

ZAKAJ VADITI NA CONCEPT2 SKI ERGU?

PRIMERNA VADBA ZA VSAKOGAR

Smučarski tek minimalno obremenjuje sklepe, zato je vadba na simulatorju primerna za ljudi vseh starosti in fizične pripravljenosti. Z enostavnim prilagajanjem zračnega upora na napravi, se le prilagodi željam in zmožnostim vsakega posameznika.

MOČ IN VZDRŽLJIVOST

Zaradi učinkovitega in ritmičnega gibanja celotnega telesa, vadba na simulatorju povečuje telesno moč in vzdržljivost.

UČINKOVITO TRENIRANJE

Odlična simulacija odriva rok pri smučarkem teku je dober "poletni" in dopolnilni trening za smučarje tekače. S prilagajanjem upora lahko simuliramo različne tekaške terene in strukture snega.

MERLJIVA VADBA

Monitor na simulatorju takoj prikaže tako rezultat posameznega potega (v vatih, kalorijah ali hitrosti na 500m), kot delo celotnega intervala oz. celotne vadbe. PM monitor omogoča enostavno primerjavotreningov in različnih posameznikov.

UPORABNOST IN VARNOST

Še dodatna uporabnost SkiErg-a se izkaže, ko trening na rolkah ni mogoč ali nam vremenske razmere onemogočajo trening na snegu. S simulatorjem lahko vadimo kjerkoli in kadarkoli. Učinkovita in kontrolirana vadba, ki ne zahteva dodatnega časa.





**DIMENZIJE
NA STENO
PRITRJEENE**

NAPRAVE:

Š - 49 cm
V - 222 cm
G - 26 cm

**DIMENZIJE
NAPRAVE NA
PREMIČNEM**

STOJALU:

Š - 74 cm
V - 224 cm
G - 124 cm



Rdeče so obarvane mišice, ki so aktivne pri vadbi na SkiErg-u



PM monitor omogoča natančno načrtovanje in izvajanje vadbe zaradi: takojšnje in natančne informacije o intenzivnosti posameznega potega

- prikaz opravljenega dela posamezne enote in celotnega treninga
- prikaz srčnega utripa
- hkratno medsebojno primerjavo več vadečih
- natančno načrtovanje in izvajanje treninga
- prednastavitev treninga/ ponovitev
- shranjevanje posamezne vadbe za kasnejšo analizo
- povezovanje z računalnikom

