

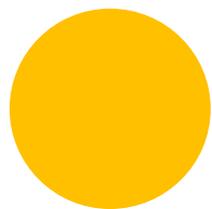
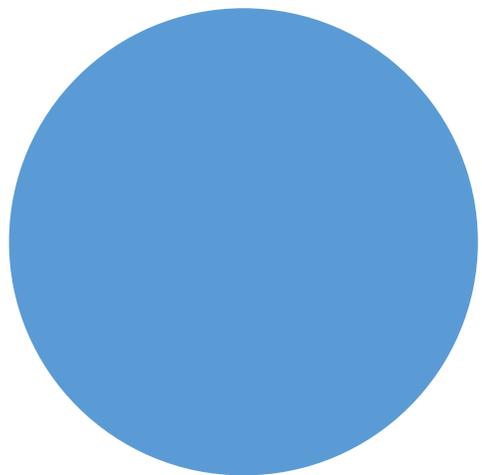


LE RAMEUR

CONCEPT 2

Pourquoi choisir le Rameur ?

- C'est un excellent ergomètre (machine cardio) qui travaille efficacement le cœur, les muscles, améliore votre coordination et votre souffle.
- Il est accessible par tous, quel que soit le niveau et il a l'avantage d'être sans impact.
- La différence avec les autres machines que l'on peut retrouver en salle, c'est qu'il est plus complet car il fait intervenir 80% des muscles (épaules – biceps – dos – membres inférieurs – Abdos).
- Une machine au TOP que l'on trouve de plus en plus souvent en salle.



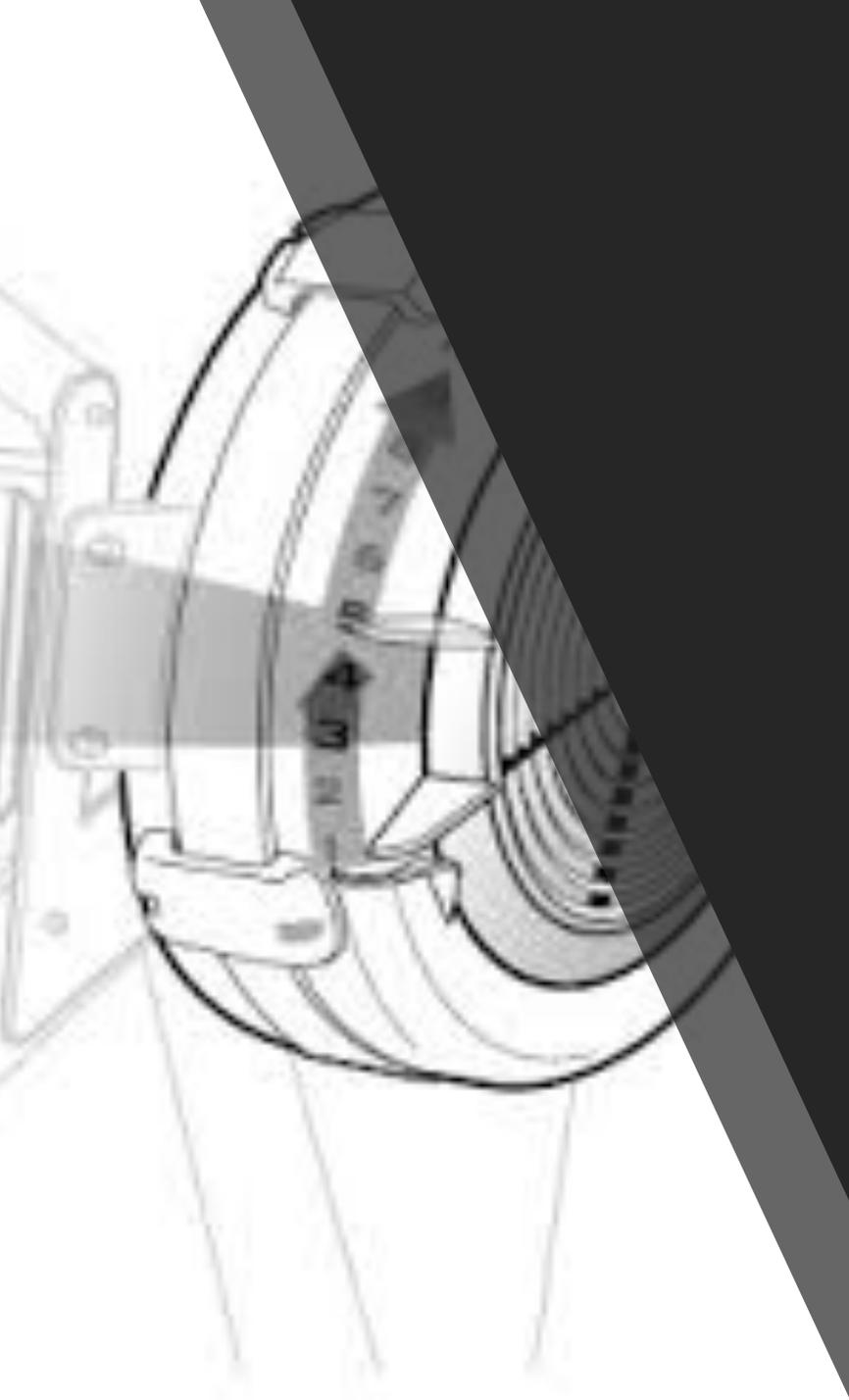
LES REGLAGES

L'ENTREE D'AIR

LES BARRES DE PIEDS

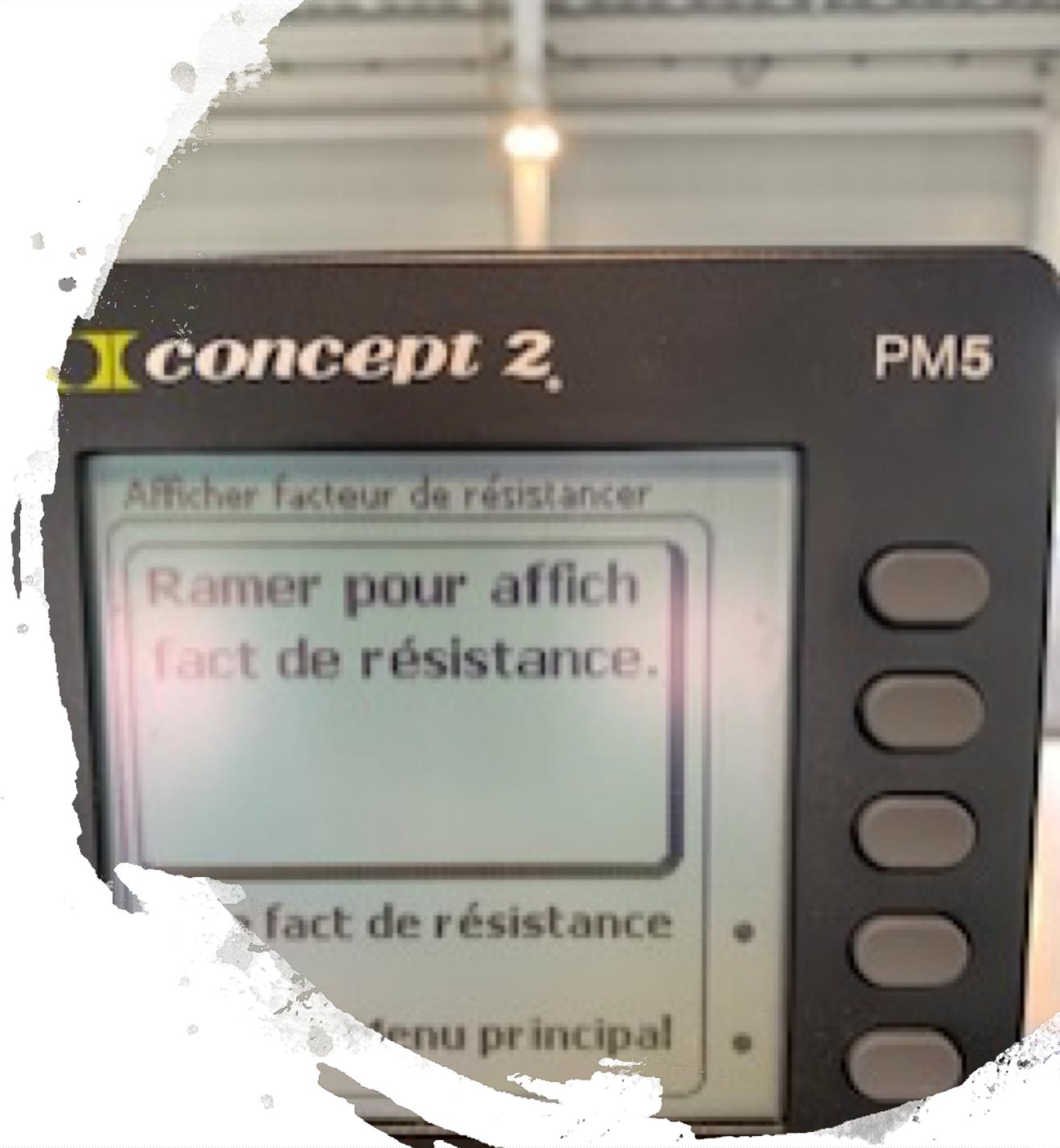
L'ENTREE D'AIR

- On a une entrée d'air de 1 à 10 (facteurs de résistance de 100 à 220) qui augmente le facteur de résistance plus elle est ouverte.
- On choisira un réglage de 3 à 7 pour une activité aérobie.
- Pour information, le niveau de résistance utilisé en aviron est d'environ 3 ou 4.
- Néanmoins, on trouve régulièrement un réglage à 10 en salle de Remise en forme ou Box CrossFit.
- Quel intérêt ?
- Il permet d'être plus impactant musculairement et est intéressant pour travailler la filière anaérobie. Mais si vous souhaitez ramer plus de 1000 m, je vous conseille de régler l'entrée d'air entre 3 et 7.



DRAG FACTOR

- Chaque rameur étant réglé différemment, si vous voulez être sûr d'avoir toujours le même facteur de résistance alors faites le réglage manuellement.
- Allumez l'écran, choisissez « Autres options » puis « facteur de résistance ».
- Un message « Ramer pour afficher le facteur de résistance » s'affiche.
- Ramez et faites varier l'entrée d'air pour que votre Facteur de résistance soit compris entre 120 et 140 pour un homme et 100 et 120 pour une femme pour une activité aérobie.

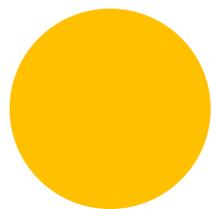
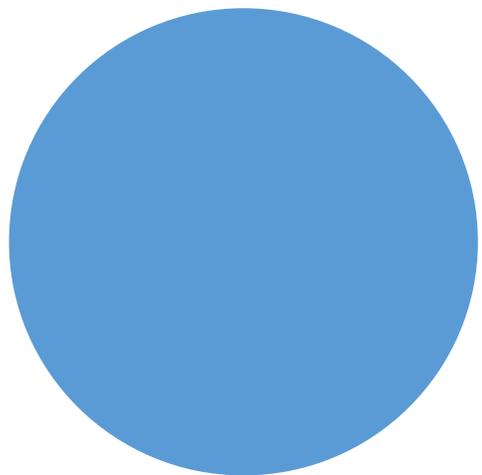


LES SANGLES ET BARRES DE PIEDS

- Réglez la barre de pied pour avoir la sangle sur le coup de pied (au niveau du dernier lacet)
- Puis ajustez la hauteur en fonction de la souplesse pour avoir les genoux au-dessus des chevilles en position avant.
- Plus vous êtes souples, plus vous pouvez monter la barre de pieds et inversement.



②



LA TECHNIQUE

L'ATTAQUE

LA PROPULSION

LA FIN DE COUP

LE RETOUR

L'attaque

À l'attaque, les tibias sont verticaux, l'angle entre le corps et les jambes fermé (corps à 1h). Les bras sont allongés et relâchés. La position doit être confortable.

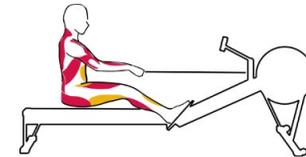


La propulsion et traction

Au début de la phase de propulsion, on résiste avec le dos et pousse avec les jambes (en appuyant dans les talons), le corps et les bras relâchés et toujours en extension.

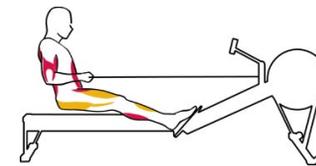
On continue à pousser avec les jambes pendant qu'on commence à ouvrir le dos (bascule du bassin). Les bras restent tendus.

Lors de la phase de traction, le dos est maintenu légèrement penché en arrière (à 11h) et on accélère la traction jusqu'au corps, en ramenant les mains au niveau des côtes (poignets contre le corps). Les jambes restent tendues et les avant-bras horizontaux.



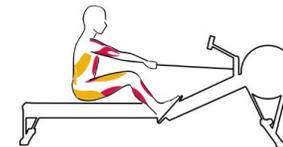
La fin de coup

Les bras sont relâchés et allongés complètement. Le corps bascule à partir des hanches vers l'avant. Laisser la roue tourner.



Le retour

Après l'extension des bras et la bascule du corps, revenez vers l'avant tout en maintenant la position du corps et des bras. Le retour sur 2x plus longtemps que la traction



 **concept 2.**

PM5

Menu principal

Ramez ●

Sélect. entraînement ●

Jeux ●

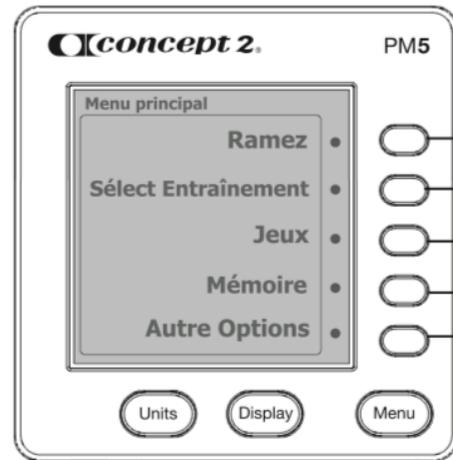
Info. et aide ●

Autres Options

Units

LA CONSOLE PM5

5 MENUS AVANT DE DEMARRER



Ramez/Skiez

Tout est automatique ! Aucun bouton à pousser. Votre premier coup de rame met le moniteur en fonction. Vos résultats sont automatiquement enregistrés en **mémoire** si vous ramez plus d'une minute et que vous pressez la touche **Menu**.

Sélect. Entraînement

- **Liste Standard** présente cinq entraînements préprogrammés.
- **Liste personnalisée** cinq entraînements peuvent être copiés de la clé USB dans cette liste.
- **ReRow/ReSki** vous permet de ramer ou skier contre une séance déjà réalisée.
- **Nouvel entrain** vous permet de programmer un entraînement au format qui vous convient: distance, durée, intervalles en distance ou temps, intervalles variables temps, distance et repos.
- **Favoris** affiche cinq entraînements par clé USB (si la clé USB est branchée)

Jeux

Jeux du poisson, Fléchettes, Entraînement ciblé, Course, Biathlon

Mémoire OU USB LogBook (si une clé USB est branchée)

Si aucune clé USB n'est branchée, **Mémoire** liste les entraînements les plus récents par type, date et résumé. Les plus anciens sont automatiquement effacés.

USB LogBook (formatée FAT ou FAT32) enregistre environ 1000 entraînements, vos cinq favoris et vos préférences. Vous pouvez voir les totaux généraux, par mois, listés par date, par type et les utilitaires de USB LogBook.

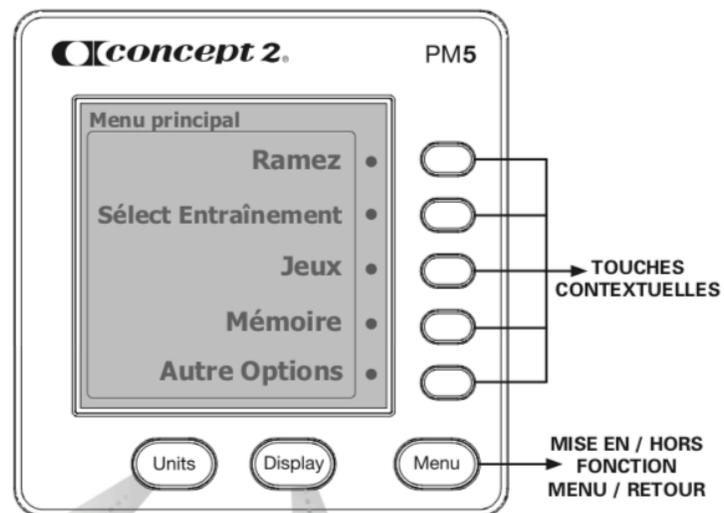
Autres options

- **Facteur de résistance**
- **Associer Ceinture**
- **Information**
 - **Overview**
 - **PM5:** Informations sur les touches, données et graphiques affichés, entraînements, clé USB.
 - **Comment ramer/skier:** Conseils et animation technique.
 - **Facteur de résistance:** Comment régler son facteur de résistance.
 - **Plus:** Jeux, Course, Piles, Heart Rate.
- **Utilitaires:** régler date et heure, Langage, Régler contraste LCD, Batterie (% charge), Identification produit.

Démarrage:

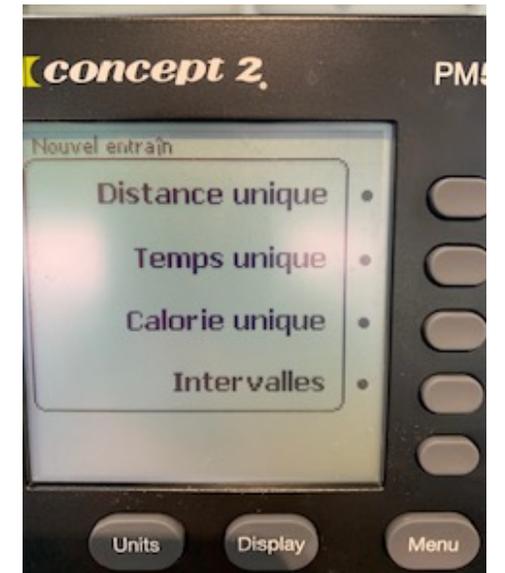
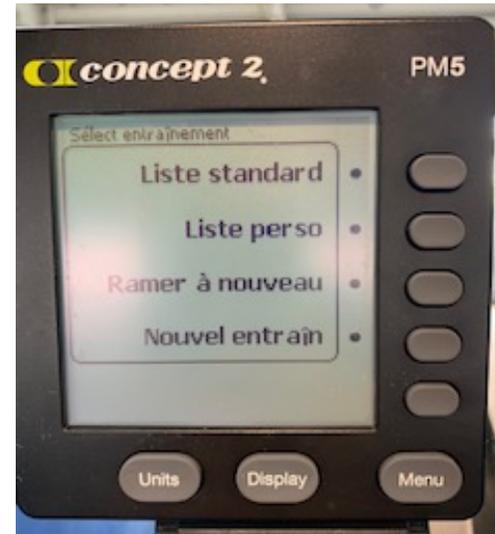
- Le PM5 se met en marche automatiquement si vous ramez, skiez ou appuyez sur le bouton MENU
- Les résultats sont enregistrés automatiquement.
- Utilisez la touche MENU pour accéder aux fonctionnalités.
- Un supplément d'information est disponible depuis le Menu Principal> Plus d'Options>Informations.

Pour plus de détails sur l'utilisation du PM5, visitez concept2.com/PM5.



S'entraîner

- Lorsque vous tapez, vous arrivez sur un écran (Liste standard – Liste perso – Ramer à nouveau – Nouvel entraîn).
- Choisissez nouvel entraîn pour régler votre entraînement, les listes standard et perso sont trop exhaustives.
- Vous aurez alors le choix entre Distance – temps – calories – intervalles.
- Choisissez, régler un bateau d'allure (paceboat) si vous le souhaitez en utilisant les flèches et ramez.



Mémorisation

- La bonne nouvelle lorsque vous programmez votre effort, le Rameur le mémorise contrairement à « ramez ».
- Vous pourrez donc retrouver votre programmation et ramer à nouveau avec comme bateau d'allure votre dernière performance. Vous ramez contre votre fantôme.

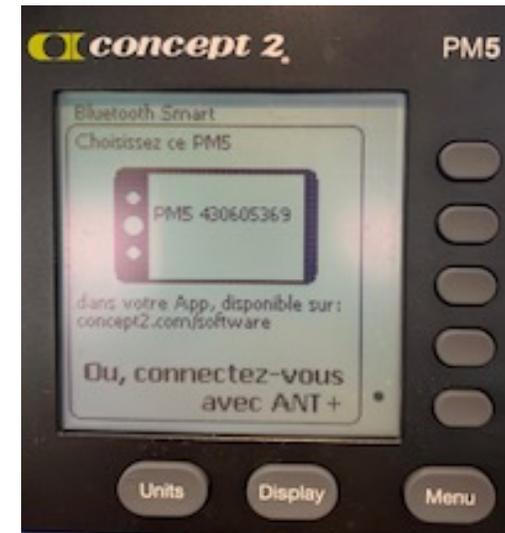
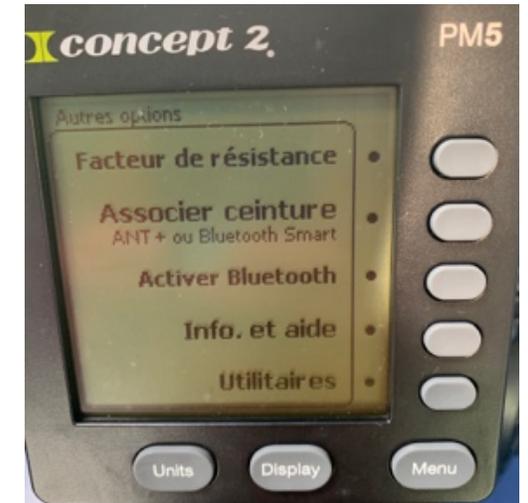
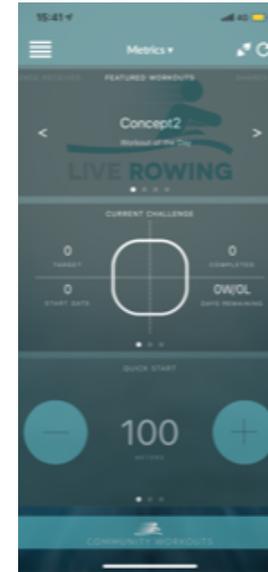


ECRANS DE COURSE

- 5 écrans que vous pouvez obtenir en appuyant sur display comme noté ci-dessus ou en appuyant sur les 5 touches contextuelles.
- Écran 1 : Toutes les données avec projection de performance
- Écran 2 : Courbe de force : Essayez d'avoir une belle cloche avec un plateau si possible
- Écran 3 : Le paceboat (ou guide d'allure – son fantôme)
- Écran 4 : La puissance développée en Watts à chaque coup de rames
- Écran 5 : Les infos condensées.

Connectez votre rameur

- Téléchargez une application pour rameur sur votre smartphone
- Je vous conseille « Liverowing »
- Utilisez le menu Option pour vous connecter en bluetooth.
- Choisissez : « activer bluetooth »
- Dans votre application, liez-la au Rameur



Faire la course entre rameurs

- Utilisez le menu Jeu pour faire la course (nécessite plusieurs rameurs)
- Le premier rameur crée la course et les autres rejoignent la course.

