

SkiErg

par  **concept 2**



Concept2 France, 190 rue d'Estienne d'Orves, 92700 Colombes
Tel : 01 46 49 10 80 - fax : 01 46 49 10 81 - mail : info@concept2.fr - concept2.fr/ski

Table des matières

UTILISATION	3
TECHNIQUE.....	4
INTENSITE DE TRAVAIL.....	6
ENTRAINEMENT.....	7
VUE D'ENSEMBLE DU MONITEUR OU PM (PERFORMANCE MONITOR)	9
COMPRENDRE LES MENUS.....	10
MISE EN ROUTE	10
INFORMATIONS SUR LA BATTERIE.....	12
DIVERS.....	13
DÉPANNAGE DU MONITEUR.....	13
ENTRETIEN.....	14
GARANTIE DU SKIERG.....	15

Manuel d'Utilisation du SkiErg Concept2

Date de publication : Novembre 2009

Version Originale : Concept2, Inc.

Conception et Mise en page : Etienne SOTTAS & Thierry BERNOT

Traduction à partir de la version originale : Tristan KOTTELANE

Responsables de la publication : Bertrand VECTEN & Thierry BERNOT

© 2010 – Concept2 France

Tous droits réservés pour tous pays, sauf autorisation expresse de la part de Concept2 France

SkiErg Concept2

Le SkiErg permet un entraînement extraordinaire de l'ensemble du corps. Chaque traction sollicite les jambes, les bras, les épaules et le tronc dans un mouvement de flexion vers le bas ; le poids du corps contribuant à accélérer l'effort porté sur les poignées. Chaque traction, ou « coup », se termine par une extension des bras le long des hanches, les genoux légèrement fléchis.

Le SkiErg est conçu pour un mouvement de traction sur les deux poignées simultanément. Si aucun appareil ne peut reproduire l'ensemble des subtilités du geste technique du ski nordique, le SkiErg vous permet néanmoins de vous y entraîner, par un mouvement essentiel à toutes les techniques de ski de fond, classiques ou de skating.

Avant votre première séance

- Consultez votre médecin. Assurez-vous que vous ne prenez aucun risque pour votre santé en vous lançant dans un programme d'entraînement.
- Examinez soigneusement les informations sur la technique du ski de fond qui figurent en page suivante. Une technique incorrecte, par exemple le fait de lâcher les poignées, peut entraîner des blessures.
- Échauffez-vous : Commencez votre séance par quelques minutes de ski léger.
- Si vous n'êtes pas habitué à un mode d'exercice fatigant, commencez votre programme d'entraînement progressivement. Ne skiez pas plus de 5 minutes le premier jour, pour permettre à votre corps de s'adapter à la contrainte physique qu'impose ce nouvel exercice.
- Augmentez progressivement la durée et l'intensité de votre séance de ski sur les deux premières semaines. Ne skiez pas à pleine puissance tant que vous n'êtes pas à l'aise avec la technique et que vous n'avez pas skié au moins une semaine. Comme pour toute autre activité physique, si vous augmentez le volume et l'intensité trop rapidement, si vous ne vous échauffez pas correctement ou si vous employez une mauvaise technique, vous augmentez le risque de blessure.

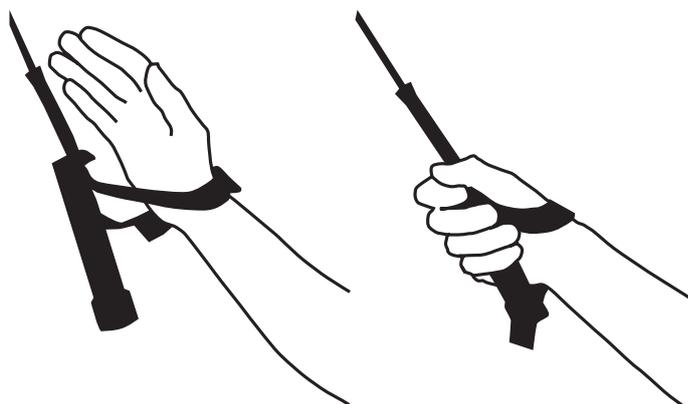
Remarques de sécurité importante

L'utilisation de cette machine alors que des pièces (poulies, cordes, poignées ou corde élastique) sont usées ou fragilisées peut entraîner des blessures. En cas de doute sur l'état d'une pièce, Concept2 vous recommande fortement de la remplacer immédiatement, et uniquement par une pièce Concept2 d'origine. L'utilisation de pièces de toute autre provenance peut entraîner des blessures ou un fonctionnement médiocre de votre machine.

- Lorsque le SkiErg est monté sur sa plate-forme optionnelle, il doit être installé sur une surface stable et de niveau.
- Lorsque le SkiErg est installé en fixation murale, il doit être fermement maintenu au mur. Assurez-vous que les boulons de fixation s'engagent dans un matériau robuste tel que le bois ou le béton, et que vous utilisez un matériel de fixation adapté au matériau dont la paroi est constituée.
- En fin de position de traction (position finale basse), ne lâchez pas les poignées.
- Veillez à ne pas torsader ni croiser les cordes. Évitez de tirer sur les cordes jusqu'à atteindre leur point d'arrêt.
- Effectuez la maintenance proposée en page 14, notamment l'inspection des cordes et des poulies.
- Tirez systématiquement en même temps sur les deux poignées. Ne tractez pas une seule poignée. La machine n'est pas faite pour ce mode d'utilisation.

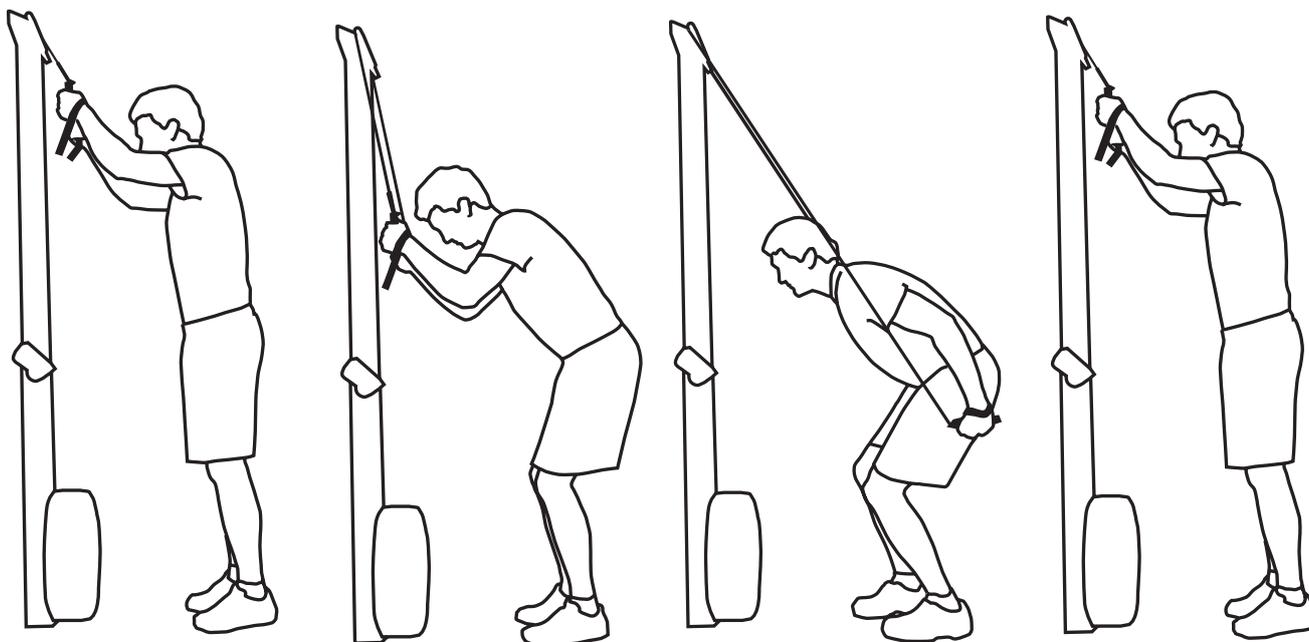
Préhension

Utilisez la poignée et la dragonne comme vous le feriez pour un bâton de ski de fond. Introduisez votre main dans la boucle, puis descendez-la pour qu'elle repose sur la sangle. Enfin, saisissez la poignée.



Comment skier ?

Variantes techniques



Commencez le mouvement en tenant vos mains écartées d'une largeur d'épaules, légèrement au-dessus de votre tête. Vos bras doivent être pliés. Vos pieds doivent être écartés d'une largeur d'épaules.

Tirez les poignées vers le bas en faisant appel aux muscles abdominaux et en fléchissant les genoux. Conservez la flexion des bras pour garder les poignées assez proches de votre visage.

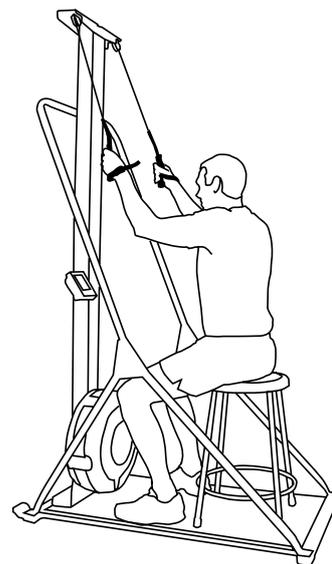
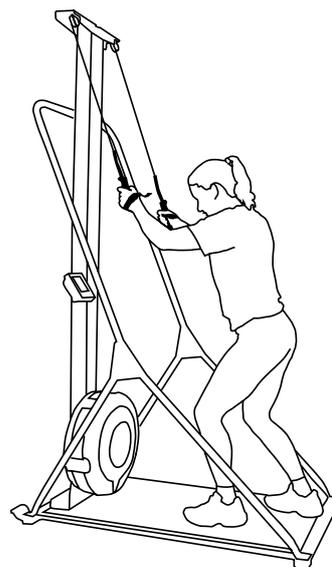
Finissez le mouvement avec les genoux légèrement fléchis et les bras tendus vers le bas le long des cuisses.

Ramenez vos bras en position haute et redressez votre corps pour revenir à la position de départ.

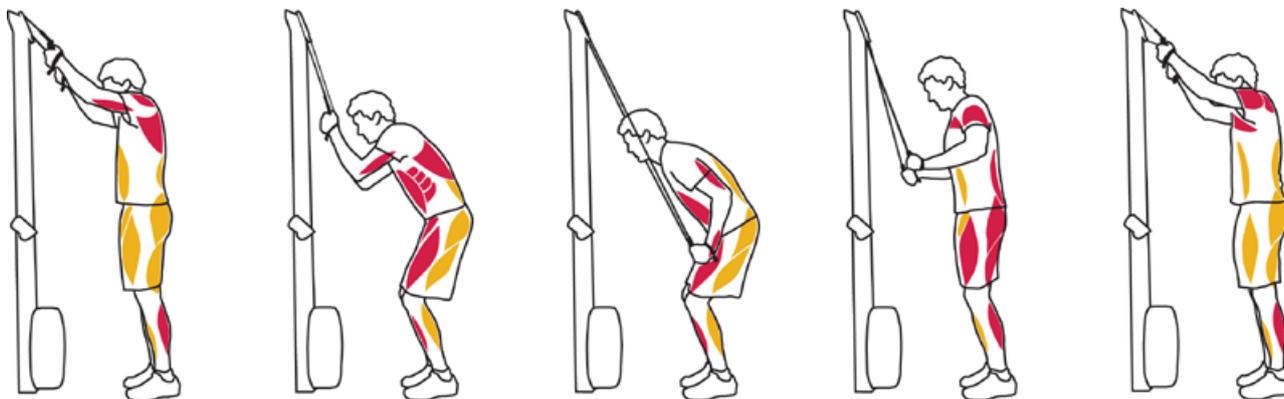
Une fois la technique de ski de base acquise, vous pouvez ajouter des variantes, telles que la station debout avec un pied en avant de l'autre, puis permutation. Il se peut que vous vous redressiez jusqu'à vous trouver sur la pointe des pieds dans certaines phases de la poussée, tout comme vous le feriez sur de vrais skis.

Le SkiErg permet également de travailler sans solliciter les jambes, exerçant alors uniquement les muscles fondamentaux du tronc et les membres supérieurs. Utilisé de cette manière, le SkiErg permet un entraînement de haute qualité aux athlètes récupérant de blessures aux jambes ou aux pieds. Le travail peut alors s'effectuer debout ou assis sur un tabouret.

Vous voulez skier avec l'ensemble du corps ? N'utiliser que les bras et le tronc ? Le SkiErg est adapté à tous les modes d'entraînement et ce, des séances longues et continues aux intervalles courts à haute intensité. Vous pouvez travailler à l'intensité qui vous convient, faible ou élevée, car c'est l'utilisateur qui contrôle la résistance. Plus la traction est forte, plus le volant d'inertie tourne vite et plus vous sentez de résistance.



Groupes musculaires sollicités lors du mouvement



Résistance contrôlée par l'utilisateur

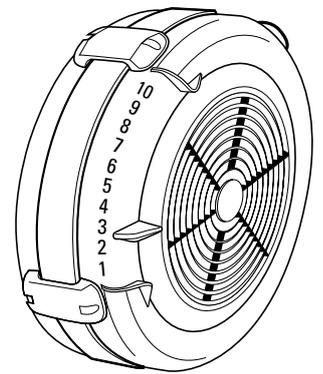
Plus fort vous tirez, plus la sensation de résistance est prononcée. En effet, le SkiErg Concept2 fait appel à la résistance de l'air, induite par la rotation du volant d'inertie. Plus le volant d'inertie tourne vite, plus il induit de résistance.

Vous pouvez ainsi skier à l'intensité que vous souhaitez ; faible ou élevée. Le SkiErg ne vous contraint à aucun niveau d'intensité pré défini. Ce choix est entièrement vôtre. Plus vous produirez d'effort, plus vous skierez vite, produirez de Watts et brûlerez de calories. Toutes ces résultantes sont mesurées et affichées par le moniteur, ou PM (Performance Monitor). Ne perdez pas vos objectifs de vue. Par exemple, si votre objectif consiste à brûler des calories, mieux vaut skier longtemps que skier à forte intensité. Si vous skiez « trop fort », vous aurez des difficultés à couvrir de longues distances.

Réglage de la résistance

Le SkiErg est équipé d'une résistance en spirale dont les réglages vont de 1 à 10. Ce réglage est similaire à celui des braquets d'un vélo. Il affecte la sensation de ski mais n'affecte pas directement la résistance. En jouant sur ce réglage, vous simulez les différentes vitesses que l'on retrouve sur la neige. Les valeurs élevées ressemblent davantage à des conditions de progression lentes ou à l'effet d'une déclivité. Les valeurs basses simulent des conditions de ski rapide, sur terrain plat ou en descente.

Pour un entraînement aérobique ou de condition physique générale efficace, utilisez une valeur de réglage comprise entre 1 et 4.



Remarque : L'échelle de réglage de 1 à 10 est une référence pratique à un réglage de type « braquet ». L'utilisation du facteur de résistance, accessible uniquement sur le moniteur, est un moyen précis de définir les braquets. Pour plus d'informations sur ce sujet, reportez-vous à la page 11.

Cadence (en coups par minute)

La cadence est exprimée en coups par minute, ou SPM (Strokes Per Minute). Elle s'affiche dans le coin supérieur droit du moniteur.

Si vous skiez pour améliorer votre condition physique générale, privilégiez une cadence comprise entre 30 et 40 coups par minute. Votre cadence sera probablement plus basse lors des entraînements continus de longue haleine, et à l'inverse plus élevée pour les intervalles brefs et intenses.

Les skieurs sont encouragés à varier leur cadence, pour la faire correspondre à celle de leur poussée sur les bâtons, selon la plage de conditions de neige qu'ils rencontrent.

Retour d'informations précis et instantané

Vos performances s'affichent sous forme de Watts, de calories ou d'allure. Le moniteur exprime votre production énergétique selon différentes unités et options d'affichage. Vous pouvez choisir les unités et les écrans les mieux adaptés à vos besoins. À tout moment, vous pouvez appuyer sur la touche Change Units (Changer les unités) pour afficher vos performances selon les différentes unités disponibles.

Pour plus d'informations sur le moniteur, consultez la page 9.

Suggestions d'ordre général

Carnet d'entraînement : Si ce n'est encore fait, tenez un journal de vos entraînements. Vous pouvez constituer un carnet d'entraînement en ligne gratuitement sur le site dédié de Concept2 (concept2.com/logbook) ou en créer un dans votre propre feuille de calcul. Suivre sa progression est stimulant.

Échauffement et étirements : Skiez de façon légère pendant au moins 5 minutes pour vous échauffer. Ensuite, étirez-vous quelques minutes avant de reprendre votre séance d'entraînement. Étirez-vous à nouveau après votre entraînement.

Mise en route : des entraînements pour les débutants

Résistez à la tentation de skier directement une demi-heure dès votre premier essai du SkiErg. Nous vous recommandons de commencer par une série de séquences de ski brèves, ponctuées d'interruptions, en prenant soin de maîtriser une technique correcte dès le départ.

Votre première séance

Commencez par skier une ou deux minutes légèrement pour assimiler la technique. Conservez une cadence comprise entre 25 et 30 coups (ou moins si vous préférez). Suivez les étapes techniques présentées en page 3, ou consultez la vidéo technique sur le site de Concept2 France, sur concept2.fr/ski.

1. Skiez légèrement sans interruption pendant 3 minutes à une cadence comprise entre 30 et 35 coups par minute (SPM ; Strokes Per Minute). Continuez à vous concentrer sur votre efficacité technique tout en vous installant dans un rythme confortable. Gardez un œil sur le moniteur. Il vous indique l'intensité de vos coups, le nombre de mètres (de watts ou de calories) skiés, la durée écoulée, votre cadence et, si vous disposez d'un système adéquat, votre fréquence cardiaque.
2. Faites une pause de plusieurs minutes.
Explorez les options des boutons CHANGE UNITS et CHANGE DISPLAY du moniteur pour voir ce qu'ils proposent. Marchez, étirez-vous, etc.
3. Skiez de façon légère pendant 3 à 5 minutes. Selon vos préférences en matière de confort, votre cadence doit se situer entre 30 et 45 coups par minute.
4. Skiez de façon légère pendant 1 à 2 minutes.
5. Répétez l'étape 4 une fois ; deux fois si vous vous sentez vraiment bien.

Deuxième séance

1. Échauffez-vous légèrement pendant 5 minutes, en vous concentrant sur l'efficacité technique, puis étirez-vous.
2. Skiez un peu plus fort pendant deux minutes sans discontinuer.
3. Pendant les 5 minutes suivantes, alternez 30 secondes de ski modéré avec 30 secondes de ski très léger.
4. La cadence doit se situer entre 30 et 45 coups par minute (spm).
5. Skiez de façon légère pendant 2 minutes.
6. Répétez l'étape 3. Skiez légèrement pendant 3 à 5 minutes pour revenir au calme. Étirez-vous.

Troisième séance

1. Échauffez-vous légèrement pendant 5 minutes, en vous concentrant sur l'efficacité technique, puis étirez-vous.
2. Skiez à un rythme confortable sans discontinuer pendant 10 minutes.
3. Skiez de façon légère pendant 3 à 5 minutes.
4. Répétez l'étape 2.
5. Skiez légèrement pendant 3 à 5 minutes pour revenir au calme. Étirez-vous.

Quatrième séance

1. Échauffez-vous légèrement pendant 5 minutes, en vous concentrant sur l'efficacité technique, puis étirez-vous.
2. Skiez à un rythme d'intensité modérée sans discontinuer pendant 4 minutes. À l'issue de cet intervalle de travail, vous devriez vous sentir plutôt fatigué.
3. Skiez de façon légère pendant 3 minutes pour récupérer.
4. Répétez les étapes 2 et 3 trois à quatre fois pour obtenir un total de 3 à 4 intervalles de 4 minutes.
5. Skiez légèrement pendant 3 à 5 minutes pour revenir au calme. Étirez-vous.

Cinquième séance

1. Échauffez-vous légèrement pendant 5 minutes, en vous concentrant sur l'efficacité technique, puis étirez-vous.
2. Skiez un peu plus fort pendant deux minutes sans discontinuer.
3. Pendant les 5 minutes suivantes, alternez 1 minute 40 secondes de ski à intensité modérée avec 20 secondes de ski très léger. La cadence doit se situer entre 30 et 45 coups par minute (spm).
4. Skiez légèrement pendant 2 minutes.
5. Répétez les étapes 3 et 4 deux fois pour totaliser 15 minutes de ces intervalles à « récupération brève ».
6. Skiez légèrement pendant 3 à 5 minutes pour revenir au calme. Étirez-vous.

Tests

Choisissez un (ou plusieurs) test parmi les suivants et effectuez-le en skiant à votre intensité maximale. Enregistrez la distance et la durée skiées lors de ces tests. Vous pouvez répéter ces tests de manière périodique, par exemple chaque mois, pour avoir un aperçu de votre progression. Vous pouvez par ailleurs en saisir les résultats sur le site Web du classement en ligne de Concept2.

- Test de sprint : 500 mètres
- Test aérobie : 2 000 mètres
- Test d'endurance : 5 000 mètres ou 30 minutes

Utiliser les données d'entraînement pour être plus rapide ou pour améliorer sa forme physique

Le SkiErg Concept2 est doté du même moniteur que le rameur Concept2. Ce moniteur, ou PM (Performance Monitor) est un partenaire d'entraînement doté de fonctions puissantes. Il est précis, s'étalonne automatiquement et permet des entraînements reproductibles. Voici plusieurs manières d'utiliser le moniteur pour améliorer votre condition physique et vos performances à ski.

Test longitudinal

Pour mesurer votre progression dans le temps, répétez un ou plusieurs tests sur le SkiErg chaque mois ou tous les deux mois. Respectez les mêmes paramètres à chaque fois : durée ou distance de test, résistance à air, etc. Ainsi chaque différence mesurée reflétera uniquement des différences de condition physique.

ENTRAINEMENT

Test sur une plage de distances/durée

Pour évaluer votre condition physique relative sur différentes distances et durées, effectuez une série de tests sur le SkiErg en balayant une plage allant de sprints courts à un travail aérobique plus long. Visitez le site Web du classement en ligne de Concept2 pour comparer vos résultats à ceux des autres skieurs du monde entier. Utilisez ces informations pour déterminer vos forces et vos faiblesses relatives.

Test d'efficacité en vitesse

Effectuez le même test sur différents réglages de résistance à air et comparez vos résultats. Si vous êtes skieur, ce procédé déterminera votre efficacité selon différents rythmes de ski : conditions de ski rapides et lentes ; montées et descentes, etc.

Grâce au moniteur PM3 ou PM4, le rameur Concept2 est devenu une référence dans le milieu de l'aviron depuis 1981. Il fait même partie de la batterie de tests permettant l'accès à la sélection en Equipe Nationale dans de nombreux pays dont la France. Pour information, les meilleurs rameurs Français se situent sous la barre des 6 : 00 aux 2000 mètres et sous les 7 : 00 pour les meilleures femmes.

Avec le skierg, bien qu'ayant encore peu de recul, les meilleurs chronos d'athlètes de renom se situent autour des 7 : 00 chez les hommes et 8 : 00 chez les femmes pour la même distance.

VUE D'ENSEMBLE DU MONITEUR OU PM (PERFORMANCE MONITOR)

Pour plus d'informations sur le moniteur, visitez le site Web skierg.fr/skierrg/moniteurs.

CHANGE UNITS – Cette touche vous permet de sélectionner les unités affichées : mètres, rythme, watts ou calories. Cette touche est active en permanence pendant la configuration d'un entraînement, la pratique du ski ou la consultation des résultats.

CHANGE UNITS Cette touche vous permet de sélectionner un autre écran. Cette touche est active en permanence pendant l'entraînement. À chaque activation de la touche Change Display (changer de mode d'affichage), un nouvel écran s'affiche. Voir ci-dessous.

Ces touches vous permettent d'effectuer les opérations suivantes :

- Faire des sélections dans les menus
- Incrémenter des valeurs de date/heure et de paramètres d'entraînement
- Changer l'affichage en cours d'entraînement

MENU BACK Cette touche met le moniteur sous tension et affiche le menu principal, ou permet de revenir au menu précédent. À l'issue d'un entraînement, appuyez sur cette touche pour terminer l'entraînement et revenir au menu principal.

LogCard - Lorsqu'une LogCard est détectée, les données d'entraînement y sont enregistrées. Une fois la séance terminée, revenez au menu principal avant de retirer votre LogCard afin de garantir un stockage effectif des données. (Sans LogCard, les données d'entraînement sont enregistrées dans la mémoire du moniteur.) L'utilitaire LogCard Concept2 vous permet de transférer les données de la LogCard sur votre PC et de les y sauvegarder (câble USB fourni).

Remarque : Chaque moniteur, ou PM (Performance Monitor), est fourni avec une LogCard. Chaque LogCard peut servir à cinq utilisateurs maximum. Vous pouvez acheter des cartes supplémentaires auprès de Concept2 France.

Cinq écrans d'affichage des données : TOUTES UNITÉS



CHANGE DISPLAY

COURBE DE FORCE



CHANGE DISPLAY

LIÈVRE



CHANGE DISPLAY

HISTOGRAMME À BARRES



CHANGE DISPLAY

AFFICHAGE GÉANT



Remarque : La fréquence cardiaque (FC) s'affiche uniquement si une interface FC est active.

Mise sous/hors tension du moniteur :

- Le PM se met sous tension dans les cas suivants :
- Lorsque vous commencez à skier (première traction).
- Lorsque vous appuyez sur la touche MENU/BACK (menu/retour).
- Lorsque vous insérez une LogCard ou raccordez un câble USB.
- Lorsque vous installez des piles ou une batterie.
- Le moniteur se met hors tension au bout de quatre minutes d'inactivité sur un écran d'entraînement, ou au bout d'une minute d'inactivité sur l'écran du menu principal.

Réglage de la date et de l'heure :

- Lors de la première mise sous tension du moniteur, vous êtes invité à spécifier la date et l'heure. Cette procédure garantit que vos résultats sont correctement datés.
- Si vous aviez besoin par la suite de régler à nouveau la date et/ou l'heure, dans le menu principal, sélectionnez **Autres options > Utilitaires > Date et heure**. Utilisez les touches conformément aux indications pour augmenter ou diminuer les valeurs horaires.

Fonctionnement général :

- Le moniteur affiche automatiquement les données de votre entraînement dès que vous commencez à skier. Il n'est pas nécessaire d'appuyer sur les touches.
- Appuyez sur la touche MENU/BACK (menu/retour) pour revenir à l'écran précédent.
- À tout moment, pendant ou après l'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche CHANGE UNITS (changer les unités) ou CHANGE DISPLAY (changer de mode d'affichage) pour afficher différentes unités ainsi qu'une présentation distincte de vos données d'exercice.
- Nous vous encourageons à explorer le menu et à tester les touches !

Utilisation d'un système de surveillance de la fréquence cardiaque :

Le moniteur affiche votre fréquence cardiaque (FC) si un des systèmes suivant est utilisé :

	PM3	PM4
	Le moniteur PM3 reçoit la transmission d'une fréquence cardiaque émise par une ceinture émettrice thoracique Polar si le récepteur FC optionnel Concept2 (disponible auprès de Concept2) est raccordé au PM3 et actif.	Le moniteur PM4 reçoit la transmission d'une fréquence cardiaque émise par une ceinture émettrice thoracique Polar si le récepteur FC optionnel Concept2 (disponible auprès de Concept2) est raccordé au PM4 et actif.
	Indisponible.	Le moniteur PM4 reçoit directement la transmission d'une fréquence cardiaque émise par une ceinture émettrice thoracique Suunto™, Garmin™ ou ANT+SPORT™. Pour la configuration, utilisez la fonction Autres options.

COMPRENDRE LES MENUS



Mode Skier – Fonctionnement automatique

Skier est un mode d'entraînement conçu pour les jours où vous n'avez pas l'âme à appuyer sur un bouton. Votre première traction lancera le moniteur. L'enregistrement de la durée de votre séance et de la distance parcourue s'effectuera automatiquement. Vous pouvez également sélectionner Skier sur l'écran du moniteur avant de commencer votre séance.

Remarque : Pour que des données soient enregistrées en mémoire ou sur votre LogCard, vous devez skier pendant au moins une minute. Le mode Skier vous permet de skier jusqu'à 50 000 mètres.



Sélection d'un entraînement

Le moniteur vous permet de choisir parmi différents entraînements existants ou de créer le vôtre. Vous pouvez sélectionner un entraînement prédéfini dans la Liste standard proposée par le moniteur. Vous pouvez également créer vos propres entraînements et les enregistrer dans votre Liste perso. Si vous disposez d'une LogCard, vous pouvez y enregistrer vos cinq entraînements favoris. Ils sont alors accessibles dans la section Favoris. La fonction Skier à nouveau vous permet de vous mesurer à un entraînement déjà enregistré (en mémoire ou sur la LogCard). Cet entraînement est alors matérialisé à l'écran par un « Lièvre », un skieur dont le comportement correspond au vôtre lors de l'entraînement antérieur et ce, intervalle après intervalle*. Vous pouvez également vous mesurer à un lièvre à l'occasion d'un nouvel entraînement (Nouvel entraînement) en saisissant une allure pour celui-ci lorsque vous configurez la séance.

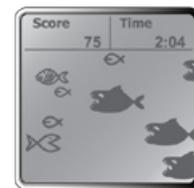
* Explication des intervalles : Les résultats de votre entraînement s'affichent et sont enregistrés de deux manières : sous forme d'un résultat final qui totalise la distance et la durée totales, et sous forme d'un ensemble de temps de passage réguliers collectés au fil de la séance, qui délimitent des segments appelés intervalles. Les intervalles montrent les variations de rythme pendant la séance. Si vous sélectionnez un entraînement dans les sections Liste standard, Liste perso et Favoris, la durée des intervalles est fixée pour vous. Si vous définissez un nouvel entraînement (section Nouvel entraînement), vous avez la possibilité de définir la durée des intervalles. Par défaut, le moniteur divise votre nouvelle séance en 5 segments, ou intervalles. Mais vous pouvez spécifier une durée personnelle. Les entraînements fractionnés ne sont pas formatés pour exploiter les intervalles. Pour modifier la Liste perso, vous devez avoir au préalable inséré une LogCard dans le moniteur. Depuis le menu principal, sélectionnez Autres options > LogCard > Utilitaires LogCard > Modif liste perso. Vous pouvez alors copier des entraînements depuis vos Favoris sur votre LogCard vers la Liste perso du moniteur.

COMPRENDRE LES MENUS

Jeux

Jeu de poissons :

Gagnez des points en attrapant les bons poissons, et évitez d'en perdre en vous faisant attraper par les méchants ! Skiez fort et votre poisson monte. Skiez léger et votre poisson descend. Chaque partie dure quatre minutes. Les informations relatives à votre partie (durée, distance, rythme aux 500 mètres, etc.) sont journalisées sur votre LogCard (ou dans la mémoire de votre moniteur si vous skiez sans LogCard), comme s'il s'agissait d'un entraînement normal.



Jeu de fléchettes (PM4 uniquement) :

Le Jeu de fléchettes récompense l'homogénéité en termes de cadence et de puissance. Vous disposez de 300 fléchettes à « lancer » au cours de la partie. Votre score est calculé comme dans un vrai jeu de fléchettes. Une fléchette dans le mille rapporte 50 points, tandis que les trois anneaux qui s'en éloignent rapportent 25, 10, puis 5 points chacun.



Entraînement ciblé (PM4 uniquement) :

Ce jeu récompense votre constance et vous offre des possibilités supplémentaires, devenant ainsi un outil d'entraînement plus puissant. Votre score sera exprimé en pourcentage du meilleur score possible. Une fléchette dans le mille rapporte 5 points, tandis que les trois anneaux qui s'en éloignent rapportent 3, 2, puis 1 points chacun.



L'Entraînement ciblé propose deux choix :

- Mode Skier - Cette séance d'entraînement ou partie vous permet de skier aussi longtemps que vous le souhaitez. À l'instar du Jeu de fléchettes, l'allure cible repose sur vos coups récents.
- Options avancées - Ce mode de jeu vous donne un contrôle maximal de votre séance d'entraînement. Il vous permet ainsi de définir le rythme (en coups par minute), l'allure (en temps aux 500 m) et la durée d'entraînement que vous ciblez. Si vous souhaitez fixer une allure et un rythme ciblés et les maintenir sur une durée préalablement déterminée, alors ce mode de jeu est fait pour vous.

Course (PM4 uniquement) :

Le moniteur PM4 vous permet de mettre en place des courses impliquant jusqu'à 8 SkiErg/PM4 sans recours à aucun ordinateur. L'interconnexion nécessaire peut s'effectuer en mode sans fil ou en mode filaire au moyen de câbles Ethernet disponibles après de Concept2 France. Si vous utilisez des câbles, n'oubliez pas de les connecter avant le début de la course.

Un des concurrents met la course en place sur son PM4 en suivant le menu du moniteur. Les autres se joignent à l'épreuve en utilisant leurs propres moniteurs. Le concurrent qui a créé la course se trouve toujours sur la ligne numéro 1 et lance l'épreuve lorsque tout le monde est prêt. Les numéros de lignes restants sont affectés aux concurrents selon leur ordre d'entrée en lice. L'écran de course affiche les noms des concurrents en utilisant les données enregistrées sur les LogCard.

Si vous utilisez des ceintures émettrices thoraciques SuuntoTM, vous devez utiliser des câbles pour la course. Dans certains environnements, lorsque d'autres équipements sont actifs (connexions WiFi, Bluetooth, etc.), Concept2 vous recommande d'utiliser des câbles. Il ne peut se dérouler qu'une seule course sans fil à la fois.



Leader de course
Personne devant vous
Vous
Personne derrière vous

Position en course
Mètres en avance (+) ou retard (-)

Informations/Aide

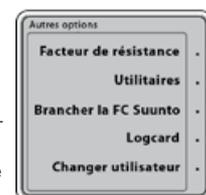
Le moniteur contient des informations qui vous aident lorsque vous ne disposez pas du manuel. Cette section comprend notamment une brève leçon de ski avec une animation présentant la bonne technique, une explication du fonctionnement de la résistance à air, ainsi que des informations relatives à la batterie. Nous vous recommandons d'appuyer sur le bouton Informations depuis le menu principal afin de lire les informations fournies.



Autres options

Le menu Autres options fournit les fonctions et utilitaires suivants :

- **Facteur de résistance** : Le facteur de résistance représente une mesure de la charge appliquée à la roue d'inertie. Le moniteur s'étalonne automatiquement en recalculant le facteur de résistance à chaque coup. Vous obtenez ainsi une mesure réelle de votre effort quel que soit le réglage du volant d'inertie (effectué avec le levier), même si les conditions d'entraînement changent. Le facteur de résistance constitue le moyen le plus précis pour définir votre « braquet ».
- **Utilitaires** : Ce menu vous permet de réinitialiser la date, l'heure et la langue. Vous pouvez également régler le contraste de l'écran LCD, contrôler l'état de la batterie et ajouter des entraînements à la liste personnelle (Liste perso).
- **Brancher la FC Suunto** : (PM4 uniquement) Les ceintures thoraciques émettrices SuuntoTM permettent d'afficher et d'enregistrer votre fréquence cardiaque. Chaque ceinture thoracique émettrice Suunto présente un numéro d'identification unique. Ce menu vous permet de sélectionner le numéro d'identification de votre ceinture émettrice. Enregistrez le numéro d'identification sur une LogCard. Celle-ci identifiera alors automatiquement votre ceinture SuuntoTM (pour l'utiliser lors d'entraînements ultérieurs). Vous pouvez également utiliser des ceintures thoraciques émettrices compatibles avec la technologie ANT SPORTTM, notamment celles de Garmin. Pour plus d'informations, visitez le site Web concept2.com/heartrate.





- **Mémoire/LogCard** : Le moniteur enregistre les entraînements de deux manières. Si aucune LogCard n'est insérée, le moniteur enregistre vos entraînements les plus récents en mémoire. Les enregistrements les plus anciens sont automatiquement supprimés. Si une LogCard est insérée avant un entraînement, les données de ce dernier sont enregistrées sur la LogCard, celle-ci pouvant en consigner environ 300. La LogCard vous permet de suivre votre kilométrage total et mensuel, ainsi que vos performances sur chaque intervalle de votre séance (y compris votre fréquence cardiaque si celle-ci est disponible). Vous pouvez afficher vos entraînements répertoriés par date ou par type. Les données d'entraînement peuvent être déplacées de la mémoire vers la LogCard.
- **Changer utilisateurs** : Permet de passer d'un utilisateur à un autre sur une LogCard partagée.

Des informations supplémentaires sont disponibles sur concept2.com et c2forum.com.

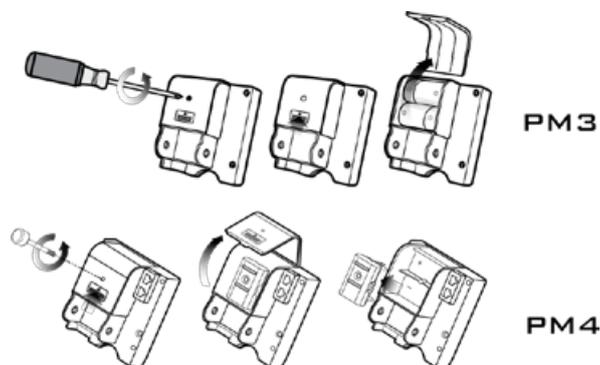
INFORMATIONS SUR LA BATTERIE

Moniteur PM3	Moniteur PM4
Le moniteur PM3 utilise deux piles alcalines de type D (LR20). Lorsque vous skiez, le volant d'inertie produit une partie de l'énergie nécessaire pour alimenter l'écran et prolonger la durée de vie des piles.	Est équipé d'une batterie rechargeable. Le taux de rechargement dépend du schéma d'utilisateur du SkiErg : plus vous skiez longtemps et fort, plus le PM4 se recharge rapidement. Dans certains cas, mieux vaut utiliser deux piles alcaline de type D (LR20), les séances < 20 min ne permettant pas le rechargement de la batterie. Le PM4 peut également se recharger par une connexion à un PC au moyen du câble USB. Pour plus d'informations, consultez le site skierg.fr/pm4 .

Remarques :

Retirez les piles ou la batterie du PM3 ou du PM4 si celui-ci est appelé à ne pas être utilisé pendant 4 mois ou plus.

Compartiment de la batterie : Desserrez la vis et appuyez avec le pouce dans la direction indiquée pour ouvrir le boîtier.



Informations de sécurité sur la batterie rechargeable du PM4

À ne pas faire :	À faire :
<ul style="list-style-type: none"> • Ouvrir le conditionnement en plastique • Faire tomber la batterie • Faire entrer en contact les broches de la batterie les unes avec les autres, ou avec un objet métallique • Utiliser la batterie si elle est endommagée ou si elle présente des fuites • Jeter, incinérer, écraser, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser la batterie uniquement dans un moniteur PM4 ; dans la négative, la remettre soigneusement pour ne pas court-circuiter les broches. • Garder la batterie propre et sèche. • Utiliser la batterie entre 0 et 40°C. • Charger la batterie (en skiant ou en connectant le PM4 à un port USB) après une période d'inactivité prolongée. • Tenir la batterie hors de portée des enfants. • Recycler correctement la batterie.

Avertissement : Si la batterie fuit, ne l'utilisez pas. Les fluides qu'elle contient sont notamment corrosifs, nocifs pour les yeux et irritants pour la peau. En cas de contact avec la peau ou les muqueuses, lavez immédiatement la zone affectée à grande eau.

DIVERS

- **Nettoyage du moniteur**

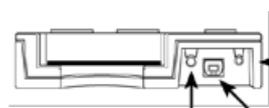
Utilisez un chiffon légèrement humide et de l'eau uniquement. Ne pulvérisez aucun nettoyant.

- **Formules utilisées**

Watts = 2,80/(seconde/mètre)³

Calories/heure = Kcal/hr = (watts) x (4) x (0,8604) + 300

Vue du dessous du PM

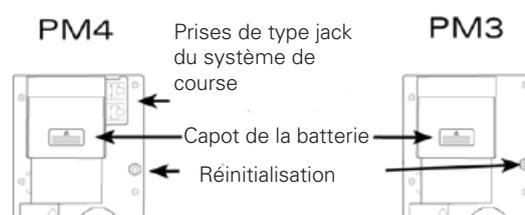


Port du capteur de fréquence cardiaque Polar™ (disponible en option).

Le câble du capteur du volant d'inertie doit être connecté ici pour que le PM puisse fonctionner.

Port USB pour le raccordement à un ordinateur. Les coins biseautés de la prise du câble USB doivent se trouver côté face arrière du moniteur. NE FORCEZ PAS lorsque vous insérez la prise. Pour obtenir des informations à jour, consultez le site Web concept2.fr

Vue arrière du PM



PM4

Prises de type jack du système de course

PM3

Capot de la batterie

Réinitialisation

DÉPANNAGE DU MONITEUR

Si le moniteur fonctionne mal ou ne s'active pas, essayez une des procédures suivantes :

- Insérez la pointe d'un trombone (PM3) ou d'un stylo/crayon (PM4) dans le logement du bouton de réinitialisation, à l'arrière du boîtier, et appuyez légèrement.
- Retirez la batterie pendant environ 30 minutes puis insérez deux nouvelles piles alcalines de type D (LR20).
- Pour changer la langue : appuyez sur la touche MENU/BACK (menu/retour) jusqu'à ce que l'écran cesse de changer. Appuyez sur la cinquième touche grise de droite, puis sur la deuxième deux fois. Sélectionnez ensuite votre langue. Vous pouvez également maintenir la touche CHANGE UNITS (changer les unités) ou CHANGE DISPLAY (changer de mode d'affichage) enfoncée, et réinitialiser le moniteur. Vous pouvez alors sélectionner la langue souhaitée.

Si votre ordinateur n'identifie pas le PM3/PM4 qui lui est raccordé, essayez une des procédures suivantes :

- Utilisez un autre ordinateur et/ou un autre câble USB.. Retirez la batterie pendant 30 minutes, puis réinsérez-la et essayez à nouveau.
- Pour obtenir des mises à jour logicielles et davantage d'informations, consultez le site skierg.fr

IMPORTANT :

Le moniteur (PM3 ou PM4) est une unité qui ne doit pas être ouverte, sauf instruction express de Concept2. Toute tentative de démontage annulera la garantie. Veuillez contacter Concept2 en cas de problème (01 46 49 10 86 - 01 46 49 10 89 - sav@concept2.fr).

Pour garantir un fonctionnement correct et prolonger la durée de vie de votre SkiErg, une maintenance minimale doit être effectuée régulièrement. Le moniteur suit le cumul des mètres sur toute la durée de vie de la machine. Ce cumul vous aide à déterminer quand réaliser les procédures de maintenance. Pour connaître le cumul des mètres parcourus sur la machine, sur le moniteur, dans le menu principal, sélectionnez **Autres Options/Utilitaires/Identification produit/Plus d'informations**.

Tous les 500 000 mètres (environ 50 heures d'utilisation)

Inspectez les cordes.

Sur le SkiErg, vous devez inspecter l'état de trois cordes et de la corde élastique. Important ! Toutes les cordes sont d'un type spécifique. En cas d'usure ou d'endommagement significatif, elles doivent être remplacées par les cordes Concept2 adaptées. Reportez-vous aux instructions ci-dessous pour obtenir une description de l'usure/endommagement des cordes.

Inspection des cordes :

1. La corde bleue est une corde unique raccordée aux deux poignées. Son inspection est facile. Il suffit de tirer sur les poignées jusqu'à atteindre la butée et de procéder à un contrôle visuel à la recherche d'éventuelles traces d'usure. Reportez-vous aux instructions ci-dessous pour obtenir une description de l'usure des cordes.

2. Pour inspecter les cordes qui opèrent à l'intérieure du cadre vertical, vous devez retirer le capot arrière inférieur. Si le SkiErg est fixé à un mur, il doit être libéré pour permettre cette inspection.

- Retirez le capot arrière inférieur en enlevant les 6 vis qui le retiennent. Vous avez alors accès à une corde gris clair qui s'enroule sur la bobine axiale du volant d'inertie, à la corde bleue qui s'enroule sur la bobine (il s'agit d'une corde séparée qui constitue celle rattachée aux poignées) et à la corde élastique.
- Demandez à une tierce personne de vous aider en tirant les poignées jusqu'à la position de butée. Vous pourrez ainsi examiner l'état des cordes. Cette traction maximale permet d'examiner les trois cordes sur toute leur longueur de fonctionnement.

Description de l'usure/endommagement d'une corde :

- L'âme de la corde bleue est faite de fibres blanches robustes, recouvertes par une tresse bleue. Une forme d'estompage de la tresse bleue correspond à une usure normale. En revanche, lorsque les fibres blanches deviennent visibles, la corde doit être immédiatement remplacée.
- La corde gris clair est une tresse robuste (il ne s'agit pas d'une gaine couvrant des fibres internes). Au fil du temps, la surface de cette corde présente un estompage. Si cet effet devient particulièrement marqué à un endroit particulier sur la corde, il est temps de remplacer cette dernière.
- La corde élastique est similaire à la corde bleue, mais la gaine tressée bleue recouvre une âme constituée de fibres élastiques. Une forme d'estompage de la tresse correspond à une usure normale. En revanche, lorsque les fibres blanches deviennent visibles, la corde doit être immédiatement remplacée.

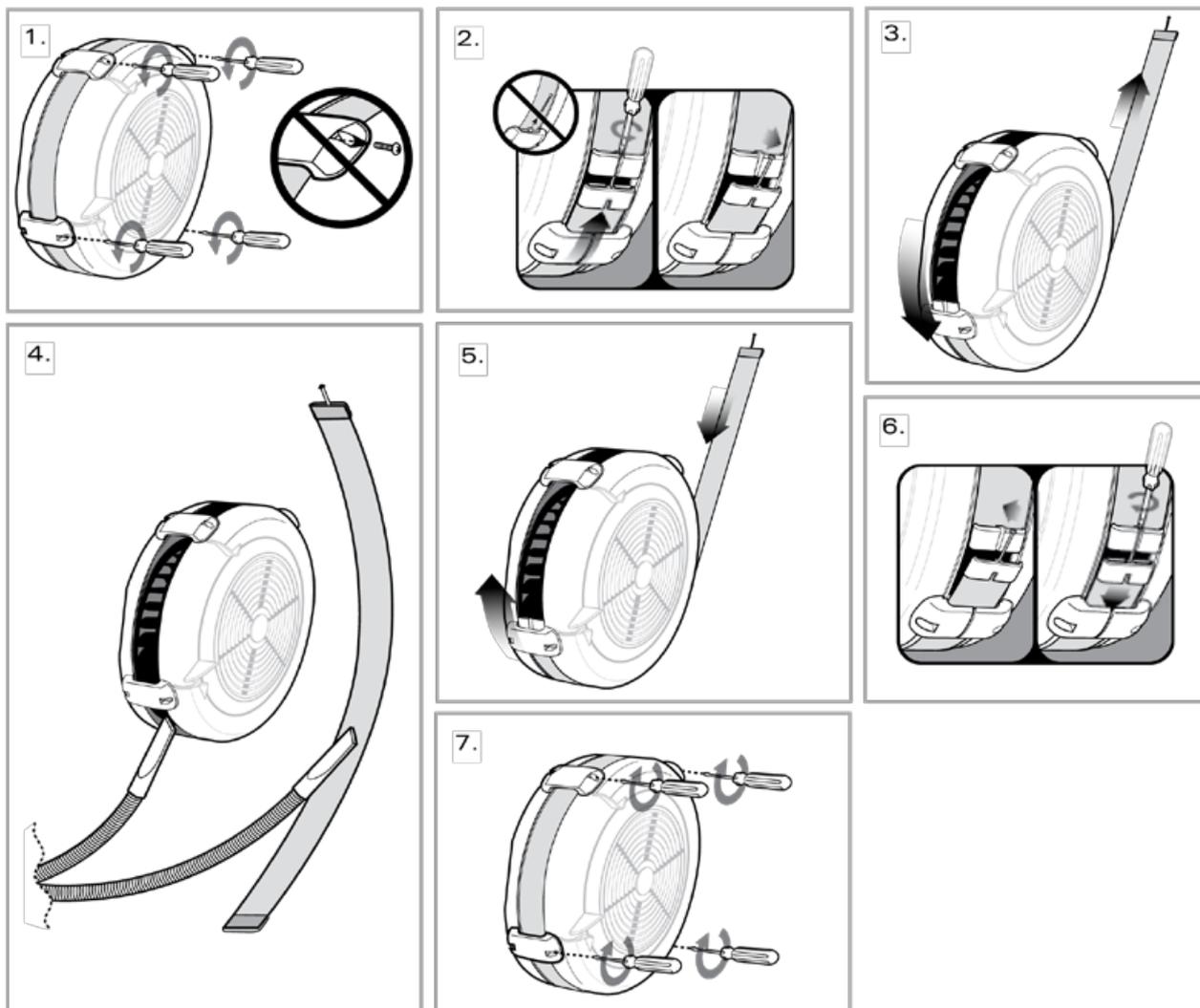
Inspectez la boulonnerie.

Assurez-vous que tous les boulons sont fermement serrés et que l'utilisation de la machine n'a entraîné aucun jeu. Si votre SkiErg est fixé à un mur, prêtez une attention toute particulière aux boulons de la fixation murale.

ENTRETIEN

Selon les circonstances

- Nettoyez les poignées et les sangles après chaque séance. Utilisez un produit d'entretien doux.
- Nettoyez les surfaces de votre SkiErg avec un nettoyant domestique. NE pulvérisez AUCUN fluide sur le moniteur.
- Éliminez la poussière et les fibres qui s'accumulent à l'intérieure de la cage du volant d'inertie. Cette accumulation poussiéreuse peut limiter le flux d'air et ainsi diminuer la résistance à air. Le capot externe de la cage peut être retiré à des fins de nettoyage. Pour ce faire, retirez les quatre vis qui assemblent les deux moitiés du capot. Voir l'illustration ci-dessous.



GARANTIE DU SKIERG

Les SkiErg Concept2 bénéficient d'une garantie limitée de 2 et 5 ans.



concept2.fr/ski



Concept2 France, 190 rue d'Estienne d'Orves, 92700 Colombes
Tel : 01 46 49 10 80 - fax : 01 46 49 10 81 - mail : info@concept2.fr - concept2.fr/ski