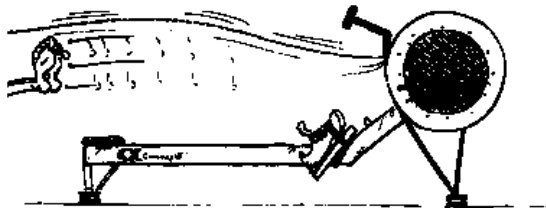
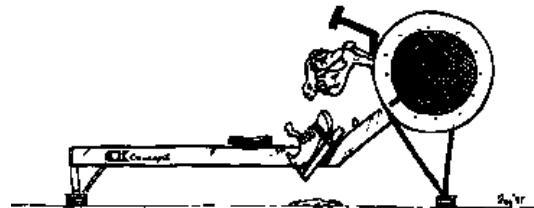


**Ne JAMAIS relâcher le mécanisme
de retour**



**Ne JAMAIS appliquer une tension
excessive au mécanisme de retour**



Concept 2 France, 190 rue d'Estienne D'Orves, 92700 Colombes

Tél: 01 46 49 10 80 Fax: 01 46 49 10 81 Email: info@concept2.fr Web: www.concept2.fr



concept 2 : Le Geste Technique

Sommaire

1. Introduction	3
2. Le geste d'aviron	4
3. Perfectionnement du geste d'aviron	6
4. Cycle détaillé du geste d'aviron	10
5. Identification des erreurs et solutions	12
6. L'ordinateur de bord	18
7. Le levier de réglage de la résistance	23



1. Introduction

Afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles de votre Rameur Concept 2, il vous est conseillé de commencer par vous concentrer sur l'acquisition d'une bonne technique. Regardez la vidéo si possible et lisez ensuite ce livret attentivement. L'effort que vous consacrerez à votre technique dans les premiers temps vous permettra par la suite d'améliorer votre performance et de tirer un plus grand plaisir de vos séances sur l'appareil.

Pour acquérir une bonne technique

Le livret est structuré de la même manière que la vidéo. Il commence par une introduction générale au geste d'aviron puis il décompose le geste en une séquence de mouvements faciles à apprendre. Cette partie est subdivisée en deux étapes claires:

Etape 1 - La Traction

Etape 2 - Le Retour

Entraînez-vous à chaque élément de ces étapes avant de passer à la suivante. Faites en sorte d'avoir bien maîtrisé tous les points techniques de l'étape 1 avant de passer à l'étape 2. Le geste technique de l'aviron est illustré en détails aux pages 10 & 11.

Si vous suivez cette séquence facile à apprendre, votre technique devrait être sûre et efficace. Si vous avez déjà acquis certains défauts, la section sur l'identification des erreurs vous sera très utile. Elle illustre clairement plusieurs erreurs techniques parmi les plus communes et explique comment les rectifier. Le livret décrit également comment utiliser l'ordinateur de bord, du mode automatique très simple aux fonctions plus sophistiquées, et comment régler la résistance à l'aide du levier.

Le rythme

Quand vous aurez maîtrisé le geste technique et que vous aurez bien compris la séquence des mouvements, vous pourrez commencer à vous concentrer sur votre rythme. Le rythme correspond au rapport temporel entre la Traction et le Retour. Le rapport est d'environ 3 pour 1, ce qui

signifie que le Retour dure environ trois fois plus longtemps que la Traction.

La Traction est la phase énergique du geste et devrait être puissante et vigoureuse. Le Retour est une phase plus lente et détendue. Le geste complet devrait être régulier et rythmé et le rameur devrait se sentir parfaitement à l'aise pendant tout le cycle du geste d'aviron. Si ce n'est pas le cas, cela indique que vous faites quelque chose incorrectement (voir la section sur l'identification des erreurs).

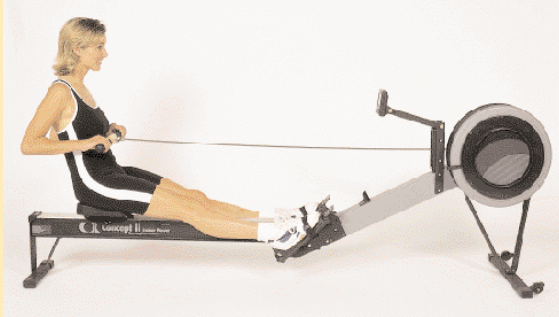
Au début, ne vous préoccupez pas de l'ordinateur de bord et concentrez-vous sur l'acquisition de la technique. Efforcez-vous de mettre au point un geste contrôlé et fluide, avec une utilisation efficace des jambes, du corps et des bras lors de la Traction. Quand vous pourrez ramer confortablement pendant environ dix minutes, de manière régulière, détendue et rythmée, vous serez prêt(e) à commencer un programme d'entraînement cardiovasculaire.

Pour utiliser votre appareil en toute sécurité

Quelques précautions de routine pour votre sécurité et votre confort:

- Vérifiez si la poignée, le siège et le monorail sont propres - pas de poussière ni de sueur.
- Réglez la résistance et placez la poignée dans le crochet avant d'attacher vos pieds.
- Réglez les cales-pieds. Si vous avez de longues jambes, vous devrez peut-être abaisser les repose-pied. Attachez fermement les sangles.
- Asseyez-vous légèrement vers l'arrière du siège.
- Tirez tout droit vers vous avec les deux mains. Ne ramez pas d'une seule main.
- Ne tordez pas la chaîne et ne tirez par sur les côtés.
- Ne lâchez pas la poignée pendant que vous ramez.
- Eloignez vêtements, doigts ou enfants du système de roulement du siège.
- Quand vous avez terminé votre séance, placez la poignée dans le crochet.
- Une fois que vous avez dégagé vos pieds, placez la poignée contre la cage du ventilateur.
- Assurez un entretien régulier et adéquat de l'appareil.

2. Le geste d'aviron



La Fin de la Traction

- Les jambes sont tendues.
- La poignée est contre le corps et tenue sans server.
- Le corps est légèrement incliné vers l'arrière.
- Les coudes sont tirés vers l'arrière, au-delà du corps. Les avant-bras sont à l'horizontale et les poignets tendus vers l'avant.
- Les épaules sont basses et détendues.



Le Retour

- Les jambes sont tendues.
- Tendez les bras vers l'avant.
- Faites basculer le corps vers l'avant en pivotant au niveau des hanches, bras tendus.
- Pliez les jambes pour que le siège glisse sur toute la longueur du rail.
- La position des bras et du corps reste la même pendant que vous glissez. BRAS, CORPS et GLISSER, toujours dans cet ordre.



L'Attaque

- Les bras sont complètement tendus sans être crispés.
- Les poignets sont tendus vers l'avant.
- Les jambes sont pliées et les tibias à la verticale (sans que le siège touche les mollets).
- Le corps presse contre les jambes.



La Traction

- Les bras sont complètement tendus sans être crispés.
- Poussez avec les jambes et faites basculer modérément le haut du corps vers l'arrière.
- Gardez les bras tendus jusqu'à ce que la poignée passe au-dessus des genoux.
- Ramenez la poignée contre le corps, avant-bras à l'horizontale et poignets tendus vers l'avant.
- Tirez les coudes en arrière, au-delà du corps.

Le geste d'aviron se fait en deux phases:

- i) **Le Retour** et
- ii) **La Traction**

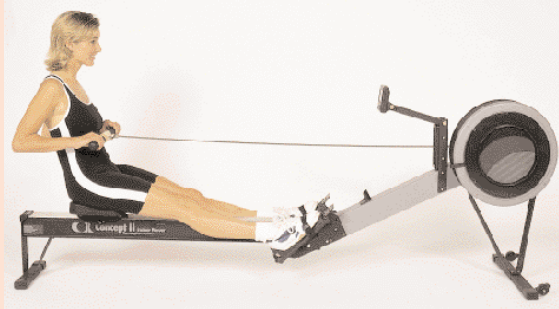
A partir de la position de la fin du coup, glissez vers l'avant (le Retour) jusqu'à l'Attaque du geste suivant. Sans marquer de pause, poussez vers l'arrière et commencez la Traction.

Le geste complet doit être régulier et rythmé, avec un rapport de 3 pour 1. Le Retour dure environ trois fois plus longtemps que la Traction. La Traction doit être régulière et accélérée tandis que le Retour est un geste plus lent et détendu.

3. Perfectionnement du geste d'aviron

Etape 1 - Le mouvement des bras et du corps

1. La fin du coup

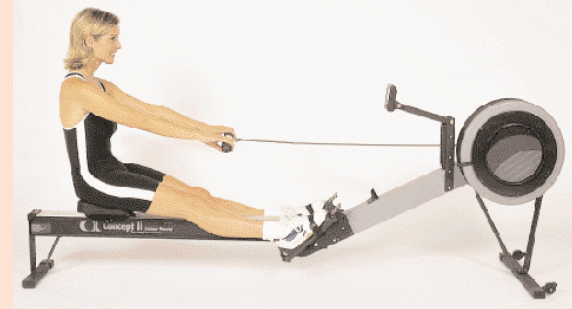


La fin du coup:

- Les jambes sont tendues.
Les genoux ne sont pas bloqués.
- Le corps est légèrement incliné vers l'arrière.
Le dos est droit sans être rigide.
- La poignée est tirée contre le corps et tenue sans forcer.
- Les coudes sont tirés vers l'arrière, au-delà du corps. Les avant-bras sont à l'horizontale et les poignets tendus vers l'avant.
- Les épaules sont basses et relâchées.

2. Le mouvement des bras

A partir de la position de la fin du coup, tendez les bras vers l'avant et, une fois qu'ils sont entièrement tendus, tirez la poignée vers vous.



Le Retour:

- Le corps reste à la position de la fin du coup.
- Tendez les bras vers l'avant.

La Traction:

- Tirez la poignée vers vous.
Ne penchez pas le corps vers l'avant, en direction de la poignée.
- Tirez les coudes vers l'arrière, au-delà du corps. Avant-bras à l'horizontale.
Les coudes restent près du corps.
- Gardez la poignée à la même hauteur et les poignets tendus vers l'avant.
- Votre geste doit rester détendu, fluide et régulier.

3. Le mouvement du corps

Le corps pivote vers l'avant au niveau des hanches dès que les bras sont entièrement tendus.



Le Retour:

- Les jambes sont tendues.
- Tendez les bras vers l'avant.
- Faites basculer le corps vers l'avant en pivotant au niveau des hanches quand les bras sont entièrement tendus.

La Traction:

- Le corps fait levier vers l'arrière contre la tension de la chaîne, bras entièrement tendus.

N'entamez pas ce mouvement en tirant avec les bras.

- Tirez la poignée vers vous.
- ***La poignée va vers le corps et non le corps vers la poignée.***
- Tirez les coudes vers l'arrière, au-delà du corps. Avant-bras tendus.
- ***Gardez les coudes près du corps.***
- Gardez la poignée à la même hauteur et les poignets tendus vers l'avant.
- Votre geste doit rester détendu, fluide et régulier.

A l'étape 2, il n'y a pas de mouvement du corps et pas de glissement.

A l'étape 3, il n'y a pas de glissement.

Faites en sorte que tous les points de technique de l'étape 1 soient maîtrisés avant de passer à l'étape 2.

3. Perfectionnement du geste d'aviron

Etape 2 - Le glissement

4. Quart de Coulisse

Continuez à partir de l'étape 3 (le Mouvement du Corps) et introduisez le Quart de Coulisse.



Le Retour: (Commencez à la fin du coup)

- Les jambes sont tendues.
- Tendez les bras vers l'avant.
- Faites basculer le corps vers l'avant en pivotant au niveau des hanches quand les bras sont entièrement tendus.
- Glissez sur un quart de la longueur du rail en conservant la même position des bras et du corps.
- La séquence de Retour est BRAS, CORPS puis GLISSER.

La Traction:

- Les bras sont tendus à l'Attaque.
- Poussez sur les jambes et faites basculer le corps vers l'arrière.
- Gardez les bras tendus jusqu'à ce que la poignée passe au-dessus des genoux.
- Tirez la poignée vers vous.
- Tirez les coudes vers l'arrière, au-delà du corps. Avant-bras tendus.
- Gardez la poignée à la même hauteur et les poignets tendus vers l'avant.
- Votre geste doit rester détendu, fluide et régulier.

5. Demi Coulisse

Introduisez la Demi Coulisse.



Le Retour:

- Les jambes sont tendues.
- Tendez les bras vers l'avant.
- Faites basculer le corps vers l'avant en pivotant au niveau des hanches quand les bras sont entièrement tendus.
- Glissez sur la moitié de la longueur du rail en conservant la même position des bras et du corps.
- La séquence de Retour est BRAS, CORPS puis GLISSER.

La Traction:

- Les bras sont tendus à l'Attaque.
- Poussez sur les jambes et faites basculer le corps vers l'arrière.
- Gardez les bras tendus jusqu'à ce que la poignée passe au-dessus des genoux.
- Tirez la poignée vers vous.
- Tirez les coudes vers l'arrière, au-delà du corps. Avant-bras tendus.
- Gardez la poignée à la même hauteur et les poignets tendus vers l'avant.
- Votre geste doit rester détendu, fluide et régulier.

6. Trois-quarts de Coulisse

Introduisez le Trois-quarts Coulisse.



Le Retour:

- Les jambes sont tendues.
- Tendez les bras vers l'avant.
- Faites basculer le corps vers l'avant en pivotant au niveau des hanches quand les bras sont entièrement tendus.
- Glissez sur les trois quarts de la longueur du rail en conservant la même position des bras et du corps.
- La séquence de Retour est BRAS, CORPS puis GLISSER.

La Traction:

- Les bras sont tendus à l'Attaque.
- Poussez sur les jambes et faites basculer le corps vers l'arrière.
- Gardez les bras tendus jusqu'à ce que la poignée passe au-dessus des genoux.
- Tirez la poignée vers vous.
- Tirez les coudes vers l'arrière, au-delà du corps. Avant-bras tendus.
- Gardez la poignée à la même hauteur et les poignets tendus vers l'avant.
- Votre geste doit rester détendu, fluide et régulier.

7. Pleine Coulisse

Introduisez la Pleine Coulisse.



Le Retour: (Commencez à la fin du coup):

- Les jambes sont tendues.
- Tendez les bras vers l'avant.
- Faites basculer le corps vers l'avant en pivotant au niveau des hanches quand les bras sont entièrement tendus.
- Pliez les jambes de telle sorte que le siège glisse sur toute la longueur du rail en conservant la même position des bras et du corps.
- La séquence de Retour est BRAS, CORPS puis GLISSER.

La Traction:

- Les bras sont tendus à l'Attaque.
- Poussez sur les jambes et faites basculer le corps vers l'arrière.
- Gardez les bras tendus jusqu'à ce que la poignée passe au-dessus des genoux.
- Tirez la poignée vers vous.
- Tirez les coudes vers l'arrière, au-delà du corps. Avant-bras tendus.
- Gardez la poignée à la même hauteur et les poignets tendus vers l'avant.
- Votre geste doit rester détendu, fluide et régulier.

4. Cycle détaillé du geste d'aviron

Le Retour



1. La fin du coup

Penchez-vous légèrement vers l'arrière, jambes tendues, poignée tirée contre le corps.



2. Bras tendus vers l'avant



3. Le corps bascule vers l'avant

Les bras sont détendus et entièrement étirés. Le corps bascule vers l'avant au niveau des hanches.



12. La fin du coup

Jambes tendues. Poignée tirée avec force contre le corps. Avant-bras à l'horizontale.



11. Le corps arrête de basculer vers l'arrière

Les bras tirent la poignée vers le corps quand elle passe au-dessus des genoux.



10. La suite de la Traction

Les jambes continuent à pousser tandis que le corps fait lever vers l'arrière. Les bras restent tendus.



4. Quart de Coulisse

APRES avoir entièrement tendu les bras et fait basculé le corps vers l'avant, glissez vers l'avant en conservant la même position des bras et du corps. MAINS, CORPS puis GLISSER.



5. Demi Coulisse

Continuez à glisser vers l'avant, en conservant la même position des bras et du corps.



6. Trois-quarts Coulisse

Continuez à glisser vers l'avant, en conservant la même position des bras et du corps.



9. La suite de la Traction

Les jambes continuent à pousser tandis que le corps fait levier vers l'arrière. Les bras restent tendus.



8. Début de la Traction

Les jambes poussent et le corps commence à basculer vers l'arrière.



7. Pleine Coulisse

Mollets à la verticale et corps appuyé sur les jambes. Les bras sont détendus et étirés vers l'avant. La position devrait être confortable.

5. Identification des erreurs et solutions

Erreur

1. Ramer avec les bras pliés



Le rameur commence la Traction en tirant avec les bras au lieu de pousser avec les jambes.

2. Coudes écartés



Les coudes du rameur sont écartés du corps à la fin du coup.

Solution



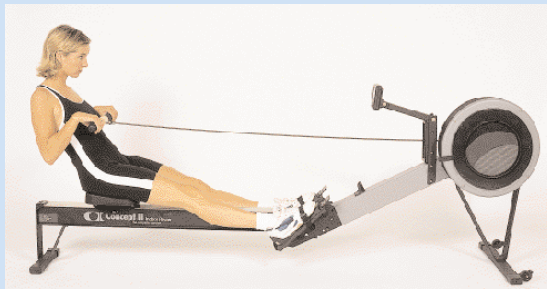
La Traction doit commencer en poussant avec les jambes et en bloquant le dos tout en gardant les bras détendus et entièrement étirés vers l'avant. Les bras relient les jambes et le dos à la poignée.



Tirez la poignée vers le corps. Les poignets sont tendus vers l'avant et les coudes tirés vers l'arrière, au-delà du corps, les avant-bras à l'horizontale.

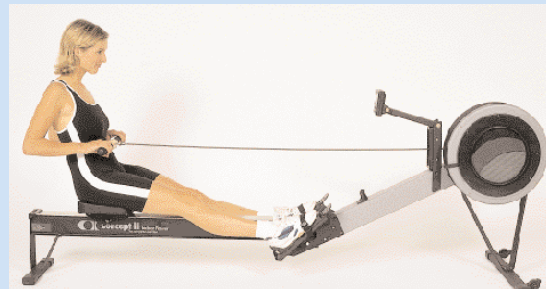
Erreur

3. Poignets cassés



On voit des rameurs, poignets cassés, à diverses étapes du mouvement : Attaque, traction et Fin du coup.

Solution

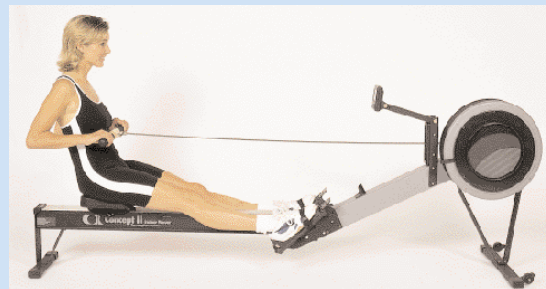


Ramez toujours avec les poignets TENDUS VERS L'AVANT. Vérifiez la position de vos mains à chaque étape de la Traction. Pour la rectifier, retournez à l'étape 1 de la seconde étape : Le Mouvement des Bras et ramez à partir de la fin du coup en n'utilisant que les bras.

4. Tirer trop loin et trop se pencher vers l'arrière



A la fin du coup, le rameur ramène la poignée trop haut et se penche trop vers l'arrière.



Ramez la poignée contre le corps. Les poignets doivent être tendus vers l'avant et les coudes tirés vers l'arrière, au-delà du corps, avant-bras à l'horizontale.

Erreur

5. Glissement incomplet



Les jambes poussent trop tôt, le dos n'est pas bloqué et la puissance n'est pas transférée à la poignée.

6. Le dos est utilisé trop tôt



Le rameur commence la Traction en faisant basculer le corps au lieu de pousser avec les jambes. Le résultat est un mouvement de faible amplitude.

Solution



Les jambes commencent la Traction et le corps bascule vers l'arrière les bras tendus, transférant la puissance des jambes à la poignée.



Les jambes commencent la Traction et le corps bascule vers l'arrière les bras entièrement tendus et relâchés.

Erreur

7. Les genoux montent trop tôt



Lors du mouvement de Retour, le rameur fléchit les jambes avant que la poignée ne soit passée au-dessus des genoux. Les mains heurtent les genoux ou le rameur lève les mains pour éviter les genoux.

8. Corps trop étiré



Le corps est étiré trop loin vers l'avant. Les tibias ne sont peut-être plus à la verticale. La tête et les épaules ont tendance à se pencher vers les pieds. Le corps est dans une position faible pour la Traction.

Solution



Souvenez-vous de la séquence - bras, corps, glisser. APRES avoir entièrement tendu les bras et basculé le corps, glissez vers l'avant, en conservant la même position des bras et du corps.



Les tibias sont à la verticale. Le corps est appuyé sur les jambes. Les bras sont entièrement tendus mais relâchés, le corps légèrement incliné vers l'avant. Cette position devrait être confortable.

Erreur

9. Corps trop tendu. Vous serrez la poignée trop fort.



Les dents sont serrées, les épaules sont voûtées et le rameur serre la poignée trop fort.

Solution



DETENDEZ-VOUS! Relâchez les épaules, desserrez les dents et relâchez la mâchoire. Ne serrez la poignée que **LEGEREMENT**.

10. Le corps est amené vers la poignée



A la position de la fin du coup, le rameur, au lieu de ramener la poignée vers le corps, se tire vers la poignée.



A la fin du coup, le rameur s'incline légèrement vers l'arrière et, en gardant les jambes tendues, ramène la poignée vers lui en utilisant la partie supérieure du corps comme plate-forme ferme.

Tableau d'identification des erreurs

	Erreur	Solution
1.	Ramer avec les bras pliés - Le rameur commence la Traction en tirant avec les bras au lieu de pousser avec les jambes.	Ramer avec les bras pliés - La Traction doit commencer en poussant avec les jambes et en bloquant le dos tout en gardant les bras détendus et entièrement étirés vers l'avant. Les bras relient les jambes et le dos à la poignée.
2.	Coudes écartés - Les coudes du rameur sont écartés du corps à la fin du coup.	Coudes écartés - Tirez la poignée vers le corps. Les poignets sont tendus vers l'avant et les coudes tirés vers l'arrière, au-delà du corps, les avant-bras à l'horizontale.
3.	Poignets cassés - On voit des rameurs, poignets cassés, à diverses étapes du mouvement : Attaque, traction et Fin du coup.	Poignets cassés - Ramez toujours avec les poignets TENDUS VERS L'AVANT. Vérifiez la position de vos mains à chaque étape de la Traction. Pour la rectifier, retournez à l'étape 1 de la seconde étape : Le mouvement des bras et ramez à partir de la fin du coup en n'utilisant que les bras.
4.	Tirer trop loin et trop se pencher vers l'arrière - A la fin du coup, le rameur ramène la poignée trop haut et se penche trop vers l'arrière.	Tirer trop loin et trop se pencher vers l'arrière - Ramenez la poignée contre le corps. Les poignets doivent être tendus vers l'avant et les coudes tirés vers l'arrière, au-delà du corps, avant-bras à l'horizontale.
5.	Glissement incomplet - Les jambes poussent trop tôt, le dos n'est pas bloqué et la puissance n'est pas transférée à la poignée.	Glissement incomplet - Les jambes commencent la Traction et le corps bascule vers l'arrière les bras tendus, transférant la puissance des jambes à la poignée.
6.	Le dos est utilisé trop tôt - Le rameur commence la Traction en faisant basculer le corps au lieu de pousser avec les jambes. Le résultat est un mouvement de faible amplitude.	Le dos est utilisé trop tôt - Les jambes commencent la Traction et le corps bascule vers l'arrière les bras entièrement tendus et relâchés.
7.	Les genoux montent trop tôt - Lors du mouvement de Retour, le rameur glisse vers l'avant avant que la poignée ne soit passée au-dessus des genoux. Les mains heurtent les genoux ou le rameur lève les mains pour éviter les genoux.	Les genoux montent trop tôt - Souvenez-vous de la séquence - bras, corps, glisser. APRES avoir entièrement tendu les bras et basculé le corps, glissez vers l'avant, en conservant la même position des bras et du corps.
8.	Corps trop étiré - Le corps est étiré trop loin vers l'avant. Les tibias ne sont peut-être plus à la verticale. La tête et les épaules ont tendance à se pencher vers les pieds. Le corps est dans une position faible pour l'attaque.	Corps trop étiré - Les tibias sont à la verticale. Le corps est appuyé sur les jambes. Les bras sont entièrement tendus mais relâchés, le corps légèrement incliné vers l'avant. Cette position devrait être confortable.
9.	Corps trop tendu. Vous serrez la poignée trop fort - Les dents sont serrées, les épaules sont voûtées et le rameur serre la poignée trop fort.	Corps trop tendu. Vous serrez la poignée trop fort - DETENDEZ-VOUS! Relâchez les épaules, desserrez les dents et relâchez la mâchoire. Ne serrez la poignée que LEGEREMENT.
10.	Le corps est amené vers la poignée - A la fin du coup, le rameur, au lieu de ramener la poignée vers le corps, se tire vers la poignée.	Le corps est amené vers la poignée - A la fin du coup, le rameur s'incline légèrement vers l'arrière et, en gardant les jambes poussées vers le bas, ramène la poignée vers lui en utilisant la partie supérieure du corps comme plate-forme ferme.

6. L'ordinateur de bord



Utilisation de l'ordinateur de bord PM2

Votre Rameur Concept 2 est équipé d'un ordinateur PM2, notre seconde génération d'ordinateurs de bord. Nous avons conçu le PM2 pour qu'il soit aussi facile à utiliser que possible tout en mettant plusieurs fonctions puissantes à votre disposition. Le PM2 compte trois niveaux de fonctionnement.

Niveau 1 Fonctionnement automatique

Avec le mode automatique du PM2, votre entraînement est suivi sans utiliser la moindre touche. Vous pouvez appuyer sur la touche DISPLAY pour changer les unités de mesure de votre rendement.

Niveau 2 Entraînements pré-programmés et Recall

Vous pouvez programmer jusqu'à 4 types d'entraînements différents sur le PM2: durée pré-programmée, distance pré-programmée, intervalles de temps et intervalles de distance. Quand vous terminez un entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche RECALL pour visualiser votre performance.

L'ordinateur de bord comprend une touche pour chaque fonction du niveau 2.

Niveau 3 Fonctions annexes

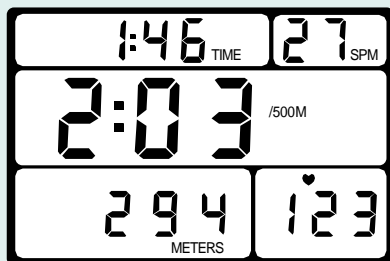
Parmi ces fonctions, deux odomètres (dont l'un peut être remis à zéro et l'autre non), des distances intermédiaires à mesurer et afficher pendant votre entraînement à des intervalles de votre choix, un affichage du facteur de résistance et un test automatique du PM2.

Ces fonctions annexes sont activées à l'aide des combinaisons de touches décrites en page 22.

Niveau 1 - Fonctionnement automatique

a. Pour commencer

Le PM2 se met automatiquement en marche et affiche les données de votre performance quand vous commencez à ramer. Voici ce qu'il indique:



• Temps écoulé

Depuis combien de temps vous ramez.

• Cadence

En coups par minute (SPM), mise à jour à chaque coup.

• Rendement pour chaque coup

La puissance avec laquelle vous avez tiré pour votre dernier coup. Elle est affichée en un choix de 3 unités: allure/500m, calories/heure ou watts.

• Rendement total ou cumulé

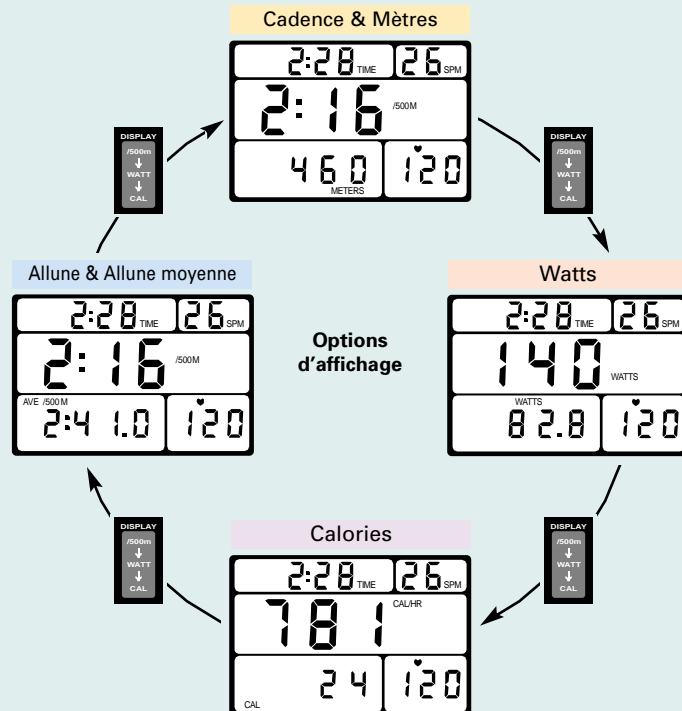
Votre rendement cumulé depuis votre premier coup. Affiché en un choix de 4 unités: allure moyenne, mètres, watts & calories.

• Interface Cardiaque optionnelle

Si l'interface Cardiaque est connectée et si vous portez une Ceinture Polar, cet affichage donne votre fréquence cardiaque en battements par minute.

b. Les options d'affichage

La touche DISPLAY vous permet de choisir quatre types d'affichage différents pendant que vous ramez. Vous pouvez changer l'affichage à tout moment pendant une séance d'entraînement et visualiser vos performances sur chaque affichage quand vous aurez terminé.



Niveau 2 - Entraînements pré-programmés & Recall

Les exemples d'entraînement ci-dessous sont conçus pour vous aider à vous familiariser avec les possibilités du PM2. Nous vous encourageons à les utiliser sur votre propre PM2 et à appuyer sur les touches de l'ordinateur de bord indiquées au fur et à mesure que vous étudiez chaque exemple.

Exemple 1 - Durée pré-programmée (séance de 45 minutes)



Exemple 2 - Distance pré-programmée (parcours de 5 000 mètres)



Exemple 3 - Intervalles de temps (10 x 1 minute intense/1 minute facile)



Exemple 4 - Intervalles de distance (5 x 500 mètres avec 2 minutes de repos)



Vous pouvez changer de mode d'affichage avant, pendant ou après votre entraînement.

NOTE 1: Pendant les exemples 3 et 4, le numéro de l'intervalle sera affiché en haut à droite à la fin de l'intervalle.

NOTE 2: Les résultats de votre entraînement resteront dans la mémoire du PM2 jusqu'à ce qu'un autre entraînement soit commencé, même si le PM2 est éteint.

Utilisation de la touche RECALL

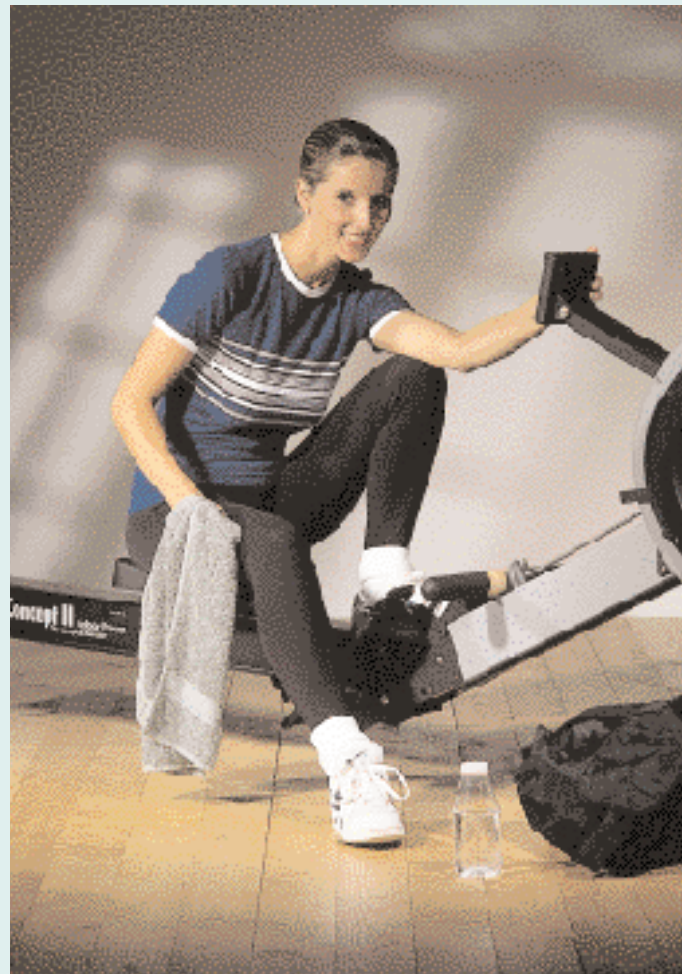
Après un entraînement, vous pouvez utiliser RECALL pour visualiser votre performance pendant chaque intervalle de votre séance.

La première pression de la touche RECALL affiche les données de fin de séance. Chacune des pressions suivantes de la touche RECALL montre l'intervalle précédent soit jusqu'à ce que le dernier soit affiché, soit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mémoire disponible (le maximum est de 20 intervalles).

Le mot SPLIT (intervalle) apparaîtra sur l'écran pour indiquer que vous visualisez des données d'intervalle par opposition aux données de fin de séance. Par défaut, les intervalles sont de 2 minutes pour les entraînements chronométrés et de 500 mètres pour les entraînements sur distance.

Conseils

- La touche ► a la même fonction que RECALL. Elle montre l'intervalle précédent.
- La touche ▲ montre l'intervalle suivant.
- La touche DISPLAY peut être utilisée pour changer le mode de visualisation pendant la visualisation des intervalles.
- Appuyez sur REST pendant la visualisation d'un intervalle pour montrer les intervalles en mode cumulatif. Ceci est indiqué par les lettres "CU" au centre du champ d'affichage. Appuyez de nouveau sur REST pour sortir du mode CU.
- Le cadran de fréquence cardiaque montre votre fréquence cardiaque (HR) à la fin de l'intervalle.
- Le cadran SPM montre votre cadence moyenne par minute pour l'intervalle.



Niveau 3 - Fonctions annexes

Toutes les touches du PM2, à l'exception de la touche ON/OFF ont des fonctions annexes qui sont activées quand vous appuyez sur la touche READY en même temps. Ces fonctions annexes sont:



1 Intervalles

Le PM2 peut enregistrer un maximum de 20 intervalles pour un temps ou une distance pré-programmés.

i. Intervalles pré-programmés (temps)

OK + **⌚** READY/TIME: Appuyez sur READY et TIME en même temps puis utilisez les touches SET DIGITS pour régler les intervalles de temps. Appuyez ensuite sur READY.

ii. Intervalles pré-programmés (distance)

OK + **▮** READY/METRES: Appuyez sur READY et METRES en même temps puis utilisez les touches SET DIGITS pour régler les intervalles de distance. Appuyez ensuite sur READY.

iii. Intervalles Oui/Non

OK + **M** READY/RECALL: Pour afficher la performance par intervalles appuyez sur READY et RECALL en même temps. Le score de chaque intervalle sera affiché pendant 5 secondes dans la partie inférieure gauche du cadran d'affichage qui retournera ensuite à son état normal. Quand le PM2 se met en marche, les intervalles sont désactivés par défaut.

2 Facteur de résistance

OK + **▮** READY/REST: Pour afficher le facteur de résistance, appuyez sur READY et REST en même temps puis ramez un peu. Le facteur de résistance est utile si vous ramez sur le Concept 2 à des endroits différents et si vous voulez être sûr(e) que le niveau de résistance est le même. Le facteur de résistance peut varier entre 103 (réglage du levier sur 1) et 223 (réglage du levier sur 10). Quand le PM2 se met en marche, le facteur de résistance est désactivé par défaut.

3 Deux odomètres

i. Avec remise à zéro

OK + **▲** READY/SET DIGITS ▲ : Affiche la distance cumulative sur laquelle vous avez ramé. Peut être remis à zéro. A 99 999 mètres il retourne à 00 000. Appuyez sur RECALL pour remettre à zéro. Appuyez sur READY ou ON/OFF pour sortir de cette fonction.

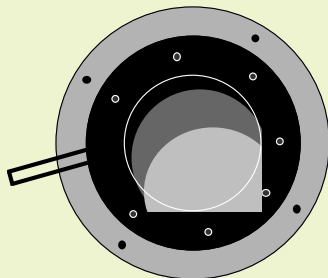
ii. Pas de remise à zéro

OK + **▶** READY/SET DIGITS ▶ : Affiche la distance cumulative sur laquelle vous avez ramé et ne peut pas être remis à zéro. La distance est donnée en kilomètres et n'est affichée que quand vous appuyez sur READY et SET DIGITS ▶ en même temps.

4 Test d'affichage du PM2

OK + **↓** /500m
↓ WATT
↓ CAL
READY/DISPLAY: Appuyez sur READY et DISPLAY en même temps et le PM2 effectuera automatiquement un test affichant tous les segments. Appuyez sur ON/OFF pour terminer le test.

7. Le levier de réglage de la résistance



Pendant que vous vous familiarisez avec le Rameur Concept 2 et le geste de l'aviron, nous vous recommandons de régler le levier situé sur le côté du volant au niveau 3. Quand vous aurez acquis une bonne technique vous pourrez essayer les divers réglages de résistance pour trouver celui qui convient le mieux à votre type d'entraînement.

Réglage de la résistance

La résistance se règle en déplaçant le levier entre les niveaux 1 (bas) et 10 (haut). Il augmente ou réduit la quantité d'air qui circule dans le volant d'inertie. Les pales du ventilateur du volant créent une résistance au vent pour freiner le volant lors du Retour et créer une résistance pendant la Traction.

Un réglage plus haut (vers 10) de la résistance laisse entrer davantage d'air dans le volant, ce qui le freine plus rapidement lors du Retour et crée une plus grande résistance lors de la Traction. Un réglage plus bas admet moins d'air dans le volant et le freine donc moins rapidement lors du Retour. La résistance lors de la Passée dans l'eau est moindre.

Toutefois, le réglage de la résistance n'est PAS un indicateur de condition physique ni d'intensité de l'entraînement. Il change tout simplement la vitesse de la Passée dans l'eau, effet qui peut être assimilé à un changement de vitesse sur une bicyclette. L'intensité de l'entraînement est déterminée par votre propre effort physique. Plus votre effort est intense,

plus le volant tourne vite et plus la résistance est importante. Pour une intensité d'effort donnée, plus la résistance est élevée, plus la cadence est faible.

Au fur et à mesure que votre condition physique et votre technique d'aviron s'améliorent vous pourrez réaliser de meilleurs scores (c'est-à-dire une meilleure cadence, un rendement en watts supérieur ou une plus grande consommation de calories), quel que soit le niveau de résistance que vous avez choisi.

Un exercice complet

Le Rameur Concept 2 peut vous aider à développer votre force physique et votre endurance. L'aviron en salle est considéré par beaucoup comme un sport complet offrant de nombreux bienfaits:

- il permet un excellent entraînement cardiovasculaire
- il fait travailler les principaux groupes musculaires
- il demande peu de temps et constitue un excellent remède anti-stress
- il permet un exercice assis et non traumatisant, idéal pour la rééducation
- il peut être très efficace au niveau de la perte de poids
- la résistance à air convient à tous les âges
- le mouvement régulier et rythmé est à la fois sans danger et agréable
- l'ordinateur de bord diffuse des informations immédiates sur la performance du rameur
- vous pouvez en profiter chez vous
- il s'affirme comme une discipline sportive à part entière.

Les informations contenues dans ce livret ne sont pas sensées remplacer les conseils médicaux. En cas de doute, veuillez consulter votre médecin. La responsabilité de Concept 2 France ne pourra être engagée en cas de blessure causée par les informations données ici.