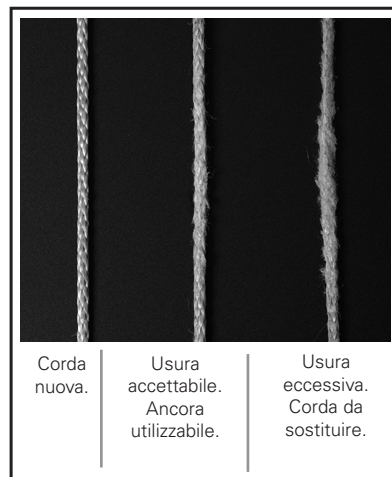
Quando afferi le maniglie per utilizzare il tuo SkiErg, potresti inavvertitamente attorcigliare i cavi. Con il passare del tempo, ciò potrebbe causare l'attorcigliamento dei cavi l'uno attorno all'altro all'interno dello SkiErg, provocando una sensazione di grumi quando si tirano le maniglie e un'usura prematura del cavo.

Sciogli regolarmente le corde. Sarà più facile se ti farai aiutare da un'altra persona.

1. Estrai completamente entrambe le maniglie.
2. Tieni le corde sulla staffa superiore consentendo alle maniglie di penzolare e ruotare liberamente.
3. Passa la mano lungo ciascuna corda per districarla.
4. Riporta le maniglie nella posizione superiore.
5. Ripeti il processo iniziando dal passaggio 1 almeno due volte.

Una descrizione dell'usura/danno del cavo:

- Le corde sono costituite da una treccia solida (non da un rivestimento sulle fibre interne). Con il passare del tempo la superficie mostrerà "peluria". Se questa "peluria" peggiora in un punto localizzato della corda, è tempo di sostituire la corda. Guarda la foto. Si consiglia di sostituire entrambi i cavi contemporaneamente.
- La corda elastica è costituita da fibre elastiche racchiuse in una copertura intrecciata. Un po' di "peluria" del rivestimento è normale, ma una volta scoperte le fibre bianche la corda deve essere sostituita immediatamente.



Importante! Ciascun cavo è di un tipo specifico, se si osserva un'usura e un danno significativi, deve essere sostituito con l'apposito cavo Concept2.

concept2.com/service

GARANZIA

I Concept2 SkiErg sono coperti da una garanzia limitata di 2 e 5 anni. Per informazioni complete sulla garanzia, visitare concept2.com/warranty.

Per informazioni complete sulla garanzia al di fuori degli Stati Uniti e del Canada, contattare il distributore Concept2 nel proprio territorio. Un elenco dei distributori autorizzati Concept2 è disponibile su concept2.com/internazionale. Se non trovi un distributore autorizzato nel tuo territorio, invia un'e-mail a c2global@concept2.com.

ANTES DO PRIMEIRO TREINO NO SKIERG

- Consulte o seu médico. Certifique-se que não é perigoso para si realizar um programa de treinos.
- Analise cuidadosamente a informação técnica de esqui. A técnica imprópria pode resultar em lesões.

concept2.com/skiergtechnique

BAIXE O ERGDATA, A APP GRATUITA DA CONCEPT2 (IOS E ANDROID)

O ErgData liga-se sem fios ao PM5 via Bluetooth. Configure treinos a partir do aplicativo, visualize dados adicionais, personalize os ecrãs, acompanhe o progresso e sincronize com o Logbook on-line da Concept2. Compartilhe treinos, participe do Treino do Dia e muito mais.

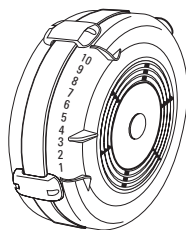
concept2.com/ergdata

DEFINIR OS NÍVEIS DA RESISTÊNCIA

A definição do registo funciona como as velocidades das bicicletas. Afecta a sensibilidade dos movimentos, mas não afecta directamente a resistência.

Recomendamos uma definição do registo entre 1-4 para conseguir o melhor exercício aeróbico.

concept2.com/damper



NOTAS DE SEGURANÇA IMPORTANTES

- 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.
- **AVISO!** Mantenha as crianças sem supervisão fora de alcance do SkiErg.

AVISO! Substitua imediatamente os componentes defeituosos para garantir a segurança e o desempenho ou mantenha a máquina fora de uso até que seja reparada.

O exercício incorreto ou excessivo pode resultar em ferimentos graves ou morte. Se se sentir a desmaiar, pare de se exercitar imediatamente.

MANUTENÇÃO

DE FORMA REGULAR

Destorcer os Cabos

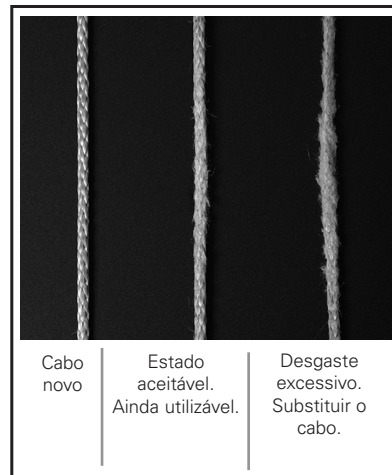
Quando segura os punhos para usar o seu SkiErg, pode estar inadvertidamente a torcer os cabos, muito parecido com o que aconteceria com o cabo de telefone. Com o tempo, isso pode causar os cabos torcerem um no outro dentro do SkiErg, resultando numa sensação "irregular" quando puxar os punhos. Isto pode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

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.

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.



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.

concept2.com/service

INFORMAÇÃO DE GARANTIA

Os SkiErgs Concept2 são apoiados por uma garantia limitada de 2 e 5 anos.

Para obter informações completas sobre a garantia nos EUA e no Canadá, visite concept2.com/warranty.

Para obter informações completas sobre a garantia fora dos EUA e Canadá, entre em contato com o revendedor autorizado Concept2 da sua região. Uma lista de revendedores autorizados Concept2 pode ser encontrada em concept2.com/international. Se não encontrar um revendedor na sua região, visite concept2.com ou envie um e-mail para c2global@concept2.com.

FØR DU TRÆNER PÅ SKIERG FØRSTE GANG

- Konsulter din læge. Vær sikker på, at du ikke udsætter dit helbred for fare ved at træne.
- Gennemgå omhyggeligt information om skiteknik. Forkert teknik kan resultere i, at du kommer til skade.

concept2.com/skiergtechnique

HENT CONCEPT2'S GRATIS ERGDATA APP

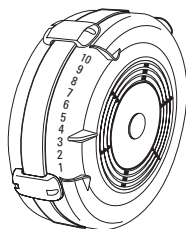
(IOS OG ANDROID)

ErgData forbinder trådløst til PM5 via Bluetooth. Opsæt workouts fra app'en, se yderligere data, tilpas displays, følg fremskridt, og synkroniser med Concept2 Online Logbook. Del træningspas, deltag i Workout of the Day og meget mere.

concept2.com/ergdata

VINDDÆMPER INDSTILLING AF SVINGHJUL

Vinddæmperen fungerer som gearet på en cykel. Den har betydning for din rooplevelse, men ikke for selve modstanden. Vi anbefaler imidlertid, at du begynder med at indstille dæmperen på 1-4 for at opnå det bedste resultat.



concept2.com/damper

VIGTIGE SIKKERHEDSANVISNINGER

- 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.
- **ADVARSEL!** Hold børn uden opsyn væk fra SkiErg.

ADVARSEL! Erstat ødelagte dele med det samme af hensyn til sikkerhed og ydelse, eller lad være med at bruge maskinen indtil den er blevet repareret.

Forkert eller overdreven træning kan resultere i alvorlig skade eller død. Hold omgående op med at træne, hvis du føler dig svimmel eller dårlig.

VEDLIGEHOLDELSE

REGELMÆSSIG VEDLIGEHOLDELSE

Ret snorene ud

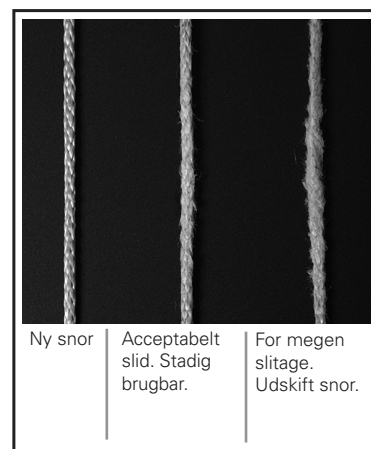
Når du tager fat i håndtagene, for at bruge dit SkiErg, kan du komme til at sno snorene, præcis som det kan ske med en telefonledning. Med tiden, kan det bevirke, at snorene snor sig om hinanden inde i SkiErg'et, hvilket viser sig som en klumpet følelse, når du trækker i håndtagene. Dette kan være årsag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

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.

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.
- Elaskikken 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 elaskikken udskiftes straks.



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

concept2.com/service

GARANTI INFORMATIONER

Concept2 SkiErg leveres med en begrænset garanti på 2 og 5 år.

Du finder detaljeret information om garanti, gældende for USA og Canada på concept2.com/warranty.

For at få detaljeret information om garanti, gældende udenfor USA og Canada, kan du kontakte den autoriserede Concept2 Preferred forhandler i dit område. En liste over autoriserede Concept2 Preferred forhandlere kan findes på concept2.com/international. Hvis du ikke kan finde en preferred forhandler i dit område så klik ind på concept2.com eller send en email til c2global@concept2.com.

VÓÓR UW EERSTE TRAININGSSESSIE MET DE SKIERG

- Raadpleeg uw arts. Verzeker u ervan dat u geen risico loopt als u met een trainingsprogramma begint.
- Lees de informatie over de skitechniek zorgvuldig door. Een onjuiste techniek kan letsel tot gevolg hebben.

concept2.com/skiergtechnique

DOWNLOAD CONCEPT2'S GRATIS ERGDATA APP (IOS EN ANDROID)

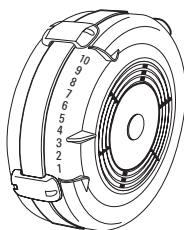
ErgData maakt via Bluetooth draadloos verbinding met de PM5. Stel trainingen in vanuit de app, bekijk aanvullende gegevens, pas uw displays aan, houd de voortgang bij en synchroniseer met het Concept2 Online Logboek. Deel trainingen, doe mee aan de Workout of the Day en nog veel meer.

concept2.com/ergdata

INSTELLEN VAN DE LUCHTSCHUIF

De luchtschuifinstelling is als een fietsversnelling. Hij is van invloed op het gevoel van de workout, maar niet direct van invloed op de weerstand. Wij adviseren een luchtschuifinstelling van 1-4 voor de beste aerobictraining.

concept2.com/damper



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE

- Het gebruik van deze machine met versleten of verzwakte onderdelen (katrollen, koorden 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.
- **WAARSCHUWING!** Houdt kinderen onder toezicht als ze de SkiErg gebruiken.

⚠ WAARSCHUWING! Vervang defecte onderdelen onmiddellijk om de veiligheid en prestaties te garanderen, of houd de machine buiten gebruik totdat deze is gerepareerd.

Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als het voelt alsof u moet flauwvallen, stop dan onmiddellijk met trainen.

ONDERHOUD

REGELMATIG

De koorden recht trekken

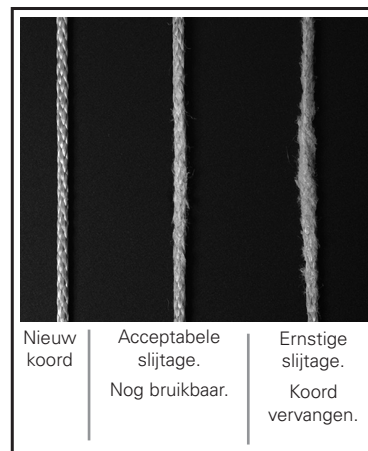
Als u de handgrepen vastpakt om met de SkiErg te beginnen, kan het zijn dat de koorden per ongeluk worden verdraaid, zoals gebeurt bij een snoer van een telefoontoestel. Na verloop van tijd kunnen de koorden in de SkiErg verdraaid raken waardoor een "ongelijkmatig" gevoel ontstaat als u aan de handgrepen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

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.

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 koorden 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.



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

concept2.com/service

GARANTIE INFORMATIE

Op de Concept2 SkiErgs zit een beperkte garantie van 2 jaar en 5 jaar.

Ga voor volledige garantie-informatie in de VS en Canada naar concept2.com/warranty.

Neem voor volledige garantie-informatie buiten de VS en Canada contact op met de geautoriseerde Concept2 Preferred Reseller op uw grondgebied. Een lijst met geautoriseerde Concept2 Preferred Resellers is te vinden op concept2.com/international. Als u geen voorkeursverkoper in uw regio vindt, gaat u naar concept2.com of email c2global@concept2.com.

INNAN DU TRÄNAR MED SKIERG FÖR FÖRSTA GÅNGEN

- Konsultera en läkare. Förvissa dig om att det inte innebär någon risk för din hälsa att börja ett träningsprogram.
- Gå noggrant igenom informationen om stakteknik. Felaktig teknik kan leda till att du skadar dig.

concept2.com/skiergtechnique

LADDA NED CONCEPT2:S GRATIS ERGDATA-APP (IOS OCH ANDROID)

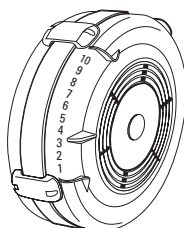
ErgData ansluter trådlöst till PM5 via Bluetooth. Ställ in träningspass från appen, visa ytterligare data, anpassa dina skärmar, spåra framsteg och synkronisera till Concept2 Online Logbook. Dela träningspass, ta del av dagens träningspass och mycket mer.

concept2.com/ergdata

INSTÄLLNING AV LUFTMOTSTÅND

Dämpningsinställningen är som växeln på en cykel. Det påverkar hur rodden känns, men påverkar inte motståndet direkt. Vi rekommenderar en dämpningsinställning på 1-4 för bästa möjliga aerobiska workout.

concept2.com/damper



VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

- 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 plattform, 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.
- **WARNING!** Håll vänligen barn borta från SkiErg.

WARNING! Byt ut defekta komponenter omedelbart för att säkerställa säkerhet och prestanda eller håll maskinen ur bruk tills den har reparerats.

Felaktig eller överträning kan leda till allvarliga skador eller dödsfall. Om du känner dig svimfärdig, sluta träna omedelbart.

UNDERHÅLL

REGELBUNDET UNDERHÅ

Släta ut linorna

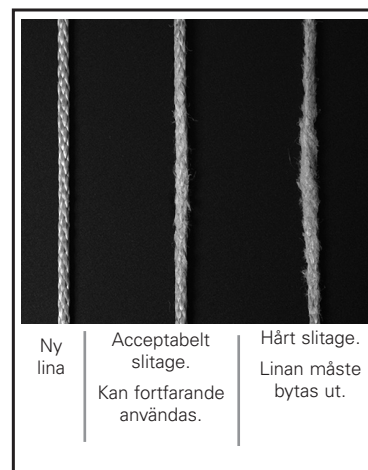
När du tar tag i handtagen för att använda din SkiErg kan det hända att linorna snor sig något, ungefär som en telefonsladd kan sno sig. Med tiden kan detta leda till att linorna tvinnas runt varandra inuti din SkiErg, vilket resulterar i en "klumpig" känsla när du drar i handtagen. Det kan också orsaka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

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.

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.



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

concept2.com/service

GARANTI INFORMATION

Concept2 SkiErgs stöds av en begränsad 2 års och 5 års garanti.

För fullständig garantiinformation i USA och Kanada, besök concept2.com/warranty.

För fullständig garantiinformation utanför USA och Kanada, kontakta den auktoriserade Concept2-återförsäljaren i ditt territorium. En lista över auktoriserade Concept2-återförsäljare finns på concept2.com/international. Om du inte hittar en föredragen återförsäljare inom ditt territorium, besök concept2.com eller e-post c2global@concept2.com.

ENNEN ENSIMMÄISTÄ HIIHTOKERTAA

- Neuvottele lääkärisi kanssa. Varmista, ettei liikuntaohjelman aloittamiseen liity terveystriskejä.
- Lue tarkkaan oikean hiihtotekniikan ohjeet. Väärä tekniikka voi aiheuttaa vamman.

concept2.com/skiergtechnique

LATAA CONCEPT2:N ILMAINEN ERGDATA-SOVELLUS (IOS JA ANDROID)

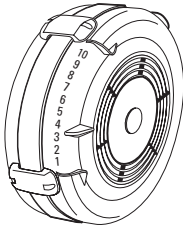
ErgData liitetään langattomasti PM5-laitteeseen Bluetoothin kautta. Luo harjoituksia sovelluksessa, katso lisätietoja, muokkaa näyttösi haluamaksesi, seuraa edistymistäsi ja synkronoi Concept2 Online Logbookiin. Jaa harjoituksia, osallistu päivän harjoitukseen ja paljon muuta.

concept2.com/ergdata

ILMANVASTUKSEN SÄÄTÖ

Vastusasetus toimii polkupyörän vaihteiston tavoin. Se vaikuttaa soutuuntumaan, mutta ei suoraan vaikuta vastukseen. Aerobisessa harjoittelussa vastusasetus on suositeltavaa asettaa välille 1–4.

concept2.com/damper



TÄRKEÄÄ TURVALLISUUDESTA

- 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 väännä äläkä laita naruja ristikkäin, ja vältä narun vetämistä kokonaan ulos stoppariin asti.
- Älä päästä kahvoja irti niiden ollessa ulos vedettyinä. Palauta kahvat yläasentoon ennen kuin päästät ne irti.
- Tarkista ja huolla laite säännöllisesti ohjeiden mukaisesti.
- **VAROITUS!** Älä anna lasten käyttää SkiErg ilman valvontaa!

VAROITUS! Vaihda vialliset osat välittömästi turvallisuuden ja suorituskyvyn varmistamiseksi tai pidä kone pois käytöstä, kunnes se on korjattu.

Vääränlainen tai liiallinen harjoittelu voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai kuolemaan. Jos tunnet heikotusta, lopeta harjoittelu välittömästi.

HUOLTO

SÄÄNNÖLLISIN VÄLIAJOIN

Suorista narut

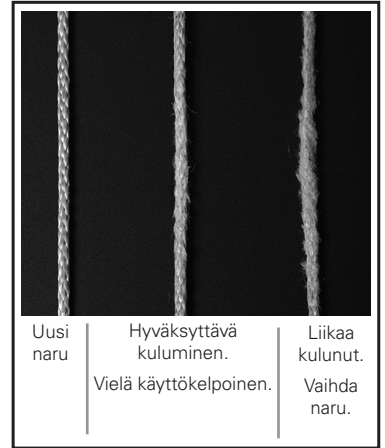
Kun tartut SkiErgin kahvoihin, voit vahingossa kiertää naruja niin että ne muistuttavat entisajan puhelimen naruja. Vähitellen tämä saattaa aiheuttaa narujen kietoutumisen toisiinsa SkiErgin sisällä, ja kahvojen vedot tuntuvat ”muhkuraisilta”. Tämä voi kuluttaa naruja arvioitua nopeammin. .

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 kaksi kertaa.

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 kuvaa. aihtaa. (kuva). Suosittelemme molempien narujen vaihtamista samanaikaisesti.
- Kumiköysi koostuu elastisista säikeistä, jotka peittää palmikoitu suojuus. Suojuksen vähäinen nukkaantuminen on normaalia, mutta kun valkoiset säikeet ovat näkyvissä, kumiköysi tulee vaihtaa välittömästi.



Tärkeää! Kaikki narut ovat tiettyä laatua ja ne tulee vaihtaa vain tarkoituksenmukaisiin Concept2-vaihtonaruhiin, mikäli liiallista kulumista tai vahingoittumista ilmenee

concept2.com/service

TAKUUTIEDOT

Concept2 SkiErg on 2 vuoden rajoitettu ja viiden vuoden takuu.

Täydellisen takuulinformaation löydät USA:n ja Kanadan osalta concept2.com/warranty.

Saadaksesi takuutiedot USA:n ja Kanadan ulkopuolella ota yhteys autorisoituun jälleenmyyjään alueellasi. concept2.com/international

Mikäli et löydä jälleenmyyjää alueeltasi katso concept2.com tai ota yhteyttä c2global@concept2.com.

FØR DIN FØRSTE TRENINGSØKT PÅ SKIERG

- Rådfør deg med legen din. Forsikre deg om at det ikke utgjør noen helseisiko å starte et treningsprogram.
- Se nøye over informasjonen om skiteknikk. Feilaktig teknikk kan resultere i skade.

concept2.com/skiergtechnique

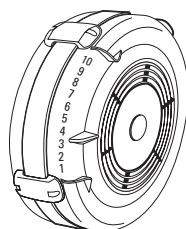
LAST NED CONCEPT2S GRATIS ERGDATA-APP (IOS OG ANDROID)

ErgData kobles trådløst til PM5 via Bluetooth (blåtann). Sett opp treningsøker fra appen, se tilleggsdata, tilpass skjermvisningene, spor fremgang og synkroniser med Concept2 Online Logbook. Del treningsøker, delta i Dagens Økt og mye mer.

concept2.com/ergdata

INNSTILLING AV SPJELDET

Spjeldinnstillingen er som gir på en sykkel. Det påvirker følelsen av roingen, men påvirker ikke motstanden direkte. Med litt eksperimentering finner du innstillingen som gir deg den beste treningen og resultatene. Vi anbefaler en innstilling på 1-4 for den beste aerobe treningen.



concept2.com/damper

VIKTIGE SIKKERHETSMERKNADER

- Bruk av denne maskinen med slitte eller svekkede deler (trinser, tau, strikk, spole) kan resultere i skader hos bruker. Når du er i tvil om tilstanden til noen deler, skift de ut med en gang ved bruk av kun Concept2 deler. Bruk av andre deler kan resultere i skade eller dårlig ytelse av din maskin.
- SkiErg med plattform må brukes på et stabilt, flatt underlag.
- Veggmontert SkiErg må være godt festet til veggen på de øvre og nedre brakettene. Sikre at dine monteringsbolter går inn i et solid materiale slik som tre eller betong, og at du bruker riktig type skruer for veggmaterialet.
- Ikke bøy eller kryss tauene, og unngå å trekke tauene helt ut til det punktet hvor de stopper.
- Ikke slipp håndtakene når de er i uttrukket posisjon. Ta håndtakene med opp til topposisjon før du slipper dem.
- Utfør regelmessig inspeksjon og vedlikehold som anbefalt.
- **ADVARSEL!** Hold barn uten tilsyn vekk fra SkiErg.

ADVARSEL! Skift ut defekte komponenter umiddelbart av hensyn til sikkerhet og ytelse eller la maskinen være ute av drift til den er reparert.

Feil eller overtrening kan føre til alvorlig skade eller død. Slutt å trene umiddelbart hvis du føler deg svimmel eller uvel.

VEDLIKEHOLD

REGELMESSIG VEDLIKEHOLD

Vikle opp tauene

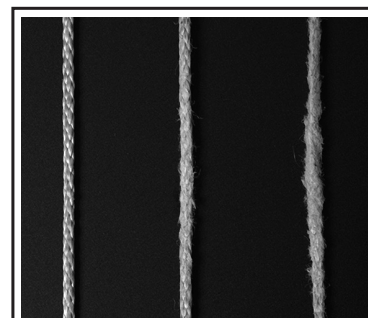
Når du tar tak i håndtakene for å bruke din SkiErg kan du utilsiktet vri tauene, omtrent som ledningen på en telefon kan vri seg. Over tid kan dette forårsake at tauene tvinnes på innsiden av din SkiErg og dette resulterer i en "klumpete" følelse når du drar i håndtakene. Dette kan forårsake tidlig slitasje av ledningen.

Løs opp tauet med jevne mellomrom. Det vil være enklere om du har noen som kan hjelpe deg.

1. Dra ut begge håndtakene så langt de går.
2. Hold tauene i den øvre brakettene og la håndtakene henge og dingle.
3. Før hånden din ned langs hvert tau for å løse opp tauet.
4. Før håndtakene opp til øvre posisjon igjen.
5. Gjenta prosessen, start med trinn 1 minst to ganger.

En beskrivelse av tauslitasje/skade:

- Tauene består av en solid snor (ikke et dekke over indre fibre). Over tid vil overflaten vises som "loet". Om dette "loet" blir verre på et sted på tauet er det på tide å skifte ut tauet. Se bilde. Vi anbefaler å skifte begge tau samtidig.
- Strikken består av elastiske fibre innsluttet i et flettet dekke. Noe "loing" av dekket er normalt men så snart de hvite fibre er synlige skal strikken skiftes ut øyeblikkelig.



Nytt tau

Akseptabel slitasje.

Overdreven slitasje.

Fremdeles brukelig.

Skift ut tauet.

Viktig! Hvert tau er av en spesifikk type og bør skiftes ut med originalt tau fra Concept2 om overdreven slitasje eller skade er observert.

concept2.com/service

GARANTI

Concept2 SkiErgs er støttet av en begrenset 2 års og 5 års garanti.

For fullstendig garantiinformasjon i USA og Canada, besøk concept2.com/warranty.

For fullstendig garantiinformasjon utenfor USA og Canada, kontakt den autoriserte Concept2 forhandleren i ditt land. En liste over autoriserte Concept2 forhandlere finner du på concept2.com/international. Hvis du ikke finner en autorisert forhandler i ditt område, besøk concept2.com eller send en til e-post c2global@concept2.com.

第一次SKIERG训练前

- 咨询医生。确保艰苦的训练计划不会产生危险。
- 仔细阅读滑雪训练信息。训练不当可能会导致人身伤害

concept2.com/skiergtechnique

下载CONCEPT2的免费应用程序-ERGDATA (适用于IOS和ANDROID)

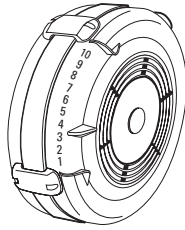
ErgData通过蓝牙与PM5无线连接。从应用程序APP可以设置锻炼内容，查看训练数据，自定义显示，跟踪进展，并将其同步到Concept2在线日志。分享锻炼计划，参加每日训练等等。

concept2.com/ergdata

飞轮上的阻尼器设置

阻尼器设置类似于自行车的变速装置。它会影响到您锻炼时的感受，但并不直接影响阻力。我们推荐使用1-4档的阻尼器设置，以获得最佳的有氧运动效果

concept2.com/damper



重要的安全须知

- 使用部件（如滑轮、手柄绳、线轴）已经磨损或损坏的机器，可能会损害用户的人身安全。如果对任何部件的状况有疑虑，Concept2 强烈建议立即更换。只使用正品原装Concept2 部件，使用其他部件可能会导致人身损伤或机器性能不佳。
- 带有可选落地支架的 SkiErg 必须安装在稳定、平坦的表面上。
- 壁挂式SkiErg的顶部和底部支架必须在牢牢固定在墙上。确保安装螺栓固定在坚固材料（如木材或混凝土）上，并使用适合墙面材料的合适配件。
- 不要扭曲或交叉手柄绳，避免将手柄绳拉到完全拉出的极限位置。
- 当手柄在拉出状态时，切勿释放双手。请将手柄放回顶部位置后再放手。
- 按照建议进行定期检查和维修。
- **警告！** 确保让无人监管的儿童远离 SkiErg。

警告！ 请及时更换有缺陷的组件，以确保机器的安全和性能，或者在修复之前停止使用机器。

不正确或过度锻炼可能导致严重受伤或死亡。如果感到晕眩，请立即停止运动。

推荐的维护日程表

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。

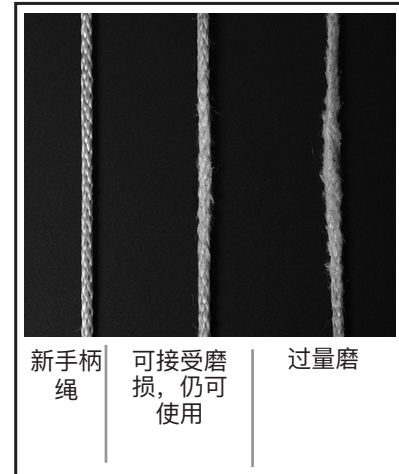
定期松开手柄绳。如果有人帮忙，则更轻松。

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。

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。

concept2.com/service



保修声明

Concept2 SkiErgs 提供 2 年和 5 年有限保修。

若要了解美国和加拿大的完整保修条例，请访问 concept2.com/warranty。

若要了解美国和加拿大以外其他国家/地区的保修条例，请联系您所在地区的 Concept2 首选认证经销商。请访问 concept2.com/international，查看 Concept2 首选认证经销商清单。如果您所在的地区没有首选认证经销商，请访问 concept2.com 或发送电邮至 c2global@concept2.com。

スキーエルゴを利用される前に

- 医師に相談してください。激しい運動プログラムに取り組むことがあなたにとって危険でないことを確認してください。
- スキーエルゴの技術情報を注意深く確認してください。不適切な技術は怪我の原因となる可能性があります。

concept2.com/skiergstechnique

コンセプト2の無料アプリERGDATA(エルゴデータ)をダウンロードしてください

(IOS, ANDROID)

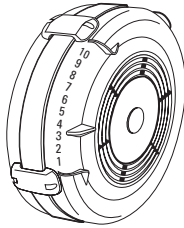
ErgDataはBluetoothでPM5とワイヤレスで繋がります。アプリからワークアウトの設定、追加データの表示、ディスプレイのカスタマイズ、進捗状況のトラック、Concept2 オンラインログブックとの同期が可能です。ワークアウトの共有、本日のワークアウトへの参加など、様々なことが可能です。

concept2.com/ergdata

フライホイールのダンパー設定について

ダンパーの設定は自転車のギアと同様に考えられます。漕いだ時の感触に影響しますが、抵抗力に直接影響するわけではありません。最適な有酸素運動をする場合のダンパー設定は1-4をお勧めします。

concept2.com/damper



重要な使用と安全に関する注意事項

- このマシンを摩耗したり弱った部品（プーリー、コード、スプール）で使用すると、ユーザーにとって怪我が生じる可能性があります。部品の状態に疑問がある場合は、Concept2は直ちに交換することを強くお勧めします。純正のConcept2部品のみを使用してください。他の部品を使用すると、マシンの性能の低下をまねき、怪我をする可能性があります。
- オプションのフロアスタンドを取り付けたスキーエルゴは、安定した、水平な表面で使用する必要があります。
- 壁取り付け式のスキーエルゴは、上部と下部のブラケットに壁にしっかり固定されている必要があります。取り付けボルトが木材やコンクリートなどの堅固な素材に入っていることを確認し、壁材に適した適切なハードウェアを使用していることを確認してください。
- コードをねじったり交差させたりせず、コードを引き出して止まるポイントまで引き出さないでください。
- ハンドルが引き出された状態で放すことはしないでください。ハンドルを放す前に、ハンドルを上部の位置に戻してください。
- お勧めする定期的な点検とメンテナンスを行ってください。
- 目の届かない子供をスキーエルゴから遠ざけてください。
- 警告！安全性と性能を確保するために、欠陥のある部品は直ちに交換するか、修理が完了するまでマシンを使用しないでください。
- 警告！ 誤った運動や過度の運動は重大な怪我や死につながる可能性があります。めまいを感じた場合は、直ちに運動を中止してください。

警告！ 安全性と性能を確保するため、不良部品は直ちに交換するか、修理が完了するまで機械の使用を控えてください。

不適切な運動や過度の運動は、重大な怪我や死亡を引き起こす可能性があります。気分が悪くなった場合は、直ちに運動を中止してください。

推奨するメンテナンス作業

定期的にコードのねじれをほぐす

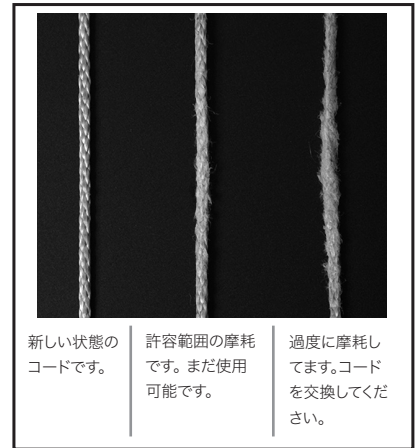
スキーエルゴのハンドルを握って使用するとき、知らず知らずのうちにコードをねじっているかもしれません。時間が経つにつれて、これによりコードがスキーエルゴの内部で互いにねじれ合い、ハンドルを引くときにゴツゴツとした感触が生じたり、コードの早期摩耗の原因となったりします。

定期的にコードのねじれを解いてください。もう一人の人が手伝ってくれると、より簡単に行えます。

1. 両方のハンドルを最大限に引き出します。
2. ハンドルが自由に回転できるように、コードを上部のブラケットで持ちます。
3. コードのねじれを解くために、コードの長さに沿って手を下ろします。
4. ハンドルを元の上部位置に戻します。
5. 手順1から始めて、このプロセスを少なくとも2回繰り返します。

コードの摩耗/損傷の説明

- コードは中の繊維を覆うカバーではなく、一本のしっかりとした編み紐で構成されています。時間が経つにつれて、表面に「けば立ち」が見られることがあります。この「けば立ち」がコードの特定の場所で悪化している場合は、コードを交換する時期です。写真をご覧ください。両方のコードを同時に交換することをお勧めします。
- バンジーコードは、伸縮性のある繊維が編み込まれたカバーで覆われています。カバーの「けば立ち」は一般的ですが、一度白い繊維が露出すると、コードを直ちに交換する必要があります。



重要！ 各コードは特定のタイプであり、摩耗や損傷が著しい場合は適切なConcept2交換用コードに交換する必要があります。

完全なメンテナンス情報と手順については、以下のリンクからご確認ください。

concept2.com/service

保証内容

Concept2 SkiErgsには、2年間または5年間の保証書が付いています。

アメリカとカナダにおけるすべての保証情報については、concept2.com/warranty をご覧ください。

アメリカとカナダ以外のすべての保証情報については、お住まいの地域のConcept2認定の優先販売代理店までお問い合わせください。Concept2認定の優先販売代理店リストについては、concept2.com/international をご覧ください。お住まいの地域にConcept2認定の優先販売代理店が見つからない場合は、concept2.com をご覧いただくか、2global@concept2.com までメールでご連絡ください。

 **concept 2**[®]



Designed by:
Concept2, Inc.
105 Industrial Park Drive
Morrisville, Vermont 05661 USA
concept2.com/contact

EU Sales & Service Headquarters:
Concept2 Deutschland GmbH
Neumann-Reichardt-Straße 27-33
22041 Hamburg, Germany