

SKiERG

Manuál k lyžařskému trenažéru SkiErg od Concept2

 ***concept 2***[®]

Central & Eastern Europe distributor

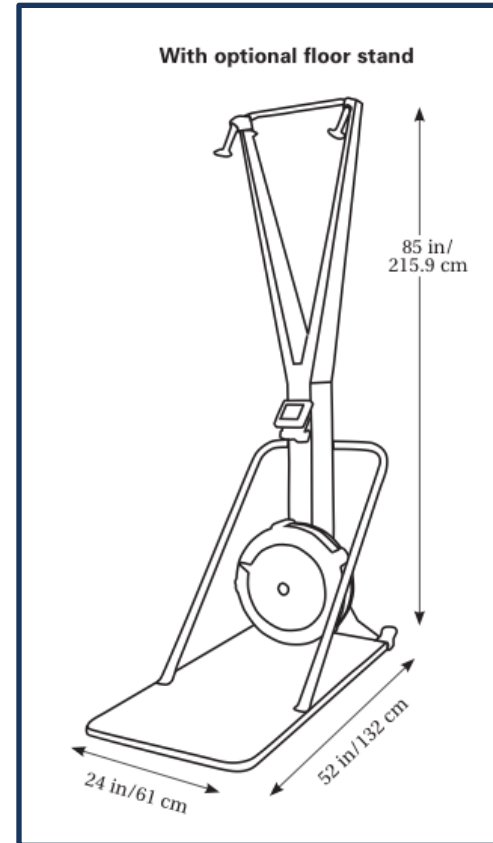
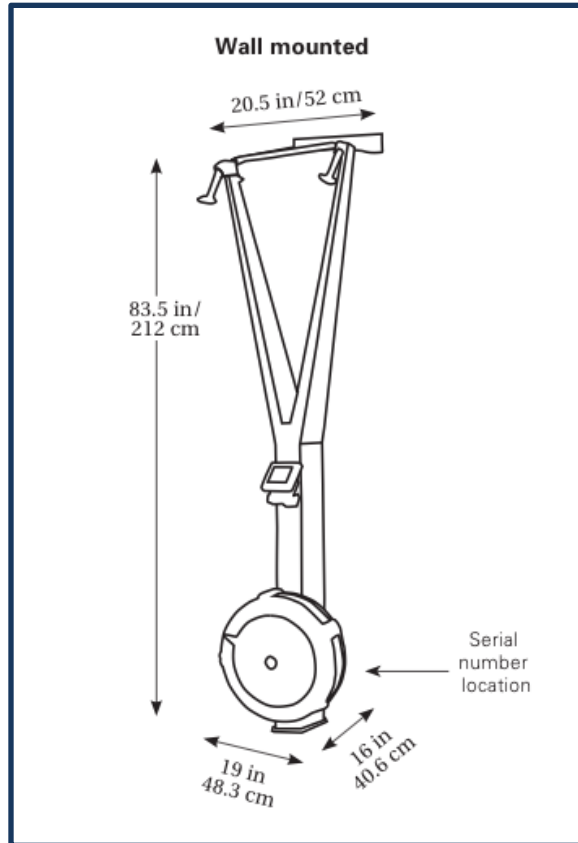
Využití & trénink

- SkiErg nabízí vynikající trénink pro celé tělo.
- Každý zátah zatěžuje nohy, ruce, ramena a střed těla při pohybu dolů >>> za využití váhy těla, která pomáhá zrychlit rukojeti trenážéru (hůlek). Každý zátah je dokončen zatažením rukou dolů ke kyčlím a zároveň pokrčením kolen.
- SkiErg je navržen tak, že umožňuje zátah oběma pažemi zároveň nebo střídavě. Umožňuje využívat stejné svalové partie jako při běžeckém lyžování (klasický i volný styl).
- **Před prvním tréninkem:**
- Konzultujte se svým lékařem vhodnost cvičení.
- Pozorně si přečtěte informace o technice na následujících stránkách.
- Každý trénink začněte lehkým zahřátím svalů (5-10minut).
- Začněte s cvičením opatrně (postupně přidávejte zátěž a intenzitu). Zamezíte tak možnostem zranění.

Poznámky k bezpečnosti

- Použití SkiErgu při opotřebení kurt, madel nebo vracejícího mechanismu může způsobit zranění – pokud si nejste jisti, že součástky jsou v pořádku, kontaktujte nás ohledně servisu nebo náhradních dílů.
- SkiErg stojan musí být umístěn na vodorovné podložce nebo podlaze.
- SkiErg umístěn na zeď musí být bezpečně přichycen.
- Nenechávejte madla vyklouznout z dlaní.
- Udržujte kurty v pořádku. Jakékoliv zamotání snižuje životnost.

Prostory na SkiErg



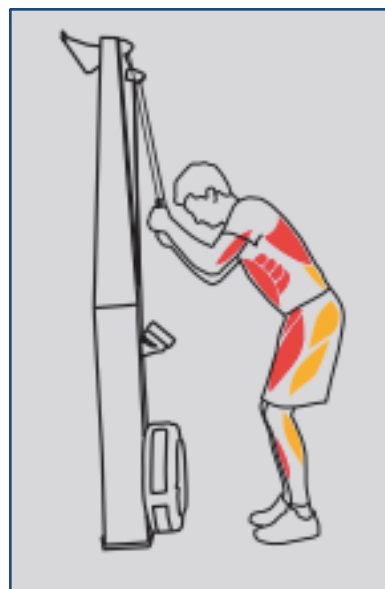
 **concept 2**[®]

Central & Eastern Europe distributor

Technika lyžování

- Začněte s rukama od sebe (na šířku ramen) 10-20cm nad hlavou.
- Ruce by měly být mírně pokrčené. Chodidla by měla být od sebe na šíři ramen.
- Zatáhněte za madla směrem dolů za pomoci stažení břišních svalů a pokrčením kolen.
- Zachovejte pokrčení rukou tak, aby byly blízko obličeji.
- Dokončete zátah s koleny mírně pokrčenými a rukama nataženými podél hýždí.
- Dokončete zátah s koleny mírně pokrčenými a rukama nataženými podél hýždí.
- Vraťte ruce zpět nahoru a narovnejte tělo do výchozí pozice.

Technika lyžování



Varianty techniky

- Jakmile jste si dostatečně zažili základy techniky, můžete přidat trochu variability do tréninku jako např. posunutí jedné nohy vpřed, nebo zhoupnutí na prsty chodidel před zátahem jako na lyžích.
- SkiErg může být také použit jen pro vrchní část těla, protože pořád umožňuje velmi kvalitní trénink pro rekonvalescenci po zranění nohy nebo chodidla.

Tréninková intenzita

- Uživatelsky kontrolovaný odpor:
 - Čím více taháte, tím větší odpor pociťujete. Je to tím, že SkiErg využívá odpor vzduchu, který je vytvářen otáčejícím se bubnem. Čím rychleji se buben otáčí, tím více odporu budete pociťovat.
 - Můžete lyžovat tak „lehce“ nebo tak „těžce“ jak potřebujete. SkiErg Vás nenutí lyžovat v určitých intenzitách nebo odporech. Je jen na Vás, kolik úsilí přenesete do monitoru, který zaznamenává Vaši práci ve watech.
 - Držte se svého tréninkového plánu. Pokud máte za cíl spalovat tuky, budete lyžovat dlouho v nízké intenzitě. Pro trénink výbušnosti tomu bude naopak.

Tréninková intenzita

- Nastavení odporu:
 - SkiErg umožňuje nastavení zátěže od 1 do 10.
 - Nastavení zátěže je podobné převodům na kole. Ovlivňuje pocit z lyžování, ale neovlivňuje přímo odpor.
 - Pomocí změn zátěže můžete simulovat celou škálu rychlostí sněhu (od pomalého, těžkého, přes zmrzlý, rychlý).
 - Pro obecnou kondici, vytrvalost doporučujeme nastavit zátěž mezi 1 a 4.

Tréninková intenzita

- Frekvence tempa za minutu:
 - Kadence nebo-li tempo je zobrazené na monitoru jako počet temp za minutu (SPM) v pravém horním rohu monitoru.
 - Pokud lyžujete pro obecnou kondici, kadence se bude pohybovat mezi 30 a 40 SPM.
 - Kadence se Vám pravděpodobně změní při dlouhých úsecích (bude nižší) a při krátkých, intenzivních sprintech (bude vyšší).
 - Lyžařům se doporučuje měnit kadenci v závislosti na sněhových podmínkách tak, aby byli připraveni na různé sněhové podmínky.

Tréninková intenzita

- Okamžité, přesné informace:
 - Ihned vidíte informace na monitoru, který zobrazuje kadenci, waty a kalorie. PM monitor ukazuje Vámi zvolená data na několika různých monitorech.
 - Pokud chcete změnit display na monitoru, zmáčkněte kdykoliv CHANGE UNITS a zobrazí se Vám jiné údaje v závislosti na Vašem výkonu.

Trénink

- Obecné poznámky:
 - Tréninkový deník: začněte si vést tréninkový deník pokud si jej již nevedete. Můžete si začít zdarma vést online deník na www.concept2.com (Training Log) nebo si data ukládejte do počítače. Je příjemné sledovat zlepšení.
 - Zahřátí před tréninkem a protažení: doporučujeme alespoň 5 minut lehkého lyžování a několik minut protahování předtím, než začnete jakýkoliv trénink. Protáhněte se opět po dokončení tréninku.

První trénink

1. Začněte 1-2 minuty lehkým lyžováním zaměřeným na techniku lyžování. Udržujte kadenci mezi 25-30 SPM a postupně si zopakujte techniku vysvětlenou na začátku manuálu nebo se podívejte na video: concept2.com/ski.
2. Lyžujte rovnoměrně alespoň 3 minuty při kadenci 30-35 SPM. Nadále přemýšlejte o dobré technice a plynulém rytmu. Občas se podívejte na monitor, který ukazuje jakou silou taháte každé tempo, kolik metrů jste již ujeli, jak dlouho jedete nebo tepovou frekvenci (Suunto i Polar).

První trénink

1. Lyžujte lehce 5 minut, přemýšlejte o technice. Protáhněte se.
2. Lyžujte rovnoměrně s trochu větším úsilím 2 minuty.
3. Dejte si pauzu na několik minut. Vyzkoušejte tlačítka CHANGE UNITS a CHANGE DISPLAY na PM monitoru tak, abyste věděli, co máte v nabídce. Projděte se okolo, protáhněte se.
4. Lehce lyžujte po dobu 3-5 minut při kadenci 30-45.
5. Odpočiňte si 1-2 minuty.
6. Můžete opakovat 4. bod 1-2x (podle toho, jak se cítíte).

Druhý trénink

1. Lyžujte lehce 5 minut, přemýšlejte o technice. Protáhněte se.
2. Lyžujte rovnoměrně s trochu větším úsilím 2 minuty.
3. Další 5 minut měňte intenzitu lyžování každých 30 vteřin (lehká zátěž střídá střední zátěž a zpět).
4. Lyžujte lehce 2 minuty.
5. Opakujte 3. bod.
6. Lyžujte lehce 3-5 minut. Protáhněte se.

Třetí trénink

1. Lyžujte lehce 5 minut, přemýšlejte o správné technice. Protáhněte se.
2. Lyžujte 10 minut v rovnoměrném tempu.
3. Lyžujte lehce 3-5 minut.
4. Opakujte 2. bod
5. Lyžujte lehce 3-5 minut. Protáhněte se.

Čtvrtý trénink

1. Lyžujte lehce 5 minut, přemýšlejte o správné technice. Protáhněte se.
2. Lyžujte rovnoměrně střední intenzitou 4 minuty. Měli byste se cítit docela unaveni na konci úseku.
3. Lyžujte lehce 3 minuty.
4. Opakujte 2. a 3. bod třikrát až čtyřikrát.
5. Lyžujte lehce 3-5 minut. Protáhněte se.

Pátý trénink

1. Lyžujte lehce 5 minut, přemýšlejte o správné technice. Protáhněte se.
2. Lyžujte vyšší intenzitou 2 minuty.
3. Dalších 5 minut střídejte 1:40 střední zátěže s 0:20 vteřinami velmi lehce. Kadence mezi 30-45 SPM.
4. Lyžujte lehce 2 minuty.
5. Opakujte 3. a 4. bod dvakrát. Celkem 15 minut tréninku.
6. Lyžujte lehce 3-5 minut. Protáhněte se.

Testy

- Testovací vzdálenosti:
Vyberte si z následujících doporučených vzdáleností, které odjedete bez přerušení. Doporučenou vzdálenost je vhodné opakovat každých 6 týdnů tak, abyste viděli, jak se zlepšujete. Údaje také můžete uložit online na concept2.com (Online Ranking).
- Doporučené vzdálenosti:
Sprint: 500 metrů
Aerobní test: 2000 metrů
Vytrvalostní test: 5km nebo 30 minut
- Využití tréninkových dat: SkiErg trenažér využívá stejný PM monitor jako veslařský trenažér, který veslaři dlouhodobě využívají ke svému tréninku.
- Monitor je velmi dobrý tréninkový partner, protože přesně monitoruje trénink, který se dá znovu a znovu zopakovat a také: monitor se nemusí kalibrovat (kalibruje se sám).

Testy

- Dlouhodobé testování:
Je dobré si zaznamenávat zlepšení v průběhu času. K tomu slouží ať již Online Ranking nebo Logkarta. Je dobré testy opakovat každých 6-8 týdnů.
- Testy napříč různými funkčními systémy: SkiErg umožňuje testování od 100metrů do 10km tak, abyste zjistili výkonnost v závislosti na vzdálenosti závodů. Ke zjištění výkonů na různé vzdálenosti je dobré si zaznamenat sérii testů od 4 do 30 minut.
- Zjištění optimální rychlosti:
Ke zjištění optimální rychlosti je dobré zopakovat stejný test za využití různých zátěží. Výsledky pomohou vyhodnotit přednosti a nedostatky lyžaře v různých sněhových podmínkách nebo při terénních změnách (roviny vs. kopce).

SKIERG

Manuál k monitoru PM5

 **concept 2**[®]

Central & Eastern Europe distributor



Jak začít s monitorem PM5?

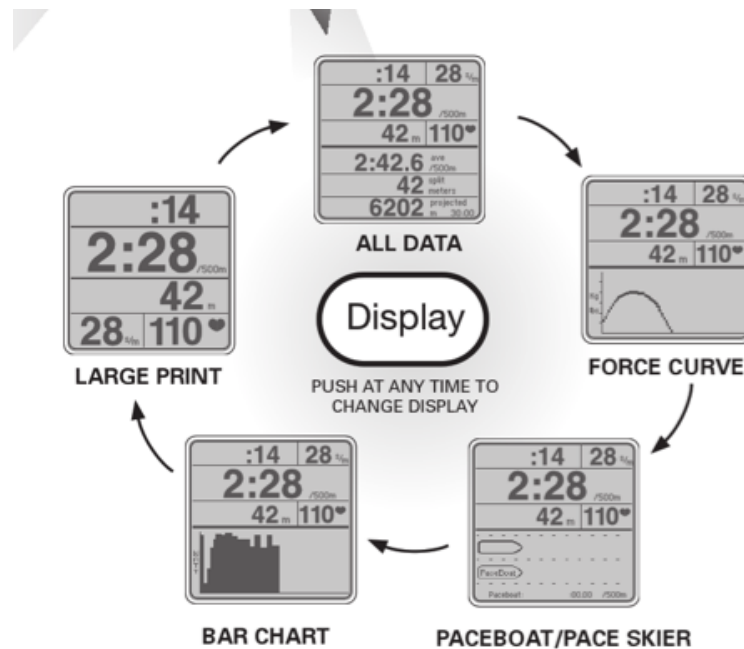
PM5 monitor se spustí automaticky jakmile začnete lyžovat nebo když stisknete tlačítko MENU.

Tréninky jsou ukládány automaticky.

Tlačítko MENU Vám umožní přístup ke všem funkcím monitoru.

Další informace jsou k dispozici přes:

Main Menu - More Options – Information.



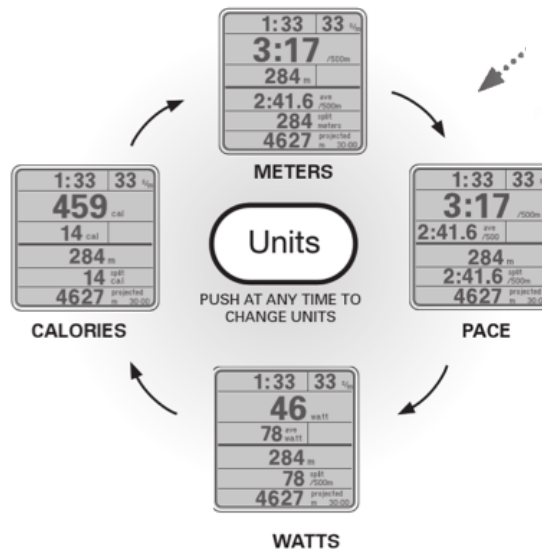
Display / Zobrazení

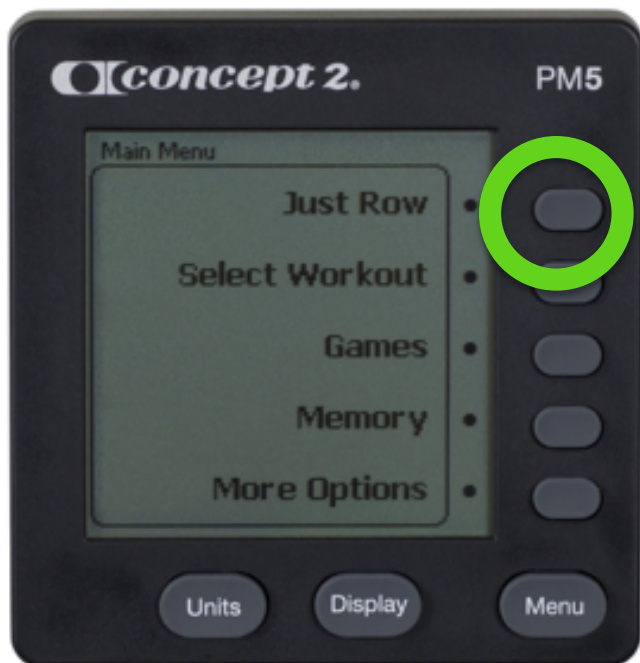
Stiskněte tlačítko kdykoliv na změnu zobrazení displeje, který nabízí tyto možnosti: zobrazení všech dat, křivku zátahu, zobrazení soupeře, křivku jednotlivých temp a velké zobrazení.



Units / Jednotky

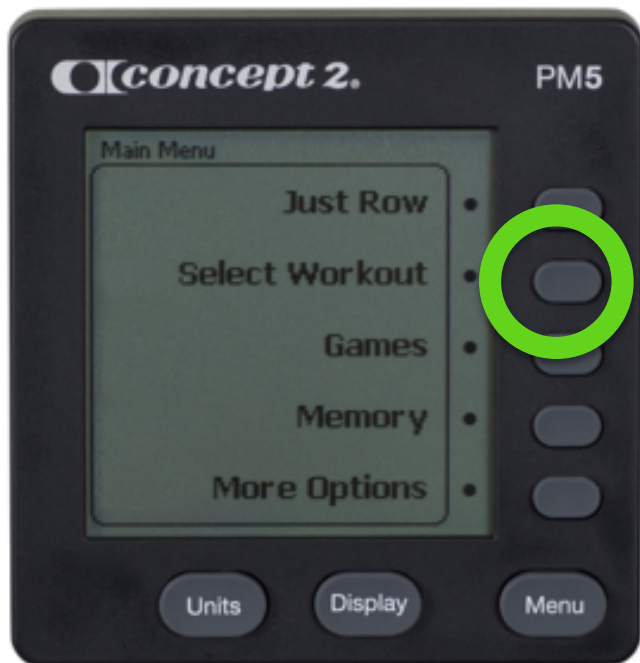
Stiskněte tlačítko kdykoliv na změnu zobrazení jednotek, mezi kterými si můžete zvolit kalorie, metry, rychlost na 500m nebo waty.





Just Ski

Automatická funkce! Není potřeba zapnout monitor přes dotyk. Prvním zátahem/tempem se monitor (PM) automaticky zapne. Váš trénink se automaticky uloží do paměti (Memory) a po minutě neaktivity se monitor automaticky vypne.



Select Workout (Výběr tréninku)

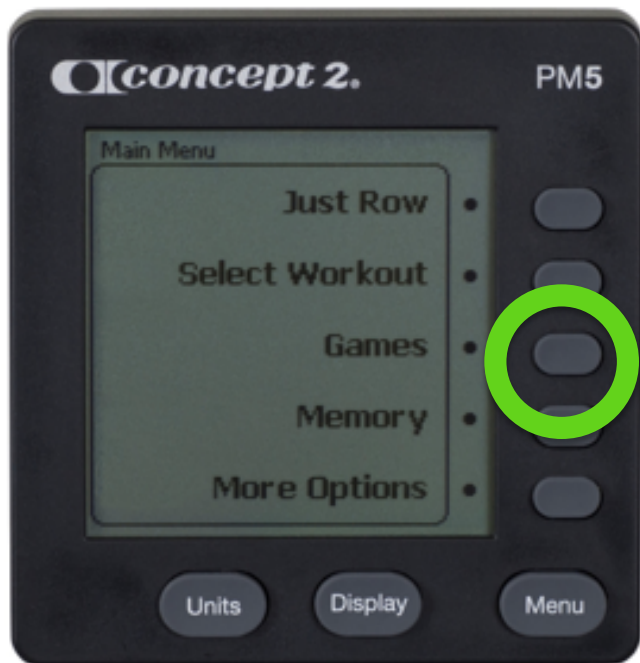
Standard List / výběr z pěti přednastavených tréninků

Custom List / pět nejoblíbenějších tréninků, které mohou být do monitoru zkopírovány z USB flash drive do této podsekcce a uloženy

ReSki / umožňuje trénink proti předcházejícímu tréninku

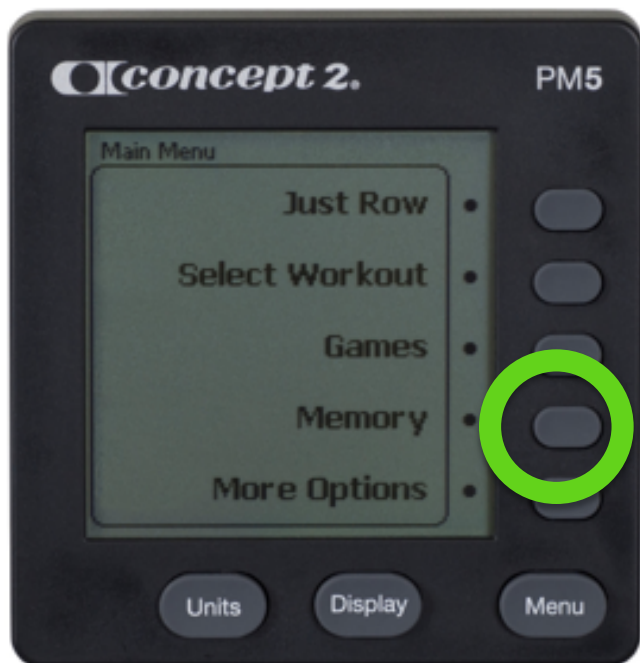
New Workout / umožňuje nastavení individuálního tréninku v následujících formátech: vzdálenost, čas, intervaly (vzdálenost nebo čas), kombinace všeho a také neomezené množství odpočinku mezi jednotlivými úseky

Favorites / zobrazuje 5 tréninků na každý USB flash drive (pokud je USB flash drive použito)



Games / Hry

Fish Game (Rybičky), Darts (Dartové), Target training (Cílený trénink), Racing (Závody), Biathlon (Biatlon)

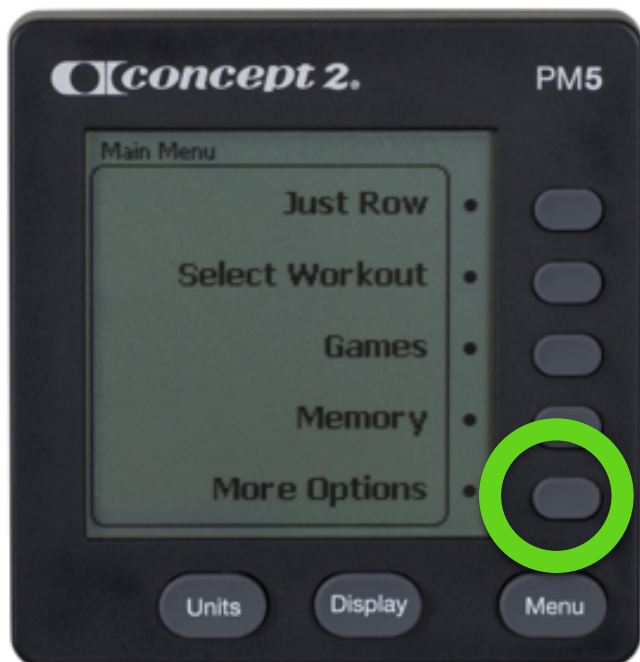


Memory / Paměť

Pokud nepoužíváte USB flash drive, trénink se automaticky ukládá do sekce Memory (Paměť), kde bude uložen podle typu tréninku, data a celkového tréninkového času. Upozornění: nejstarší tréninky budou automaticky smazány a nahrazeny nejnovějšími tréninky.

USB LogBook umožňuje uložit cca 1000 tréninkových jednotek, pět nejoblíbenějších tréninků a přednastavení.

Na Vaše tréninky se můžete podívat přes aplikaci **LogBook Utility** viz. concept2.com



More Options / Více možností

Display Drag Factor / zobrazení Drag faktoru

Connect Heart Rate / propojení s hrudním pásem
na zobrazení tepové frekvence

Information / Obecné informace

Overview / Přehled

PM5 Details / informace ohledně jednotlivých
tlačítek, základní data, grafické zobrazení, tréninky,
USB flash drive

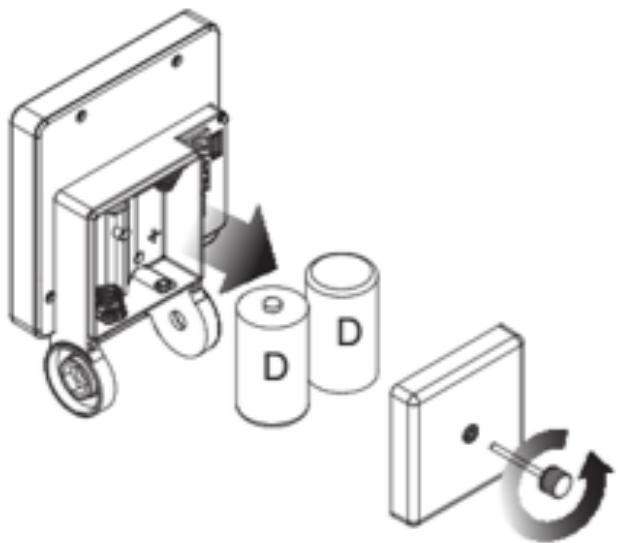
How to Ski / Jak veslovat/lyžovat/jezdit na kole –
stručná ukázka veslařské/lyžařské/cyklistické
techniky (animováno)

Drag Factor / vysvětlení použití Drag faktoru

More / Více

Utilities / Nastavení – nastavení data a času,
nastavení jazyka, úprava displeje, baterie
v %, produktové sériové číslo

Výměna baterií & údržba



Údržba

Používejte pouze lehce zvlhčený hadřík na otření monitoru (nepoužívejte čisticí spreje a nenechávejte monitor na dešti).

Baterie

Používejte pouze D baterie (LR20).

V případě, že monitor nebude používán po dobu čtyř měsíců je potřeba baterie vyměnit.

Snímání tepové frekvence

Je možné použít hrudní pásy těchto značek a technologií: Bluetooth Smart, Suunto, Garmin nebo ANT+HR.

Údržba

- Po každém tréninku otřete rukojeti (použijte jakýkoliv čisticí produkt).
- Nepoužívejte žádný sprej ani tekutinu na monitor.
- Jednou za rok vyčistěte vnitřek bubnu od prachu.
- Alespoň minimální údržba na každodenní bázi zajistí dlouhou životnost SkiErgu. PM monitor bude evidovat Vaše životní metry, které Vám pomohou určit, kdy je čas k detailní údržbě.
- Každých 500km (zhruba po 50-ti hodinách):
 - Zkontrolujte kurty: prohlédněte tři kurty a jednu gumu. Jakmile zjistíte jakékoliv výrazném poškození, volejte nás a žádejte o nové kurty nebo gumu.

Záruka

Na trenažéry Concept2 se vztahuje dvouletá záruka
a rozšířená pětiletá záruka na rám trenažéru.
Odborný servis je zajišťován Davem Gomezem.



Central & Eastern Europe distributor

Další informace

web: www.concept2.cz

youtube: [Concept2CR](https://www.youtube.com/Concept2CR)

instagram: [Concept2Czech](https://www.instagram.com/Concept2Czech)

blog: concept2.cz/blog

e-mail: daniela@rowline.com



Central & Eastern Europe distributor

Novinky



 **concept 2**[®]

Central & Eastern Europe distributor

SKiERG

Děkujeme za zakoupení lyžařského
trenažéru SkiErg!

 ***concept 2***[®]

Central & Eastern Europe distributor