

Mode d'emploi du rameur (ergomètre)

Avant de commencer

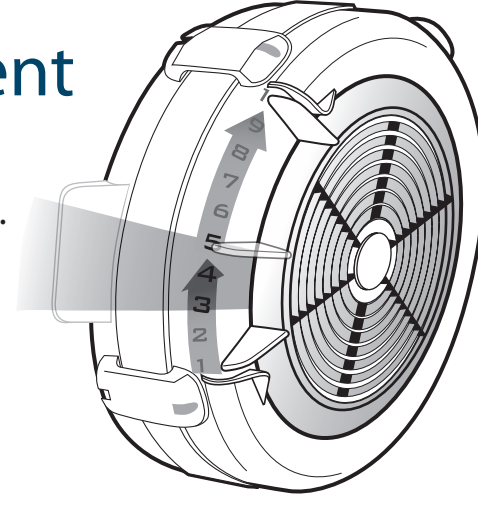
1. Bien lire les informations techniques de droite.
2. Régler entre 3 et 5 la position du levier de résistance.
3. Ajuster les cale-pieds à vos pieds

Ajustement de la résistance et de l'intensité de l'entraînement

On recommande de régler entre 3 et 5 la position du levier de résistance pour un entraînement en aérobie complet.

Le rameur Concept2 VOUS donne le contrôle de l'intensité de votre entraînement. Plus le volant tourne vite, plus l'effort est intense, peu importe le réglage de la résistance.

S'exercer avec un réglage de résistance trop élevé peut réduire l'efficacité de votre entraînement et occasionner des blessures



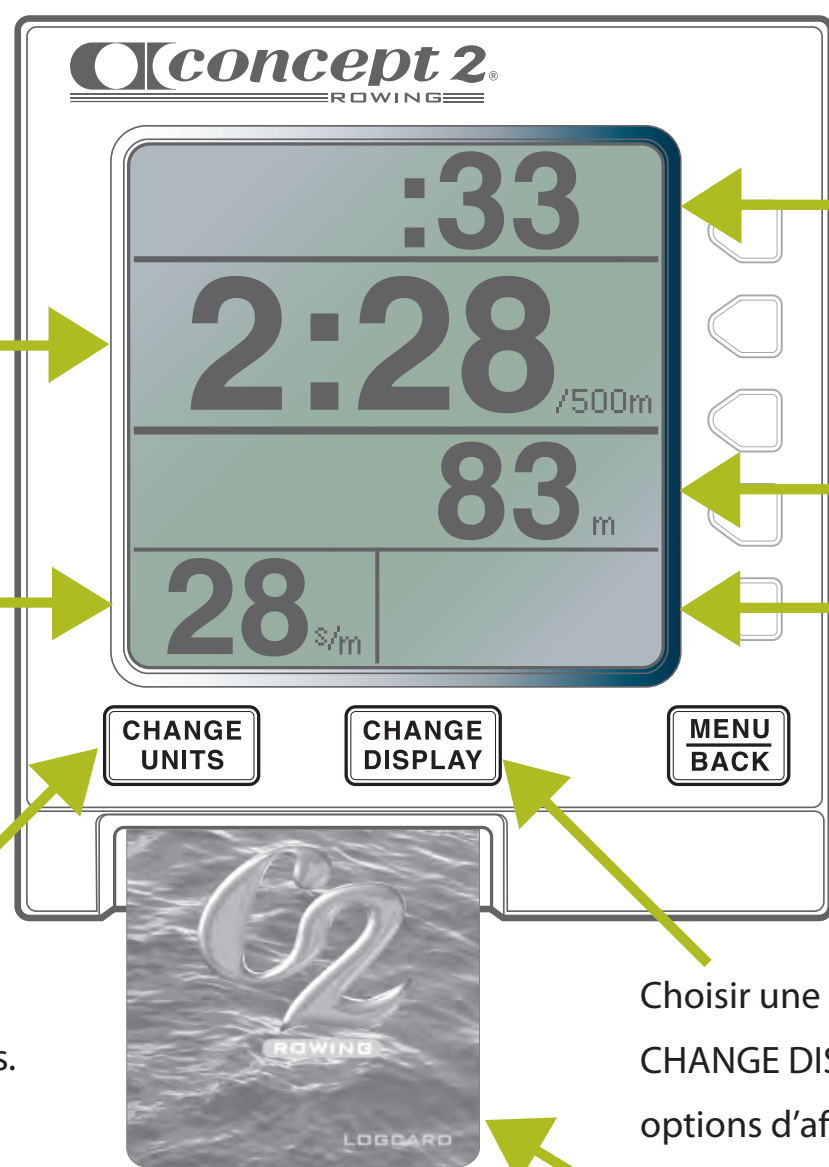
L'ordinateur de bord se met automatiquement en marche dès que vous commencez à ramer.

Surveiller ce chiffre (votre cadence) pour évaluer la force exercée à chaque traction.

L'affichage de la cadence indique que vous parcourez 500 mètres en 2:28 (2 min 28 s). Exercez une traction plus forte pour diminuer le temps de parcours!

Cadence de traction. Vous ramez à 28 tractions par minute. Il s'agit d'une bonne cadence.

Appuyer sur CHANGE UNITS en tout temps pour un entraînement affiché selon la cadence, les watts ou les calories.



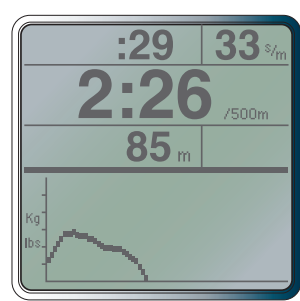
- ← Durée totale de l'entraînement.
- ← Nombre total de mètres parcourus à l'entraînement.
- ← Nombre total de mètres parcourus à l'entraînement
- ← La fréquence cardiaque s'affiche ici (en option sur les modèles). Pour de plus amples informations, consulter le site : concept2cts.com.

Choisir une option d'affichage en enfonçant la touche CHANGE DISPLAY en tout temps. Se reporter aux cinq options d'affichage ci-dessous.

Stocker vos entraînements en mémoire sur la carte LogCard de Concept2.



All Data



Force Curve



Pace Boat



Bar Chart

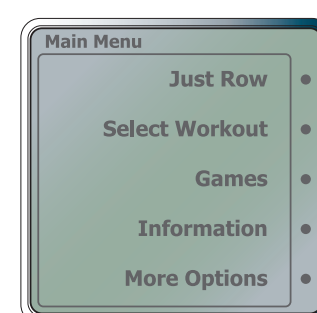


Large Print

Entraînements préprogrammés

Dix entraînements ont été préprogrammés à l'écran du PM3 et du PM4.

Du menu principal, appuyer sur Sélectionner un entraînement (Select Workout > Liste standard [Standard List]) et choisir votre entraînement. Voici des exemples d'exercices préprogrammés à essayer selon vos objectifs d'entraînement.



Main Menu

Mise en forme générale et santé:

- Exercer des tractions pendant 20 à 30 minutes
- Parcourir 4,000 à 6,000 mètres
- Exercer des tractions avec force sur 40 secondes, puis doucement sur 20 secondes, pendant 15 à 20 minutes.

Perte de poids:

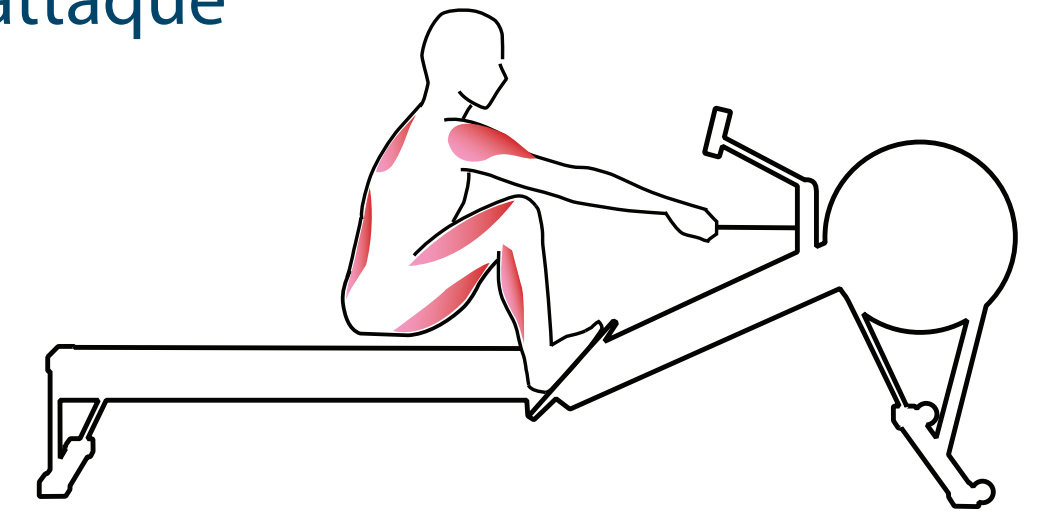
- Exercer des tractions pendant 30 minutes
- Parcourir 5,000 à 7,000 mètres
- Exercer des tractions avec force sur 1 minute, puis doucement sur 1 minute, pour 20 minutes au minimum
- Séquence de 30 à 40 minutes avec 20 à 30 tractions avec force toutes les 5 minutes.

Entraînements complémentaires pour une autre discipline sportive:

- Exercer des tractions pendant 40 minutes [ou 10,000 mètres]
- En continu, exercer des tractions avec force sur 1 minute, puis doucement sur 1 minute, répéter sur 40 minutes
- En pyramide de minutes 1-2-3-4-3-2-1, entrecoupées de petites tractions sur 60 secondes

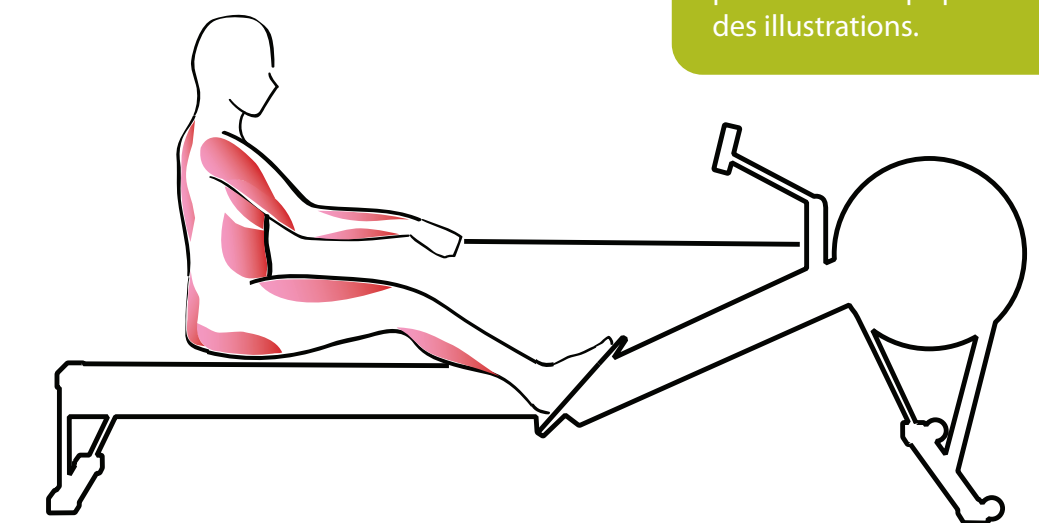
La technique d'aviron

L'attaque



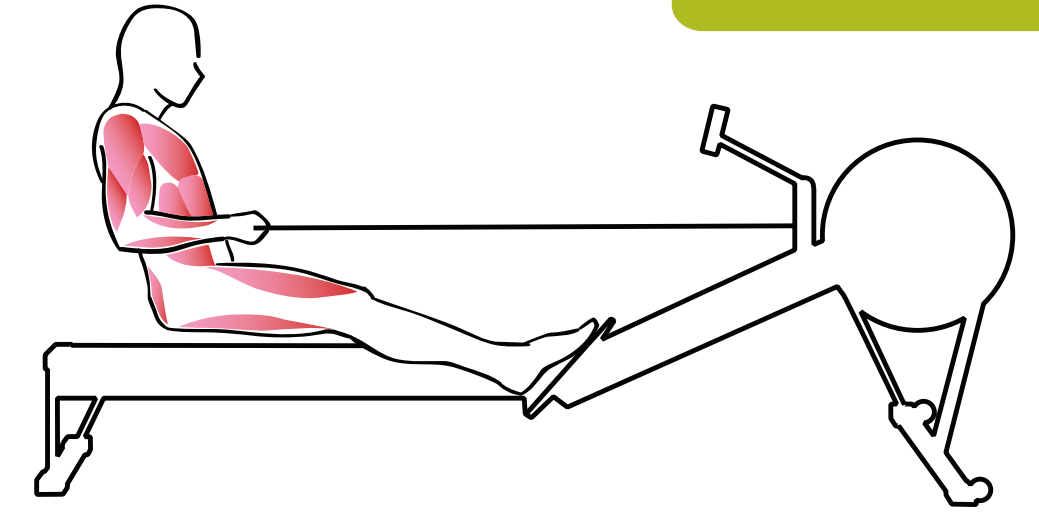
- Corps légèrement vers l'avant, bras droits, poignets à la même hauteur et épaules détendues et basses.
- Les tibias sont près de la verticale; talons soulevés au besoin.

La passée



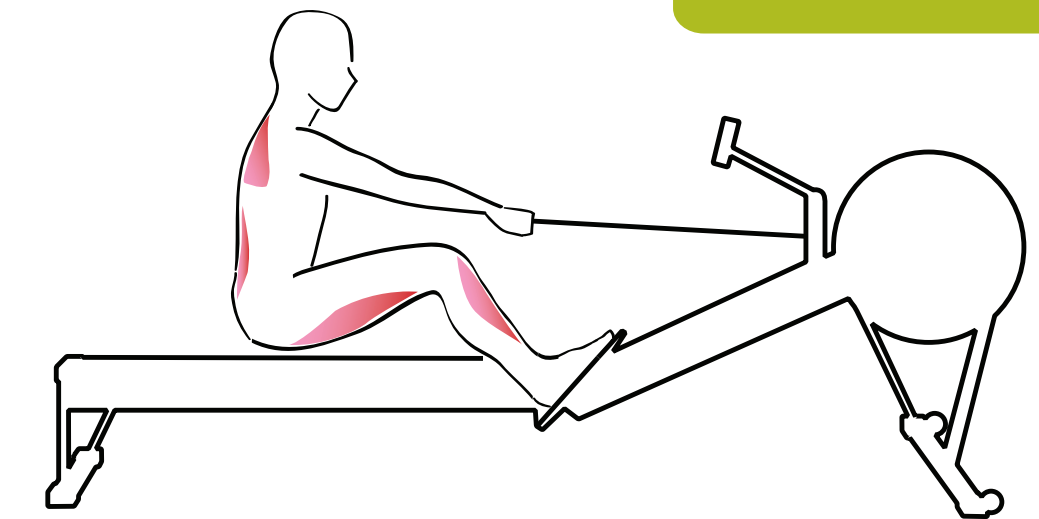
- D'abord, pousser sur les jambes, incliner légèrement le dos vers l'arrière, tirer ensuite sur la poignée en la ramenant vers vous dans un mouvement fluide et continu.

La fin du coup



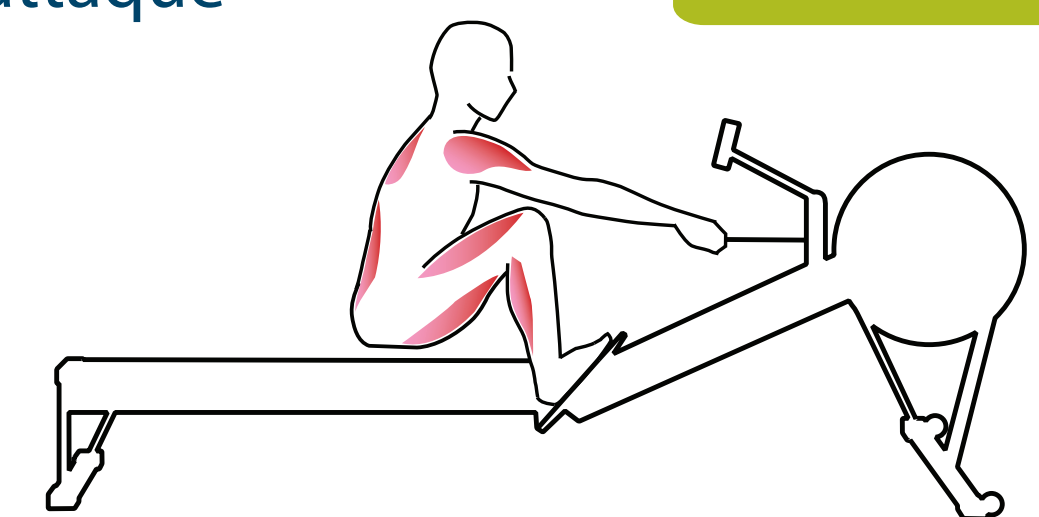
- Les épaules sont basses, poignets détendus, mains détendues sur la poignée. Ramener la poignée contre l'abdomen.
- Le corps est légèrement incliné vers l'arrière, en position confortable.

Le retour



- Avant la flexion des genoux, les bras sont tendus et légère inclinaison du corps vers l'avant.

L'attaque



- Retour à la position avec épaules détendues et tibias près de la verticale.

Conseils techniques

Avec l'aide d'une personne, rectifier la position du corps pour adopter celle des illustrations.

Le coup d'aviron consiste en l'enchaînement fluide et continu des différentes positions.

Essayer d'atteindre une cadence affichée à l'écran de 24 à 30 tractions par minute.

Tenir la poignée confortablement sans serrer les mains, poignets à la même hauteur.

À partir du menu principal du PM3 ou PM4, enfoncez Info et aide (Information) > Comment ramer (How to Row) pour visualiser une animation de la technique.



Info sur l'aviron: