



**SkiErg**



 **concept 2**®

## Concept2 Skiergoharjoittelu tarjoaa:

- Koko vartalon tehokkaan ja rytmikkään harjoituksen
- Voit kehittää sekä kestävyyttä että voimaa, lajinomaisesti ja innovatiivisesti
- Tarjoaa pehmeän luonnollisen vastuksen ja polttaa kaloreita tehokkaasti
- Toimii lajinomaisena harjoitusvälineenä hiihtoharjoittelussa
- Soveltuu kaikille ikä- ja tasoryhmille

## Hiihtäjille: Turvallinen ja tehokas harjoitusväline

Concept2 SkiErg auttaa Sinua kehittämään lajinomaista kestävyyttä ja voimaa. Tasatyöntö on keskeinen hiihtotekniikka, jonka harjoittelu kehittää lihaksistoa myös muita hiihtotekniikoita ajatellen. Concept2 SkiErgon vastus simuloi eri luisto-olosuhteita lumella. Samalla SkiErgolla harjoittelu on turvallista ja saat palautteen jokaisesta työnnöstä heti.

## Kaikille hyvinvoinnistaan kiinnostuneille: Työskentele jaloilla, keski- ja ylävartalolla

Aloita siten, että kädet ovat hieman hartialinjasi yläpuolella. Aloita työntö ottamalla "lumesta" kiinni keskivartalollasi. Koukista jalkojasi ja käytä vartalosi painoa ja käsiäsi kiihdyttämään liikettä siten, että kahvat lähestyvät reisiäsi. Jokainen työntö päättyy hieman reisiäsi takapuolelle. Sinä itse vastaat tehosta; mitä kovempaa työnnät, sitä enemmän vastusta laite Sinulle tarjoaa.



## Tarkkaa Palautetta

Concept2 Suoritusmonitori antaa Sinulle mahdollisuuden seurata tarkasti tuottamaasi tehoa, seurata kehitystäsi ja vaikka testata itseäsi. Monitori erottaa Concept2 SkiErgon muista hiihtoon tehdyistä laitteista.

Suoritusmonitorin toiminnasta:

- Välitön ja tarkka palaute
- Ohjelmoidut harjoitteet; Valitse ennakolta tehty vakioharjoitus tai luo omat suosikkiharjoitteesi. Voit myös kilpailla aiemmin tekemääsi tulosta vastaan, pelata peliä tai ottaa osaa online haasteisiin.
- Voit hyödyntää laitteen muistia tai Log Cardia harjoituksia tallentaessasi.
- Tieto siirtyy tietokoneellesi (PC tai Mac) USB-kaapelin avulla
- Voit seurata sykettäsi Suunnon tai Polarin sykkeenmittauksen avulla
- Voit ottaa osaa SkiErg Rankingeihin



## Soveltuu kuntoutukseen

Concept2 SkiErg soveltuu erinomaisesti harjoitteluun pyörätuolista käsin. Laitetta voi käyttää istuen, polviltaan tai jalat suorina seisten.



## Lattiatuki

Laitteen voi joko kiinnittää seinään tai hankkia lattiatuen, johon kiinnitettynä laite toimii ilman tukea seinästä. Lattiatuessa on pyörät, joten lattiatuella varustettu laite on helppo siirtää paikasta toiseen.





## Vaihtoehdot

Jokainen Concept2 SkiErg toimitetaan seinäkiinnikkein varustettuna. (Kuva vasemmalla)

Mitat:	Leveys	Syvyys	Korkeus
	48,3 cm	24,4 cm	221 cm

Lattiatuella varustetun SkiErg

Mitat:	Leveys	Syvyys	Korkeus
	73,7 cm	123 cm	223,5 cm

## Historiaa

Pete ja Dick Dreissigackerin intohimo soutua kohtaan näkyy myös Concept2 SkiErgon kehityksessä. Soutua harjoitellessaan he tarvitsivat välineitä ja kehittivät Concept2 sisäsoutulaitteen talviharjoittelua varten.

Veljekset ovat aina olleet myös innokkaita hiihtäjiä.

Hiihtolaite on kehittynyt vähitellen soutu-  
laitteen rinnalla, ja nyt se on vihdoin  
tullut markkinoille.



# CONCEPT2 SKIERG

[www.skierg.fi](http://www.skierg.fi)

Finnrowing Oy, Koskenparras 10 2.krs, 55100 Imatra, Finland  
020 7288 760 (toimisto) [toimisto@finnrowing.com](mailto:toimisto@finnrowing.com)