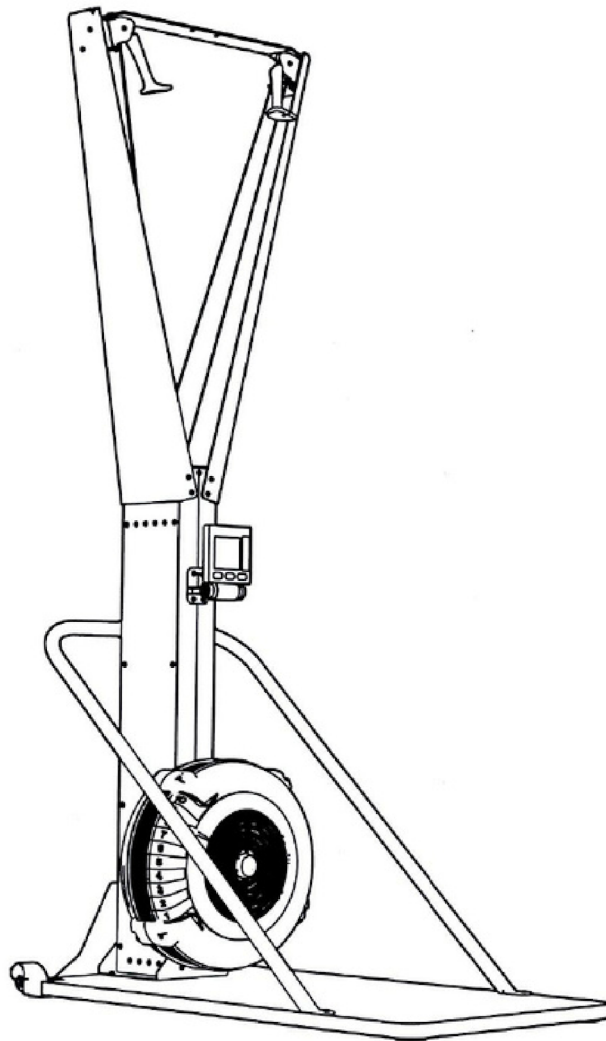




MASSFORCE

# MASSFORCE™ SKIERG

model QD-M300



## INSTRUCTION MANUAL

Thank you for purchasing MASSFORCE SKIERG.  
Please read this instruction manual before use.

Importé par / Imported by OUISMART  
31 rue des Sablons 78640 Villiers-Saint-Frédéric, FRANCE

[www.massforce.co](http://www.massforce.co)

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

## WARNING

This chapter includes precautions and fitness safeguards for the installation and use of the MASSFORCE™ SKIERG. Please read this chapter carefully before installing or using your equipment. Safety instructions are provided in the following languages:

- English, French

## USER SAFETY PRECAUTIONS

These safety notes are directed to you as the owner of MASSFORCE™ SKIERG. Please train all your users and fitness staff to follow these safety instructions. DO:

- Do encourage each of your users to discuss their health program or fitness regimen with a healthcare professional.
- Do perform regular preventative maintenance.
- Do the exercise slowly until you reach a level of comfort.

## DO NOT:

- Do not let the unsupervised children operate the bike
- Do not use without proper athletic shoes.
- Do not use in rainy weather outdoors, or in an enclosed pool environment.
- Do not drop or insert any object, hands, or feet into any opening or within the area of the wheel.
- Do not attempt to remove any shrouds or modify SKIERG.

## WARNING:

- Your MASSFORCE™ SKIERG is designed for exercise in a commercial or consumer environment.
- Please check with your physician prior to beginning any exercise program.
- Do not push yourself to excess. Stop if you are feeling faint, dizzy, or exhausted. Use common sense when biking.
- Read the owner's manual in its entirety before operating SKIERG.
- Failure to obey this warning can result in injury or death.
- Use of this machine with worn or weakened parts (pulleys, cords, handle, or shock cord) 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 Massforce parts. Use of other parts may result in injury or poor performance of your machine.
- SKIERG with an optional floor stand should 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.
- Always pull with both handles at the same time. Do not pull with one handle only, as the machine is not designed for this use.
- Perform regular inspection and maintenance as recommended.

# INTRODUCTION

Congratulation on your purchase of MASSFORCE™ SKIERG provides a true full-body workout that exercises the legs at least as hard as the upper body. When done properly, training on SKIERG hits the lats, triceps, abdominals, pecs, biceps quads, hamstrings, glutes, calves, and lower back.

MASSFORCE™ SKIERG is designed for you to enjoy a great low-impact cardio workout. This can be used in a variety of ways, from warming up to all-out cardio. You can even add in jumps at the top or lateral hops with each pull to help build explosiveness. And let's not forget about it is also a functional movement, mimicking the everyday action of bending down and picking things up.

## SPECIFICATION

### PRODUCT SIZE :

Assembly size: 214\*60\*130 cm

Packing size: 130\*65\*50 cm

N.W./G.W.: 38kg/45kg

Resistance adjusts: 10 levels

Material:

Color: black

1-year warranty

### WHAT'S IN THE BOX :

2 units Upper Arms (left and right)

1 unit Top Bracket

1 unit Support Frame

1 unit Floor Stand

1 unit Body (includes flywheel and monitor)

1 set Parts Bag

16 units 6\*10 screw

6 units 8\*16 screw

4 units 8\*25 screw

1 unit 5mm Allen wrench

1 unit 4mm Allen wrench

Instruction manual

### FITSHOW :

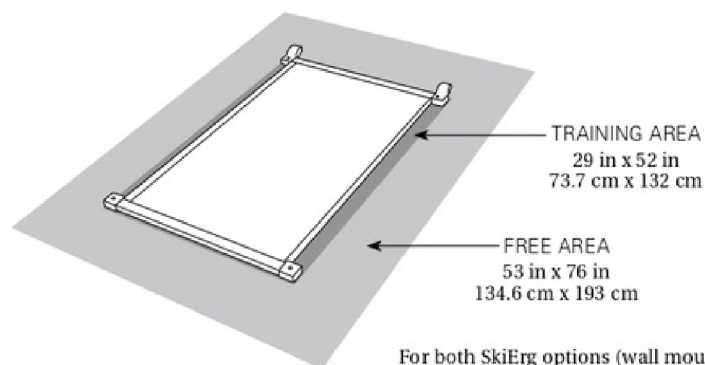
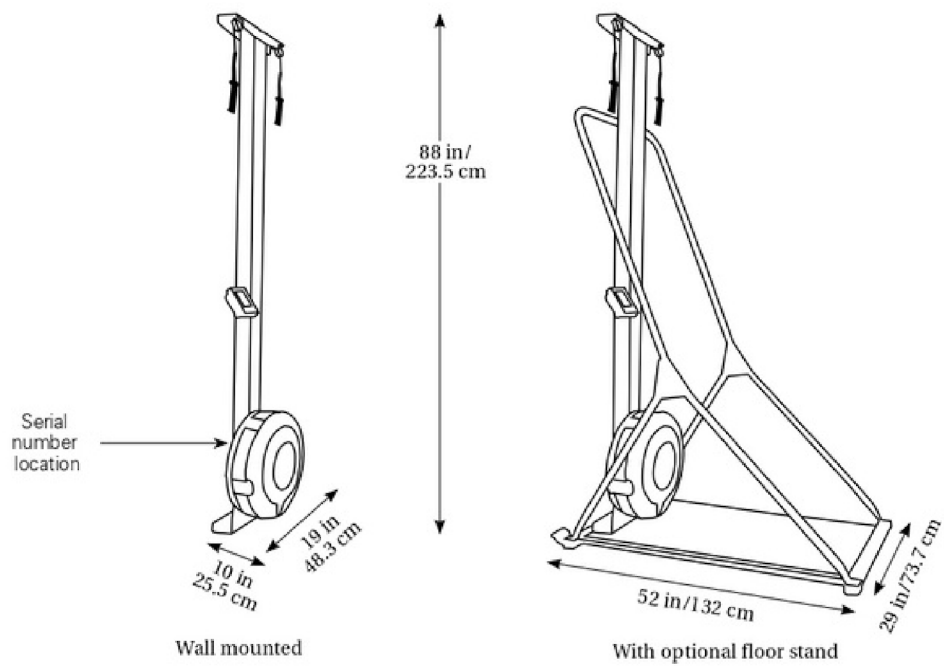
The MASSFORCE™ SKIERG comes equipped with a complementary application called FitShow, which is compatible with IOS and Android operating systems.

This application connects to the SKIERG monitor via Bluetooth, allowing you to record all of your data and workouts in your online training log.

It also offers several stimulating exercise modes such as maps, landscapes, courses, programs, goals, and competitions.

At the end of each exercise session, Fitshow provides a detailed analysis of your data and enables you to share your results with your network.

# PRODUCT SIZE

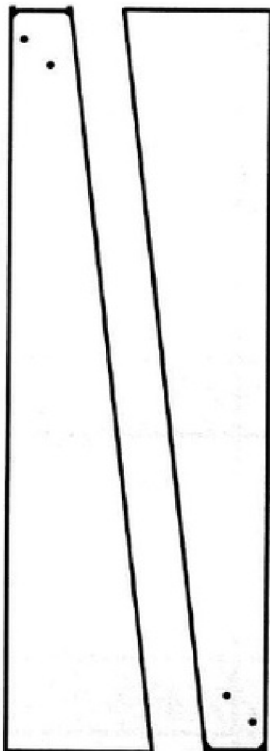


For both SkiErg options (wall mounted or with floor stand)

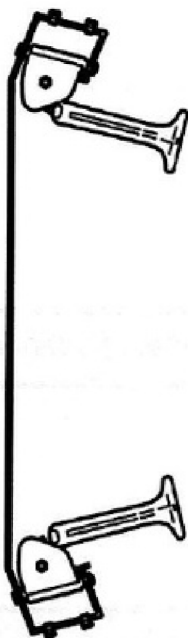


# ANATOMY PRODUCT

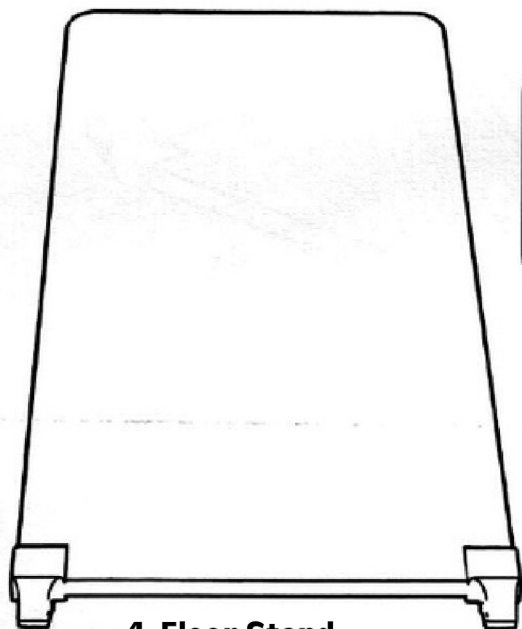
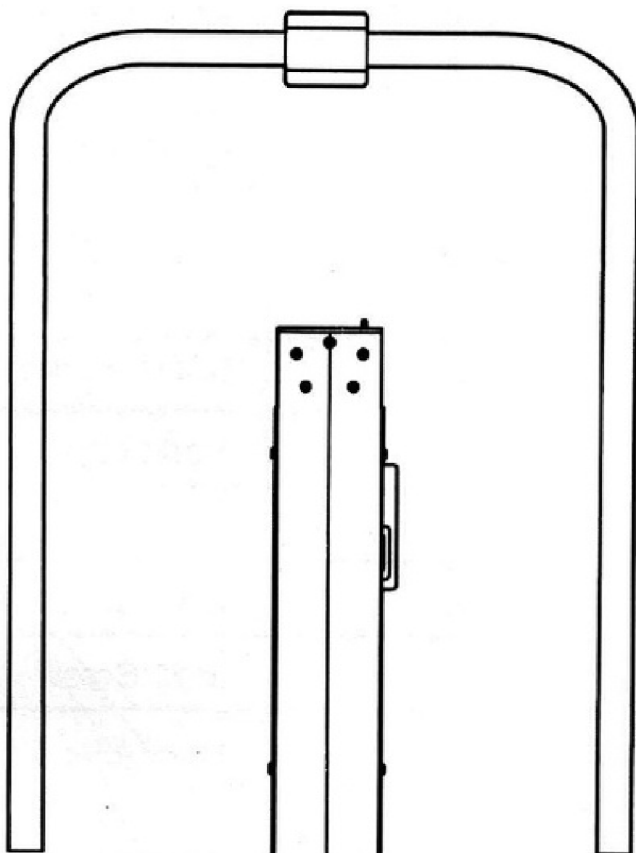
1. Upper Arms



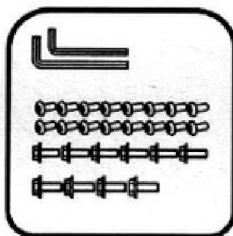
2. Top Bracket



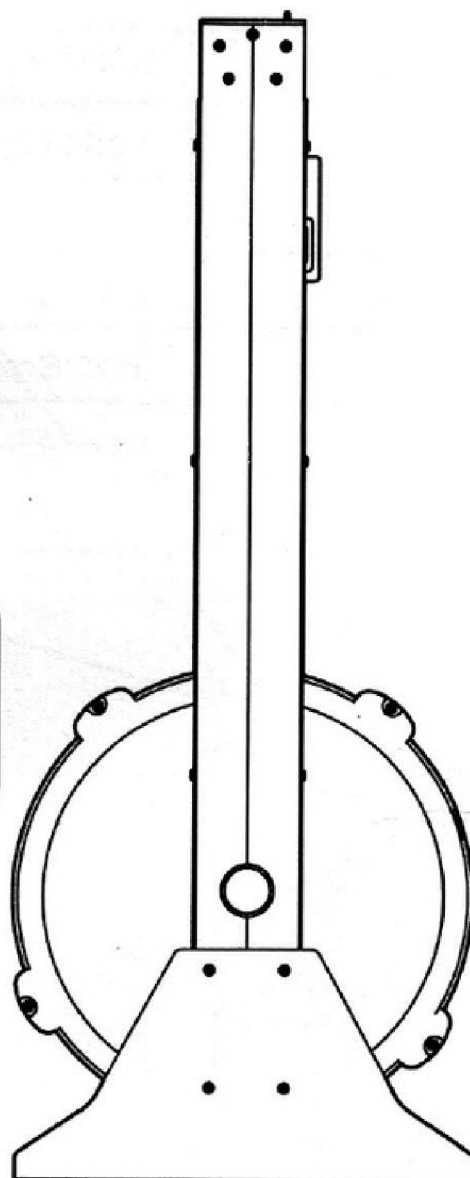
3. Support Frame



4. Floor Stand



6. Parts Bag



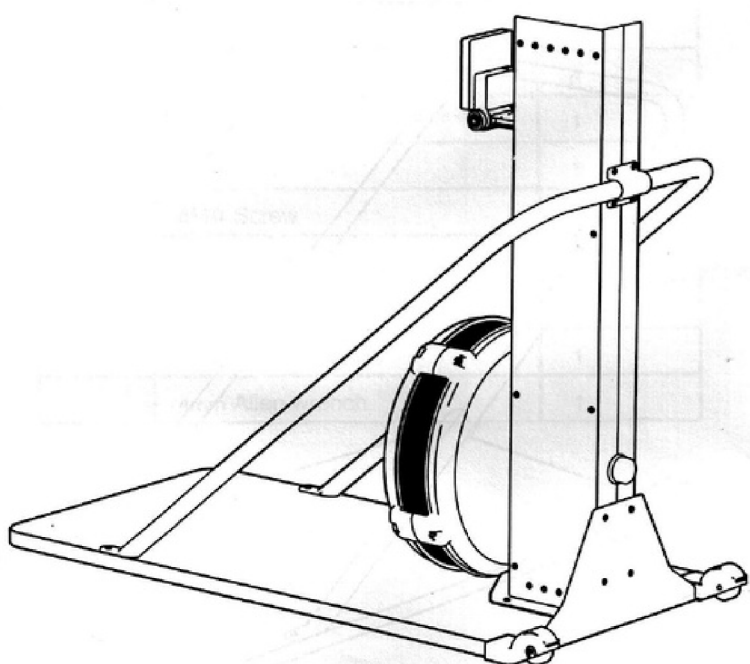
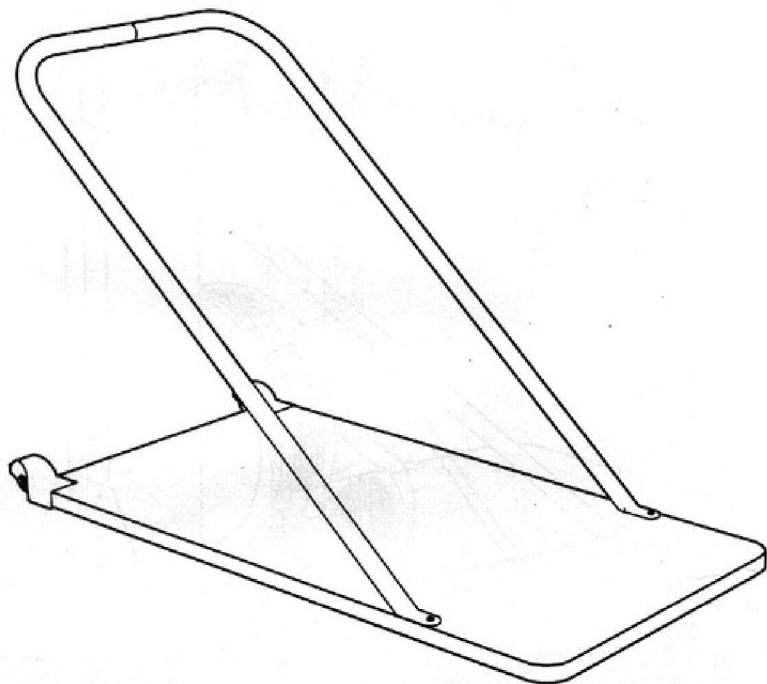
5. Body (include flywheel and monitor)

# INSTALLATION GUIDE

---

**STEP 1**

Install support frame and floor stand

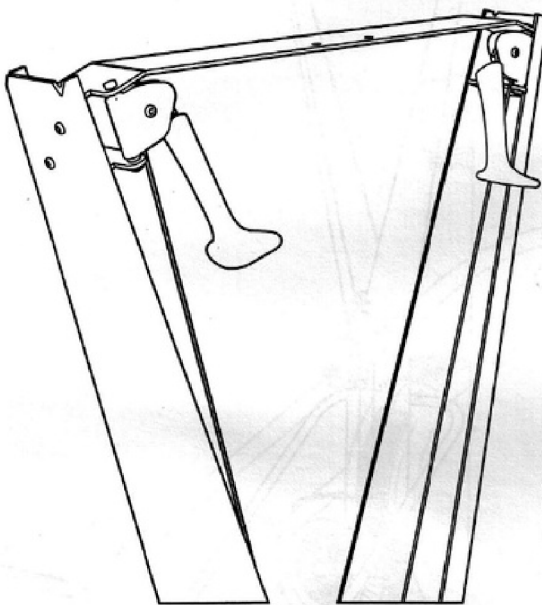
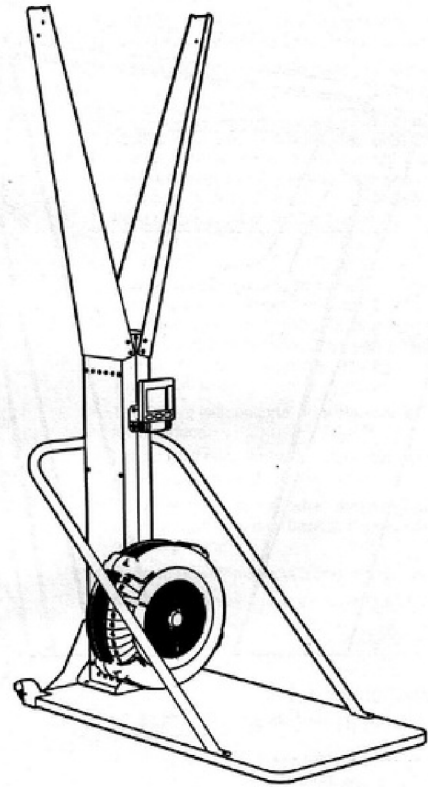
**STEP 2**

Install body and floor stand

# INSTALLATION GUIDE

## STEP 3

Install Upper arms (notice the left and right)



## STEP 4

Install Top Bracket

# WORKOUT

The workout must be suitably light but of a long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing daily workout time to one hour.

Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain.

As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

## EXERCISE INSTRUCTIONS

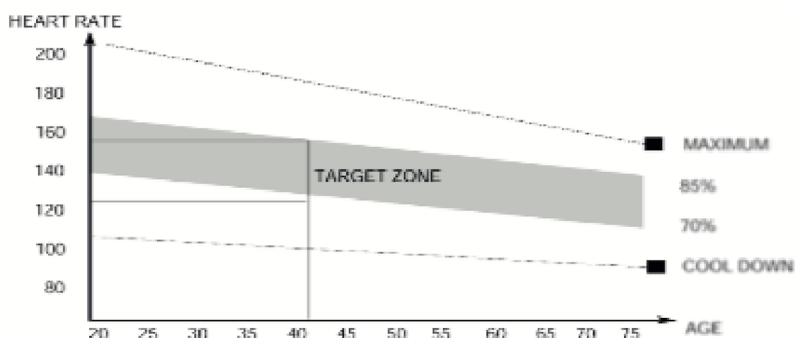
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle, and in conjunction with a calorie-controlled diet help you lose weight.

### **The warming up phase**

The stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramps and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

### **The exercise phase**

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your body will become more flexible. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start about 15-20 minutes.

# WORKOUT

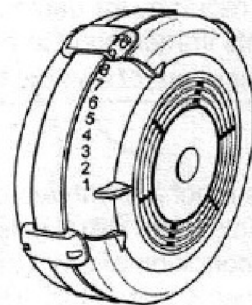
## User-Controlled Resistance

The harder you pull, the more resistance you will feel. This is because the SKIERG uses air resistance, which is generated by the spinning flywheel. The faster you get the wheel spinning, the more resistance there will be. You can ski as hard or as easily as you wish the SKIERG will not force you to ski at any set intensity level.

## Damper Setting

The SKIERG features a spiral damper with settings from 1 to 10. The damper setting is like bicycle gearing. It affects the feel of the skiing but does not directly affect the resistance. By changing the damper setting, you can stimulate the range of skiing speeds that occur on snow. Higher numbers feel more like skiing in slow conditions or uphill. Lower numbers feel like skiing in faster snow conditions, on flat terrain and downhill. For general fitness and a good aerobic workout, use a damper setting between 1 and 4.

Note: The 1-10 damper setting scale is a handy reference for setting the "gearing".



## GETTING STARTED

### Before Your First SKIERG Workout

1. Consult your physician. Be sure that it is not dangerous for you to undertake an exercise program.
2. Carefully review the skiing technique information. Improper technique can result in injury.
3. Warm up before each workout with several minutes of easy skiing, then stretch for a few minutes before continuing with your workout. Stretch again after your workout.
4. Start gradually, SKIERG no more than five minutes the first day to let your body adjust to the new exercise.

### Your First SKIERG Workout

1. Begin with a minute or two of easy skiing to learn the technique. Start with the double-pole technique as it uses more muscle groups and gives you a better overall workout.
2. SKIERG steadily and easily for 3 minutes at a cadence. Continue to practice good technique while also settling into a comfortable rhythm.
3. Rest for several minutes instructions, walk or stretch.
4. Ski easily again for 3-5 minutes. Depending on your comfort.
5. Rest again for 1-2 minutes.
6. Repeat step 4 two or three times.

Gradually increase your skiing time and intensity over the first two weeks. Do not ski at full power until you are comfortable with the technique and have skied for at least a week. Like any physical activity, if you increase the volume and intensity too rapidly, fail to warm up properly, or use a poor technique, you will increase the risk of injury.

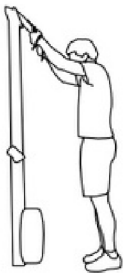
No input signal within 4 minutes, SKIERG enter standby mode.

**Over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.**



# USING MASSFORCE SKIERG

## How to ski



Begin with your hands shoulder-width apart and slightly above your head. your arms should be bent. your feet should be shoulder-width apart.



Drive the handles downward by engaging your core abdominal muscles and bending your knees. Maintain the bend in your arms to keep the handles fairly close to your face.



Finish the drive with knees slightly bent, and arms extended down alongside your thighs.



Bring your arms back up and straighten your legs.



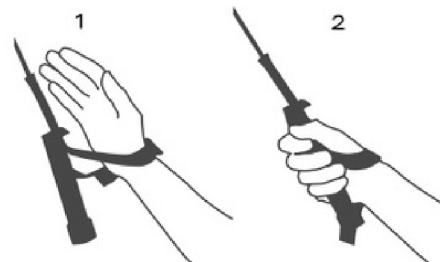
Extend your arms upward and straighten your body to return to the start position.



## SKIING TECHNIQUE

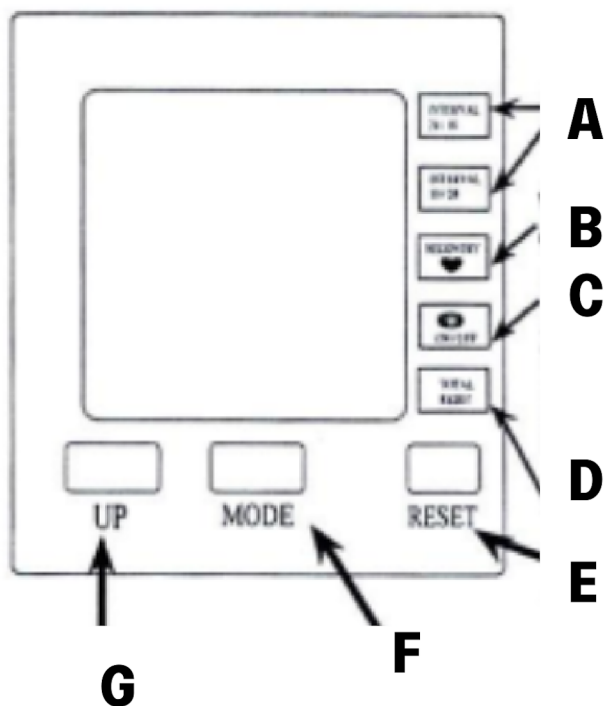
### Grips

Use the strap and grip as you would use a Nordic ski pole. Slip your hand up through the loop and then come down over the strap and grasp the handle.





# MONITOR BRIEF DESCRIPTION



**A** Press this key to enter interval exercise mode

**B** When there is a heartbeat input, press this key to directly enter the 60-second countdown heart rate recovery, after the countdown, F1-F6 is displayed

**C** Press this key to turn the Bluetooth APP connection on or off. After opening, the monitor only display the Bluetooth icon. When it is turned off, the monitor shows that the normal app cannot be used. (Note : when there is an error in the APP and you can't quite the exercise, you can press this key to turn off the Bluetooth and then the app will close automatically)

**D** Press this key to go directly to the reboot mode and all data is cleared (like the battery is turned on)

**E**

- In the function selection mode, each time you press it, you will return to the previous level
- In the setting mode, press once to clear the current set data
- In the pause mode, press once to return to the standby mode
- There will be a beep every time you press the button.
- Long press it 3 seconds to turn on the machine to enter standby mode : MANUAL, INTERVAL TARGET, TIME, DISTANCE, CALORIE, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES, STROKES cycle through the scan mod for 1 second.

**F**

- In the function selection mode, press it once to confirm tu function
- In the setting mode, press it once to confirm the setting
- In sport mode, press it once to enter pause or start mode
- There will be a beep every time you press the button.
- In standby mode, long press SET KEY for 2 seconds to switch DISTANCE units (METER or MILE)

**G**

- Press once to increase, long press to increase the setting quickly
- TIME range : 0:00 --> 99:00 (INTERVAL function, every adjustment rises 0:01, TIME function, every adjustment rises 1:00)
- CALORIES range : 0 --> 9990 (press it to increase CALORIES by 10)
- DISTANCE range : 0 --> 9990 (press it to increase DISTANCE by 10)
- STROKES range : 0 --> 9990 (press it to increase STROKE by 10)

# MAINTENANCE

## DAILY MAINTENANCE

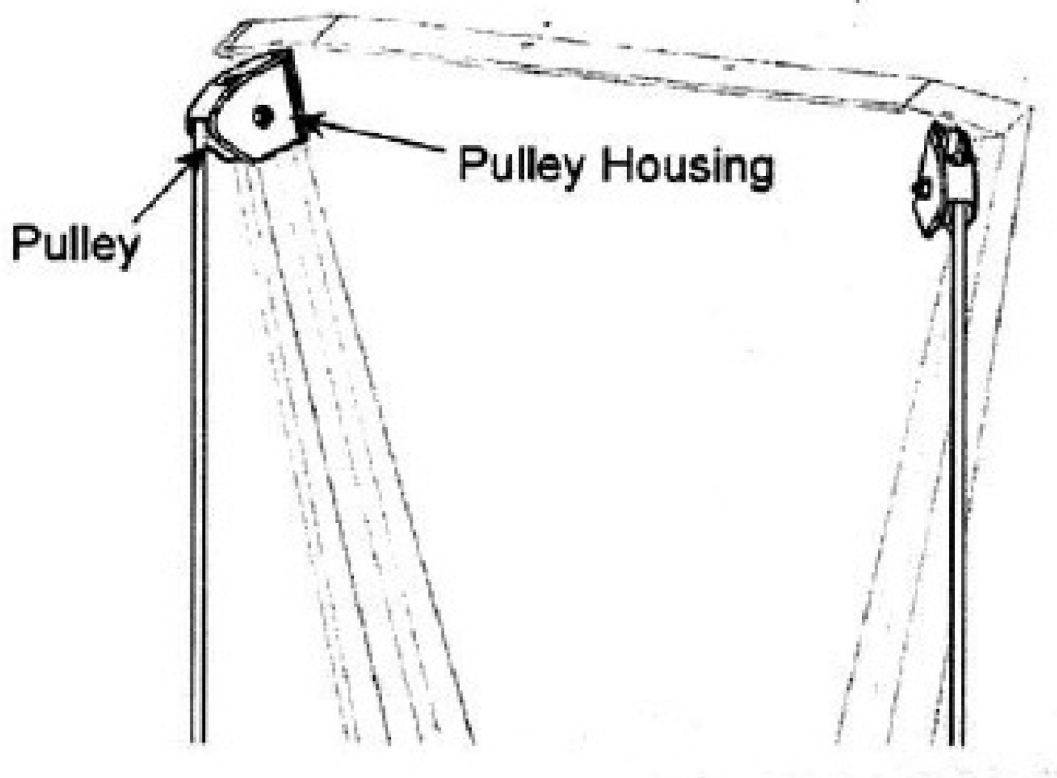
1. Lubricate moving parts regularly.
2. All parts of the product must be inspected and secured before use.
3. Use a wet towel and mild detergent to clean the product. Do not use chemical solvents to clean the product.

## INSPECT THE FASTENER

Be sure all fasteners are tight and have not become loose during use.

## INSPECT THE TOP BRACKET PULLEYS

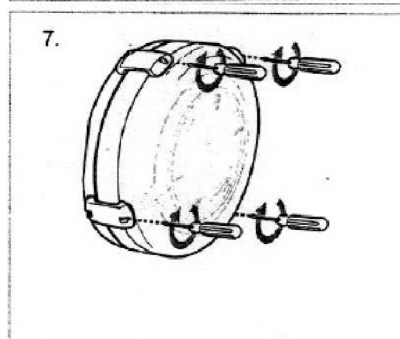
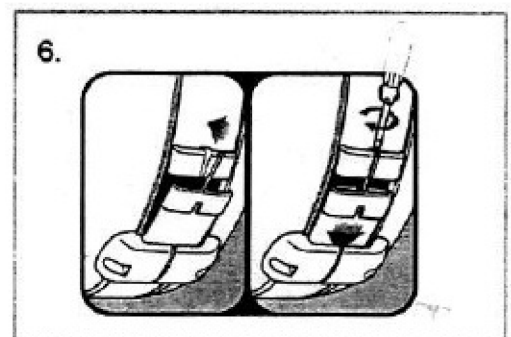
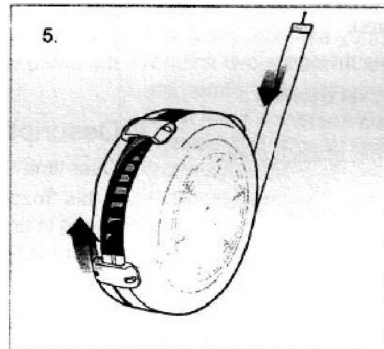
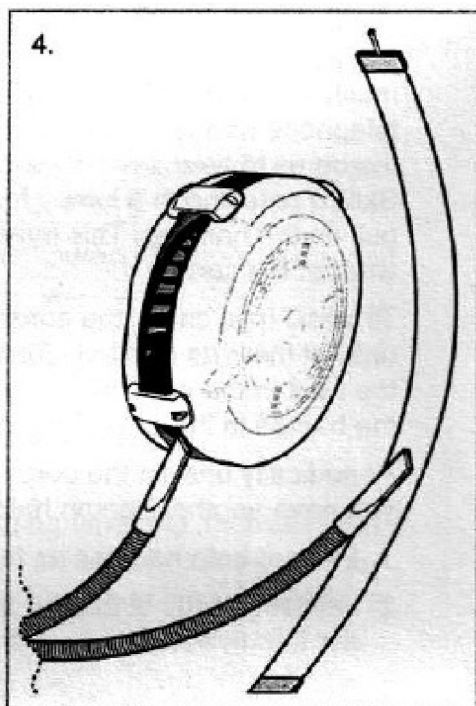
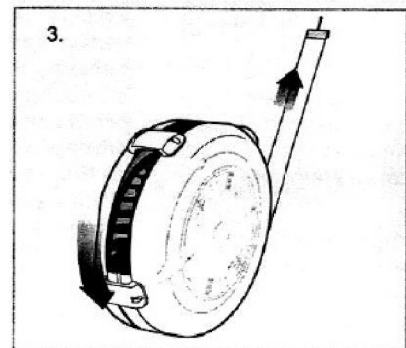
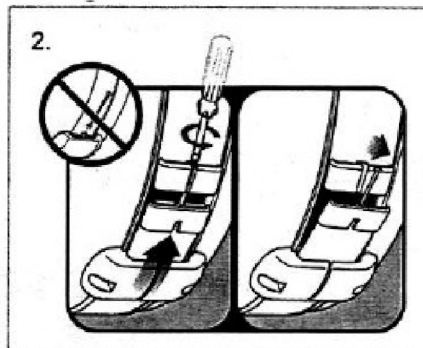
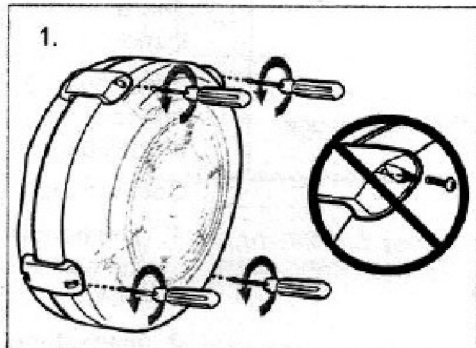
Be sure the pulleys spin freely in the pulleys housings and that the pulley housings swing freely in the pulley brackets.



## As Needed

- Clean surfaces of SKIERG, including floor or floor, stand base, with any non-abrasive household cleaner.
- Dust and lint can collect inside of the flywheel enclosure. This buildup can restrict airflow reducing the resistance of the fan. The outer cover of the fan enclosure can be removed for cleaning by removing the four screws that hold the cover together. See illustrations.

## Flywheel Opening and Cleaning



# TROUBLESHOOTING

---

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases, it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

If the equipment does not function properly during use, contact Massforce immediately. Always give the model and the serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use, and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment, and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

Massforce branded items purchased from massforce.co include a 1-year limited replacement warranty. For Customer Service, please send us email: Hello@massforce.co.

DO NOT DISPOSE OF BATTERIES IN FIRE. ALWAYS DISPOSE OF BATTERIES PER LOCAL & FEDERAL GUIDELINES. The SHARPER IMAGE® name and logo are registered trademarks.

©Massforce. All Rights Reserved.



Read Instructions  
Before Operating



MADE IN  
CHINA



# CONSIGNES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

## AVERTISSEMENT

Ce chapitre comprend des précautions et des mesures de protection de la condition physique pour l'installation et l'utilisation du MASSFORCE™ SKIERG. Veuillez lire attentivement ce chapitre avant d'installer ou d'utiliser votre équipement. Les consignes de sécurité sont fournies dans les langues suivantes :

- Anglais, Français

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ POUR L'UTILISATEUR

Ces consignes de sécurité s'adressent à vous en tant que propriétaire de MASSFORCE™ SKIERG. Veuillez former tous vos utilisateurs et votre personnel de fitness à suivre ces consignes de sécurité.

### À FAIRE :

- Encourager chacun de vos utilisateurs à discuter de leur programme de santé ou de leur régime de remise en forme avec un professionnel de la santé.
- Faites un entretien préventif régulier.
- Faites l'exercice lentement jusqu'à ce que vous atteigniez un niveau de confort.

### À NE PAS FAIRE:

- Ne pas laisser les enfants non surveillés utiliser le vélo.
- Ne pas utiliser sans chaussures de sport appropriées.
- Ne pas utiliser par temps de pluie à l'extérieur, ou dans un environnement de piscine fermé.
- Ne pas laisser tomber ou insérer un objet, les mains ou les pieds dans une ouverture ou dans la zone de la roue.
- N'essayez pas d'enlever les haubans ou de modifier SKIERG.

### ATTENTION:

- Votre MASSFORCE™ SKIERG est conçu pour un exercice dans un environnement commercial ou grand public.
- Veuillez consulter votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice.
- Ne vous poussez pas à l'excès. Arrêtez-vous si vous vous sentez faible, étourdi ou épuisé. Faites preuve de bon sens lorsque vous faites du vélo.
- Lisez le manuel du propriétaire dans son intégralité avant d'utiliser SKIERG.
- Le non-respect de cet avertissement peut entraîner des blessures ou la mort.
- L'utilisation de cette machine avec des pièces usées ou affaiblies (poules, cordons, poignée ou cordon de choc) peut entraîner des blessures pour l'utilisateur. En cas de doute sur l'état d'une pièce, Concept2 conseille vivement de la remplacer immédiatement. N'utilisez que des pièces d'origine Massforce. L'utilisation d'autres pièces peut entraîner des blessures ou une mauvaise performance de votre machine.
- Le SKIERG avec un support au sol en option doit être utilisé sur une surface stable et plane.
- Le SKIERG monté sur un mur doit être solidement fixé au mur au niveau des supports supérieur et inférieur. Assurez-vous que vos boulons de fixation pénètrent dans un matériau solide tel que le bois ou le béton, et que vous utilisez le matériel approprié pour le matériau du mur.
- Ne tordez pas ou ne croisez pas les cordons, et évitez de tirer les cordons jusqu'au point où ils s'arrêtent.
- Tirez toujours avec les deux poignées en même temps. Ne tirez pas avec une seule poignée, car la machine n'est pas conçue pour cet usage.
- Effectuez une inspection et un entretien réguliers, conformément aux recommandations.



# INTRODUCTION

Félicitations pour votre achat de MASSFORCE™ SKIERG qui offre un véritable entraînement complet du corps qui fait travailler les jambes au moins autant que le haut du corps. Lorsqu'il est effectué correctement, l'entraînement sur SKIERG travaille le grand dorsal, les triceps, les abdominaux, les pecs, les biceps quads, les ischio-jambiers, les fessiers, les mollets et le bas du dos.

MASSFORCE™ SKIERG est conçu pour vous permettre de profiter d'un excellent entraînement cardio à faible impact. Il peut être utilisé de différentes manières, de l'échauffement au cardio à fond. Vous pouvez même ajouter des sauts au sommet ou des sauts latéraux à chaque traction pour aider à développer l'explosivité. Et n'oublions pas qu'il s'agit également d'un mouvement fonctionnel, qui imite l'action quotidienne de se baisser et de ramasser des objets.

## SPÉCIFICATIONS

### TAILLE DU PRODUIT :

Taille de l'assemblage : 214\*60\*130 cm  
Dimensions de l'emballage : 130\*65\*50 cm  
N.W./G.W. : 38kg/45kg  
Réglage de la résistance : 10 niveaux  
Matériaux :  
Couleur : noir  
Garantie 1 an

### CONTENU DE LA BOITE :

2 unités Bras supérieurs (gauche et droite)  
1 unité Support supérieur  
1 unité Cadre de support  
1 unité Support au sol  
1 unité Corps (incluant le volant et le moniteur)  
1 jeu Sac de pièces  
16 unités de vis 6\*10  
6 unités de vis 8\*16  
4 unités de vis 8\*25  
1 unité Clé Allen de 5mm  
1 clé Allen de 4 mm  
Manuel d'instruction

### FitShow :

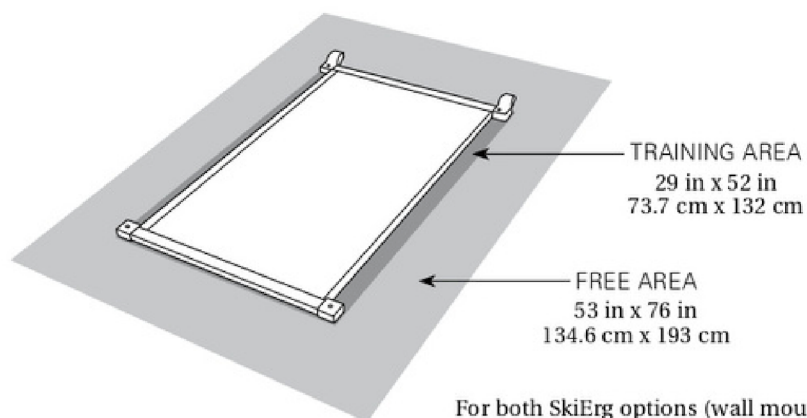
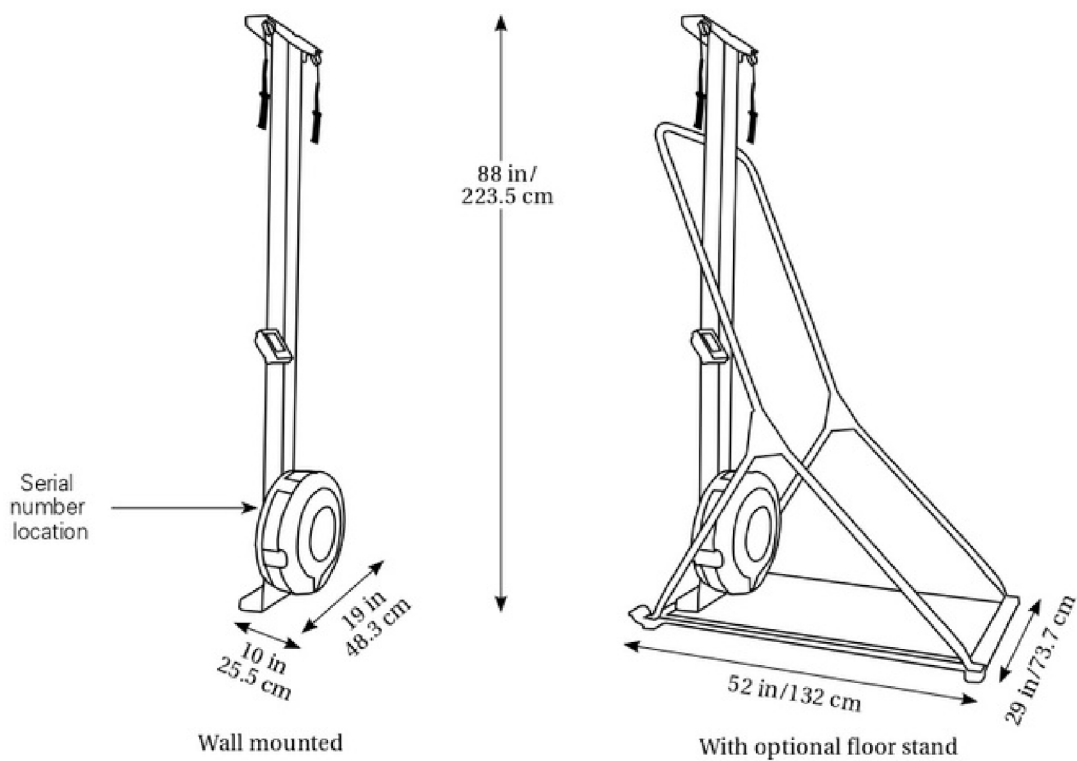
Le MASSFORCE™ SKIERG est doté d'une application complémentaire appelée FitShow, qui est compatible avec les systèmes d'exploitation iOS et Android. Cette application se connecte en Bluetooth au moniteur du SKIERG, vous permettant d'enregistrer toutes vos données ainsi que vos séances dans votre carnet d'entraînement en ligne.

Elle propose également plusieurs modes d'exercice stimulants tels que des cartes, des paysages, des parcours, des programmes, des objectifs et des compétitions.

À la fin de chaque séance d'exercice, Fitshow fournit une analyse détaillée de vos données et vous permet de partager vos résultats avec votre réseau.

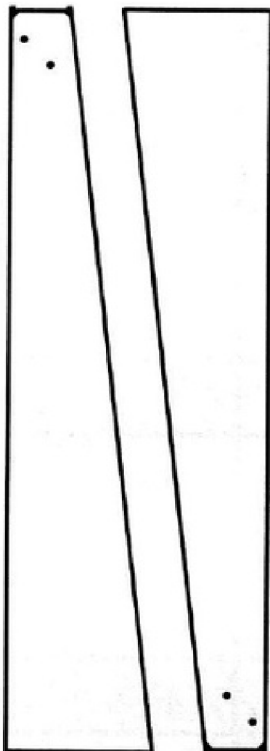


# TAILLE DU PRODUIT

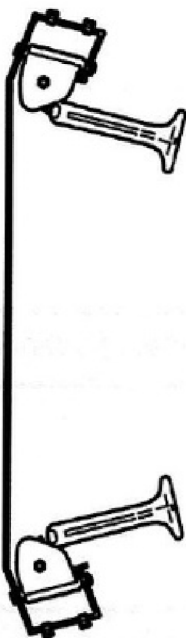


# ANATOMIE DU PRODUIT

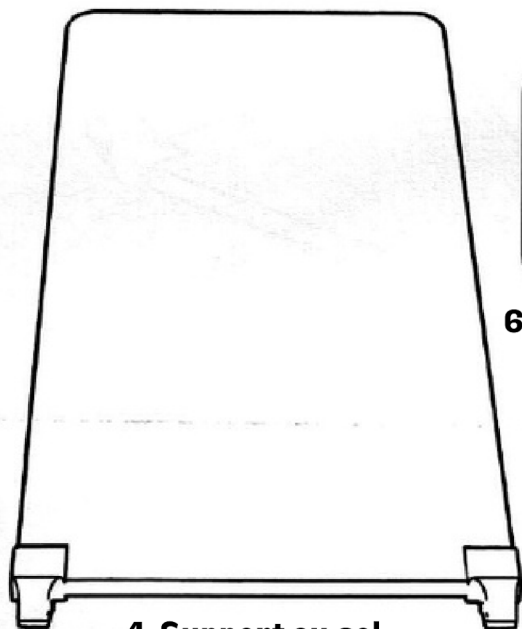
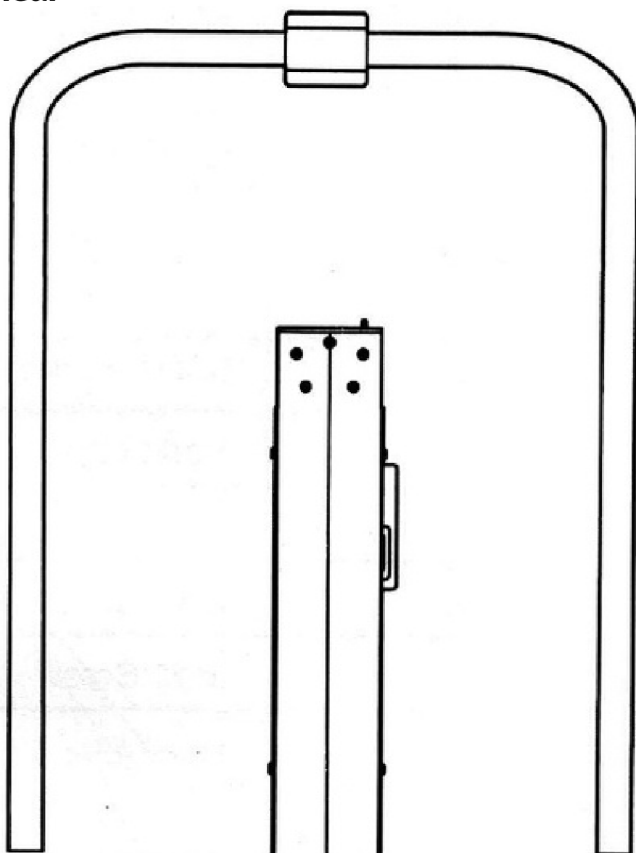
1. Bras supérieurs



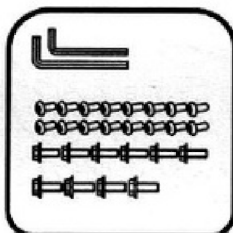
2. Support supérieur



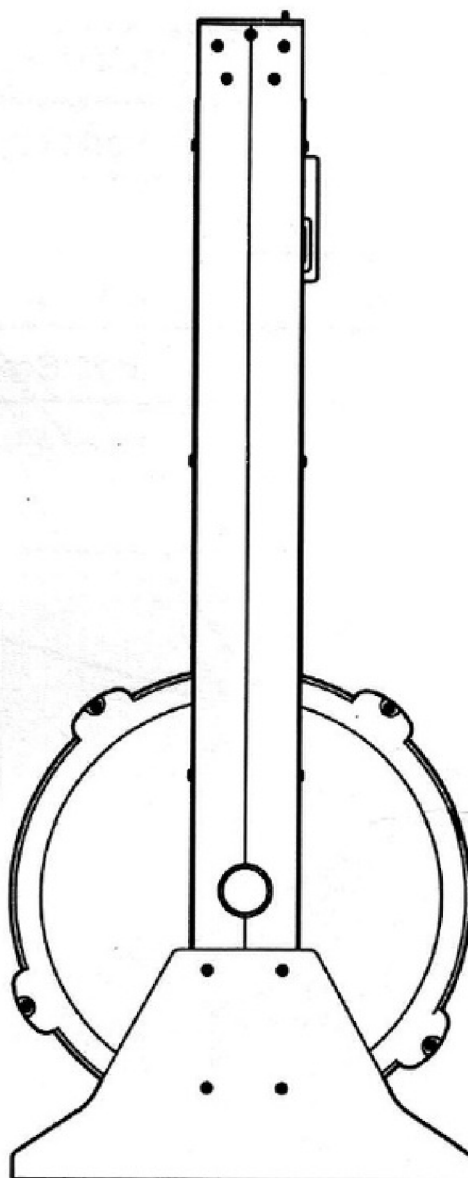
3. Cadre de soutien



4. Support au sol



6. Sac de pièces

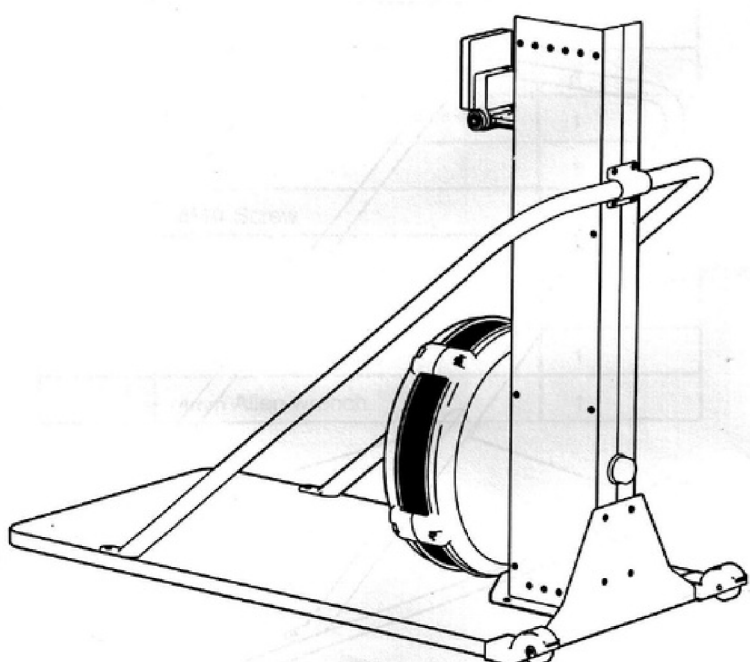
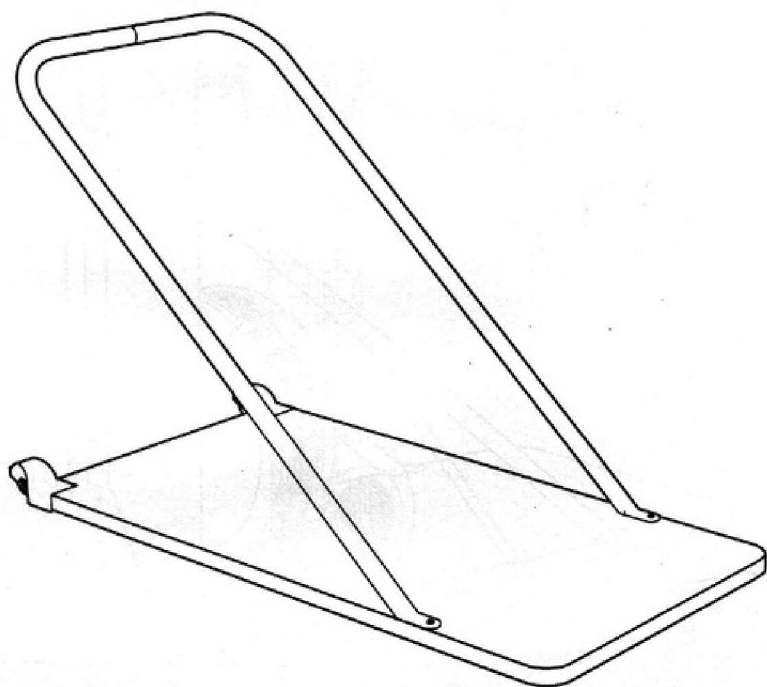


5. Corps (incluant le volant et le moniteur)

# GUIDE D'INSTALLATION

## ÉTAPE 1

Installer le cadre de soutien et le support au sol



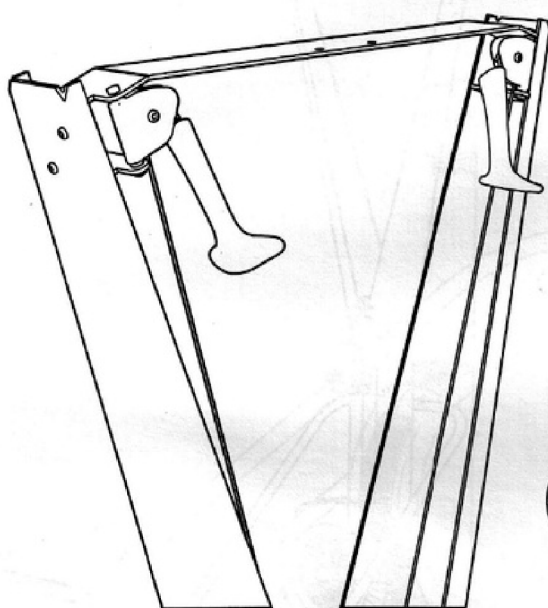
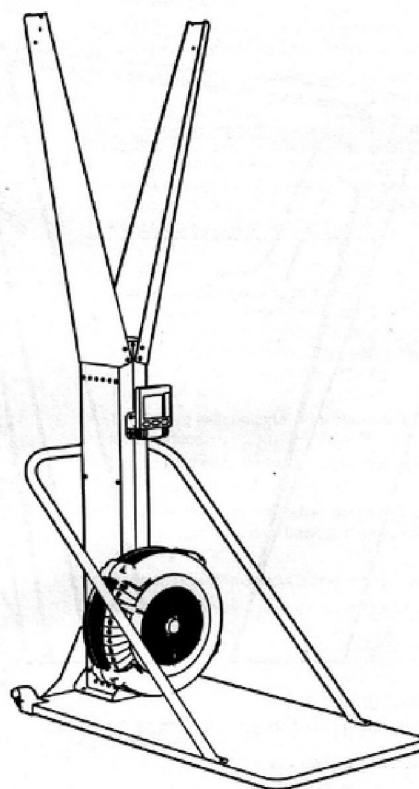
## ÉTAPE 2

Installez le corps sur le support au sol

# GUIDE D'INSTALLATION

## ÉTAPE 3

Installez les bras supérieurs (identifiez le bras gauche du droit)



## STEP 4

Installer le support supérieur



# ENTRAÎNEMENT

L'entraînement doit être suffisamment léger mais de longue durée. Les exercices d'aérobic visent à améliorer l'absorption maximale d'oxygène par le corps, ce qui améliore l'endurance et la condition physique. Vous devez transpirer, mais vous ne devez pas vous essouffler pendant l'exercice.

Pour atteindre et maintenir un niveau de forme physique de base, faites de l'exercice au moins trois fois par semaine, 30 minutes à la fois. Augmentez le nombre de séances d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est intéressant d'associer l'exercice régulier à une alimentation saine. Une personne qui s'engage à suivre un régime doit faire de l'exercice tous les jours, d'abord 30 minutes ou moins à la fois, puis augmenter progressivement le temps d'entraînement quotidien jusqu'à une heure.

Commencez votre entraînement à faible vitesse et avec une faible résistance pour éviter que le système cardiovasculaire ne soit soumis à une tension excessive.

Au fur et à mesure que la condition physique s'améliore, la vitesse et la résistance peuvent être augmentées progressivement. L'efficacité de votre exercice peut être mesurée en surveillant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

## INSTRUCTIONS D'EXERCICE

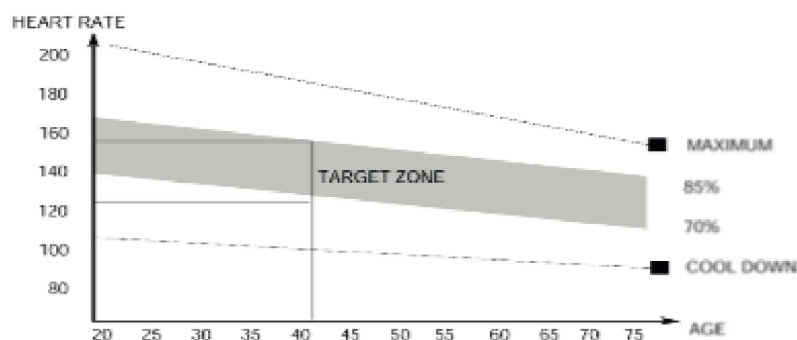
L'utilisation de votre appareil de fitness vous apportera plusieurs avantages, il améliorera votre forme physique, tonifiera vos muscles et, associé à un régime alimentaire contrôlé en calories, vous aidera à perdre du poids.

### **La phase d'échauffement**

Cette phase permet de faire circuler le sang dans le corps et de faire travailler les muscles correctement. Elle permet également de réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas et ne secouez pas vos muscles pour les étirer - si vous avez mal, ARRÊTEZ.

### **La phase d'exercice**

C'est à ce stade que vous faites des efforts. Après une utilisation régulière, les muscles de votre corps deviendront plus souples. Travaillez à votre rythme, mais il est très important de maintenir un tempo régulier tout au long de l'exercice. Le rythme de travail doit être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape doit durer au moins 12 minutes, mais la plupart des gens commencent par 15-20 minutes.



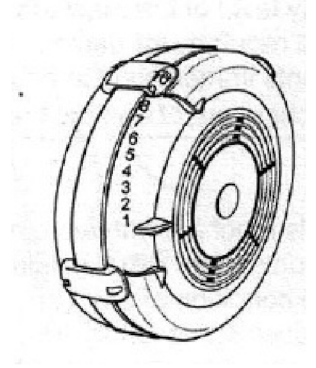
## Résistance contrôlée par l'utilisateur

Plus vous tirez fort, plus vous ressentirez de résistance. Ceci est dû au fait que le SKIERG utilise la résistance de l'air, qui est générée par le volant d'inertie en rotation. Plus vous faites tourner la roue rapidement, plus la résistance est importante. Vous pouvez skier aussi fort ou aussi facilement que vous le souhaitez, SKIERG ne vous oblige pas à skier à un niveau d'intensité déterminé.

## Réglage de l'amortisseur

Le SKIERG est équipé d'un amortisseur en spirale avec des réglages de 1 à 10. Le réglage de l'amortisseur est comme un engrenage de vélo. Il affecte la sensation du ski mais n'affecte pas directement la résistance. En modifiant le réglage de l'amortisseur, vous pouvez stimuler la gamme des vitesses de ski qui se produisent sur la neige. Plus le réglage est élevé, plus vous avez l'impression de skier dans des conditions lentes ou en montée. Les valeurs plus basses donnent l'impression de skier dans des conditions de neige plus rapides, sur terrain plat et en descente. Pour une bonne condition physique générale et un bon entraînement aérobique, utilisez un réglage d'amortisseur compris entre 1 et 4.

Remarque : L'échelle de réglage de l'amortisseur de 1 à 10 est une référence pratique pour le réglage de la "démultiplication".



## POUR COMMENCER

Avant votre première séance d'entraînement SKIERG :

1. Consultez votre médecin. Assurez-vous qu'il n'est pas dangereux pour vous d'entreprendre un programme d'exercices.
2. Lisez attentivement les informations sur la technique de ski. Une mauvaise technique peut entraîner des blessures.
3. Avant chaque séance d'entraînement, échauffez-vous en faisant quelques minutes de ski facile, puis étirez-vous pendant quelques minutes avant de poursuivre votre entraînement. Étirez-vous à nouveau après votre séance d'entraînement.
4. Commencez progressivement, SKIERG pas plus de cinq minutes le premier jour pour laisser votre corps s'adapter au nouvel exercice.

Votre première séance d'entraînement SKIERG :

1. Commencez par une minute ou deux de ski facile pour apprendre la technique. Commencez par la technique à deux pôles, car elle fait appel à davantage de groupes musculaires et vous procure un meilleur entraînement général.
2. SKIERG de façon régulière et facile pendant 3 minutes à une cadence. Continuez à pratiquer une bonne technique tout en vous installant dans un rythme confortable.
3. Reposez-vous pendant plusieurs minutes ; marchez ou étirez-vous.
4. Recommencez à skier facilement pendant 3 à 5 minutes. En fonction de votre confort.
5. Reposez-vous à nouveau pendant 1 à 2 minutes.
6. Répétez l'étape 4 deux ou trois fois.

Augmentez progressivement votre temps de ski et l'intensité au cours des deux premières semaines. Ne skiez pas à pleine puissance avant d'être à l'aise avec la technique et d'avoir skié pendant au moins une semaine. Comme pour toute activité physique, si vous augmentez le volume et l'intensité trop rapidement, si vous ne vous échauffez pas correctement ou si vous utilisez une mauvaise technique, vous augmentez le risque de blessure.

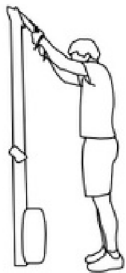
En l'absence de signal d'entrée dans les 4 minutes, le SKIERG passe en mode veille.

Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'exercice.

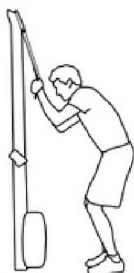


# UTILISATION DU MASSFORCE SKIERG

## Comment skier



Commencez avec les mains écartées à la largeur des épaules et légèrement au-dessus de votre tête. Vos bras doivent être pliés. Vos pieds doivent être écartés à la largeur des épaules.



Tirez les poignées vers le bas en faisant travailler vos muscles abdominaux et en pliant les genoux. Maintenez la flexion de vos bras pour garder les poignées assez près de votre visage.



Terminez le tirage avec les genoux légèrement pliés et les bras tendus le long des cuisses.



Ramenez vos bras vers le haut et redressez vos jambes.



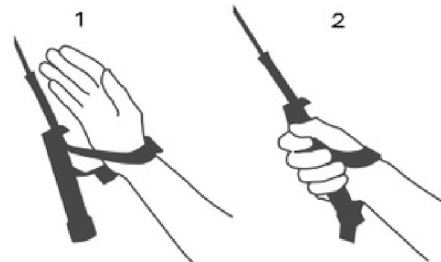
Tendez vos bras vers le haut et redressez votre corps pour revenir à la position de départ.



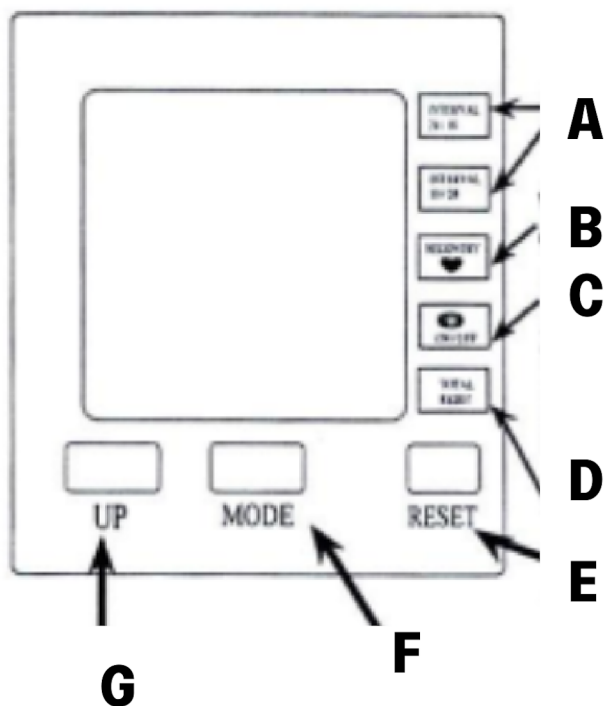
## TECHNIQUE DE SKI

### Poignées

Utilisez la sangle et la poignée comme vous utiliseriez un bâton de ski nordique. Glissez votre main dans la boucle, puis redescendez par-dessus la sangle et saisissez la poignée.



# DESCRIPTION DU MONITEUR



**A** Appuyez sur cette touche pour passer en mode d'exercice par intervalles

**B** Lorsqu'il y a une entrée de rythme cardiaque, appuyez sur cette touche pour entrer directement dans le compte à rebours de 60 secondes de récupération de la fréquence cardiaque, après le compte à rebours, F1-F6 s'affiche.

**C** Appuyez sur cette touche pour activer ou désactiver la connexion Bluetooth APP. Après l'ouverture, le moniteur affiche uniquement l'icône Bluetooth. Lorsqu'elle est désactivée, le moniteur indique que l'application normale ne peut pas être utilisée. (Remarque : en cas d'erreur dans l'application et si vous ne pouvez pas faire l'exercice, vous pouvez appuyer sur cette touche pour désactiver la connexion Bluetooth, puis l'application se ferme automatiquement).

**D** Appuyez sur cette touche pour passer directement au mode de redémarrage et toutes les données sont effacées (comme si la batterie était allumée).

**E**

- En mode de sélection des fonctions, chaque fois que vous appuyez sur cette touche, vous revenez au niveau précédent.
- En mode de réglage, appuyez une fois sur cette touche pour effacer les données de réglage actuelles.
- En mode pause, appuyez une fois sur cette touche pour revenir au mode veille.
- Un bip est émis à chaque fois que vous appuyez sur le bouton.
- Appuyez longuement sur le bouton pendant 3 secondes pour allumer la machine et passer en mode veille : MANUEL, CIBLE D'INTERVALLE, TEMPS, DISTANCE, CALORIE, POULS, SPM, WATT, TOTAL DES COURSES,. COURSES fait défiler les modes de balayage pendant 1 seconde.

**F**

- En mode de sélection des fonctions, appuyez une fois sur cette touche pour confirmer la fonction.
- En mode réglage, appuyez une fois sur cette touche pour confirmer le réglage.
- En mode sport, appuyez une fois sur le bouton pour passer en mode pause ou démarrage.
- Un bip est émis à chaque fois que vous appuyez sur la touche.
- En mode veille, appuyez longuement sur la touche SET pendant 2 secondes pour changer d'unité de DISTANCE (METRE ou MILE).

**G**

- Appuyez une fois pour augmenter, appuyez longuement pour augmenter rapidement le réglage.
- Gamme TIME : 0:00 --> 99:00 (fonction INTERVALLE, chaque réglage augmente de 0:01, fonction TIME, chaque réglage augmente de 1:00)
- CALORIES : 0 --> 9990 (appuyez sur cette touche pour augmenter les CALORIES de 10)
- DISTANCE : 0 --> 9990 (appuyez sur cette touche pour augmenter la DISTANCE de 10)
- COURSES : 0 --> 9990 (appuyez sur cette touche pour augmenter les COURSES de 10)

# MAINTENANCE

## MAINTENANCE QUOTIDIENNE

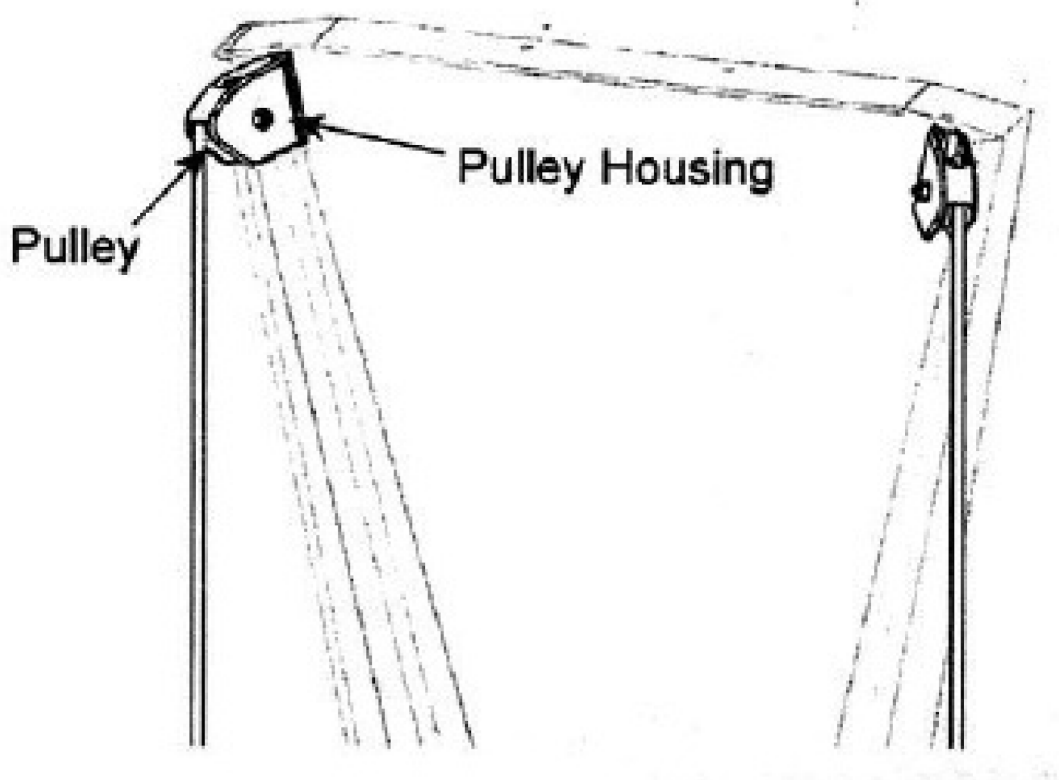
1. Lubrifiez régulièrement les pièces mobiles.
2. Toutes les pièces du produit doivent être inspectées et fixées avant utilisation.
3. Utilisez une serviette humide et un détergent doux pour nettoyer le produit. N'utilisez pas de solvants chimiques pour nettoyer le produit.

## INSPECTER LA FIXATION

Assurez-vous que tous les éléments de fixation sont bien serrés et ne se sont pas desserrés pendant l'utilisation.

## INSPECTER LES POULIES DU SUPPORT SUPÉRIEUR

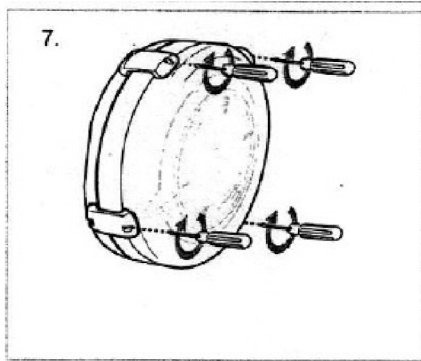
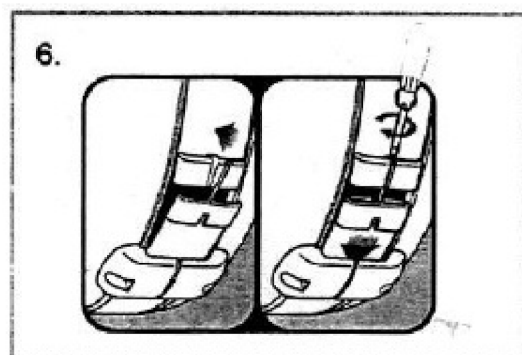
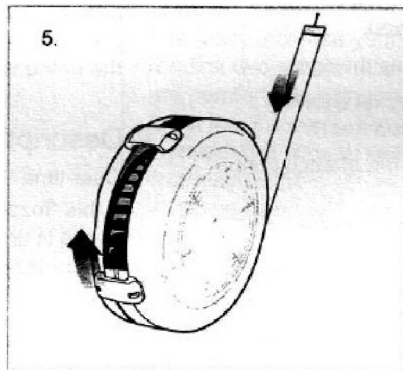
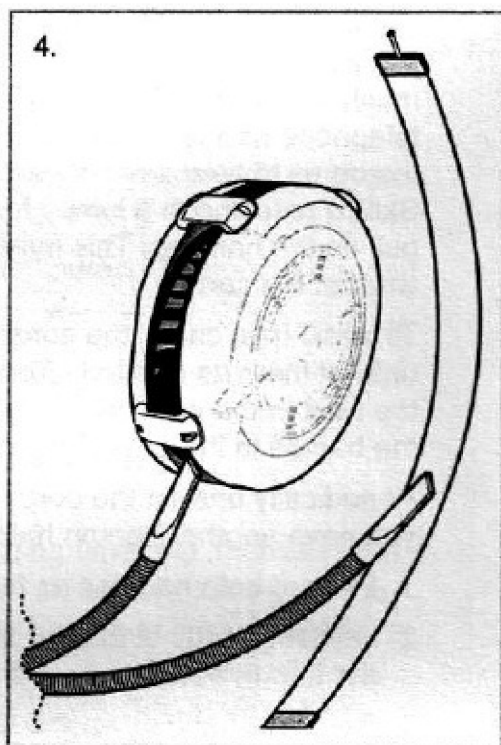
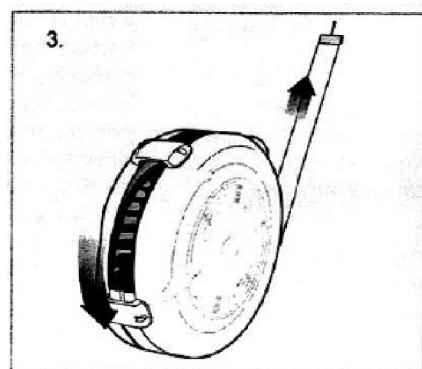
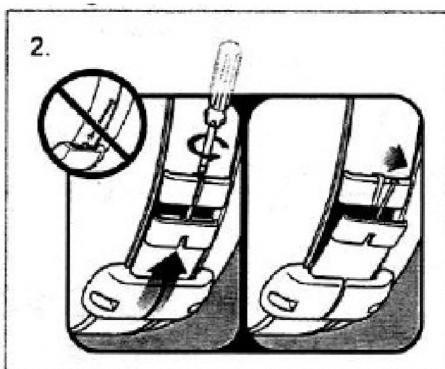
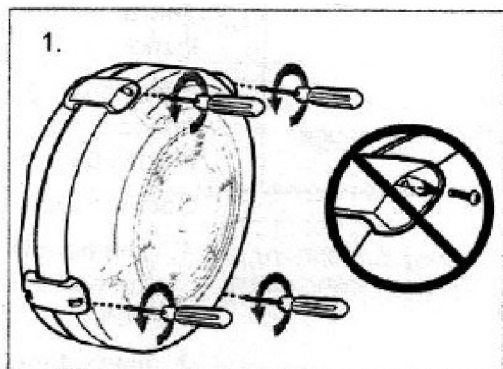
Assurez-vous que les poulies tournent librement dans les logements de poulies et que les logements de poulies pivotent librement dans les supports de poulies.



Selon les besoins

- Nettoyez les surfaces de SKIERG, y compris le sol ou le plancher, la base du support, avec n'importe quel nettoyant ménager non abrasif.
- De la poussière et des peluches peuvent s'accumuler à l'intérieur du boîtier du moniteur. Cette accumulation peut restreindre le flux d'air et réduire la résistance du ventilateur. Le couvercle extérieur de l'enceinte du ventilateur peut être retiré pour le nettoyage en retirant les quatre vis qui maintiennent le couvercle ensemble. Voir les illustrations.

## Ouverture et nettoyage du moniteur



# DÉPANNAGE

Malgré un contrôle de qualité continu, des défauts et des dysfonctionnements causés par des composants individuels peuvent survenir dans l'équipement. Dans la plupart des cas, il n'est pas nécessaire de faire réparer l'ensemble de l'appareil, car il suffit généralement de remplacer la pièce défectueuse.

Si l'équipement ne fonctionne pas correctement pendant son utilisation, contactez Massforce immédiatement. Indiquez toujours le modèle et le numéro de série de votre équipement. Veuillez également indiquer la nature du problème, les conditions d'utilisation et la date d'achat.

Si vous avez besoin de pièces de rechange, indiquez toujours le modèle, le numéro de série de votre équipement et le numéro de la pièce de rechange dont vous avez besoin. La liste des pièces de rechange se trouve à la fin de ce manuel. N'utilisez que les pièces de rechange mentionnées dans la liste des pièces de rechange.

Les articles de marque Massforce achetés sur [massforce.co](http://massforce.co) comprennent une garantie de remplacement limitée à 1 an. Pour le service clientèle, veuillez nous envoyer un courriel : [Hello@massforce.co](mailto:Hello@massforce.co).

NE PAS JETER LES PILES DANS LE FEU. TOUJOURS JETER LES PILES CONFORMÉMENT AUX DIRECTIVES LOCALES ET FÉDÉRALES. Le nom et le logo SHARPER IMAGE® sont des marques déposées.

©Massforce. Tous droits réservés.



Lire les instructions  
Avant d'utiliser



FAIT EN  
CHINE

