TOUT CE QUE VOUS AVEZ TOUJOURS VOULU SAVOIR (ET MÊME PLUS !)SUR :

Le rameur Concept 2

D'AILLEURS, ON APPELLE ÇA UN ERGOMÈTRE EN FAIT ;O)

INSTALLATION

ÉTAPES POUR S'INSTALLER SUR UN ERGO CONCEPT 2

ÉTAPE 1

PLACEZ VOS PIEDS SOUS LES SANGLES

Avant de commencer, vous devez vous assurer que vos pieds soient **bien réglés.**
Glissez vos pieds sous les sangles et réglez le cale-pied pour que la sangle arrive juste au dessous des orteils.

NB : Vous avez un léger "manque de souplesse" ? descendez le cale-pied d'un ou deux crans. A l'inverse, si vous êtes hyperlaxe des chevilles, remontez le cale-pied. Cela vous évitera de vous "écraser" sur l'avant.

ÉTAPE 2 :

RÉGLEZ LA RÉSISTANCE
(le chiffre sur le côté de la roue)

Pour un entraînement classique*, réglez la manette entre 3 et 5.

Pour un réglage plus précis, vous pourrez régler "le facteur de résistance" dans :

"Menu" -->"Autres options" -->"Facteur de résistance".

Ramez normalement, un chiffre apparaît. Réglez ce chiffre avec la manette.

Classiquement, en fonction de l'intensité de votre séance, un réglage entre 90 et 110 est préconisé pour les femmes et entre 100 et 130 pour les hommes.

**Retrouvez les exemples de séances types à l'aviron page 15.

LES BONNES POSTURES

EN 4 ETAPES

ÉTAPE 1

LA POSITION "SUR L'AVANT"

Pour une propulsion efficace, veillez à ce que :

- vos tibias soient les plus verticaux possible,
- votre dos soit le plus plat possible avec les épaules légèrement vers l'avant et relâchées (en essayant de placer votre bassin vers l'avant) ,
- les bras soient tendus.

La poignée de l'ergo doit être tenue au niveau de ses extrémités, pouce en-dessous.

Veillez à la tenir suffisamment mais sans trop serrer.

ÉTAPE 2

LA PROPULSION

La propulsion commence par une poussée de jambes, buste gainé (essayez de pousser en vous grandissant un peu). Puis basculez le dos vers l'arrière et actionnez les bras quand le dos passe la verticale.

Votre geste doit être une superposition d'actions dans cet ordre :

JAMBES / JAMBES + DOS /
JAMBES + DOS + BRAS

ÉTAPE 3

FIN DE COUP

En fin de coup, vos jambes sont tendues, talons collés au cale-pied. Les épaules sont légèrement en arrière des hanches (à environ 45°), la poignée est placée sous les pectoraux et les coudes sont très légèrement sous la poignée.

ÉTAPE 4

⚠ REPLACEMENT

Replacez **en premier les mains** devant les genoux, placez le buste/bassin vers l'avant.

Une fois le haut du corps replacé, vous pouvez replier les genoux pour revenir en position 1.

COMPRENDRE SON ÉCRAN

ET APPRENDRE À PROGRAMMER SON ENTRAÎNEMENT

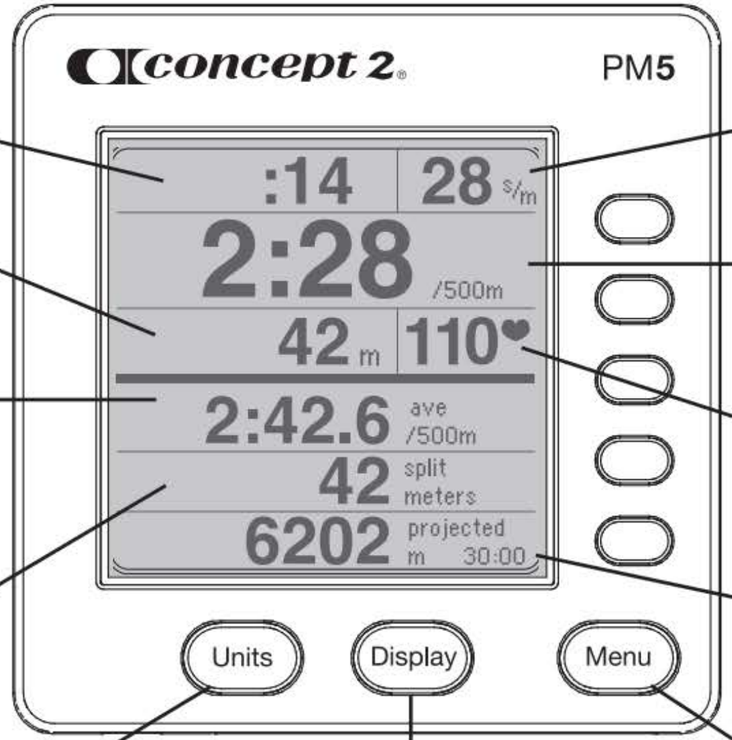
1001 façons de transpirer et progresser sur ergo

- S'ÉCHAUFFER EN JOUANT
- CRÉER UNE SÉANCE
- S'ENTRAÎNER :
  - LES DIFFÉRENTS CRITÈRES À PRENDRE EN COMPTE
  - LES SÉANCES TYPES EN AVIRON
  - LES SÉANCES TYPES "PRÉPA PHYSIQUE"

- CONNECTER UNE CEINTURE CARDIO
- LA MÉMOIRE

Mais d'abord...

Comprendre les informations de votre écran



Temps total écoulé

Distance totale

Allure moyenne
- Rameur et SkiErg : temps au 500 m
- BikeErg: temps au 1000 m

Partiels
Distance lors d'une session en temps ou Distance

Cadence
- Rameur et Skierg : spm (Coups par minute)
- BikeErg: rpm (Tours par minutes)

Allure
- Rameur et Skierg : temps aux 500 m
- BikeErg: temps aux 1000 m

Fréquence Cardiaque (option)
Nécessite une ceinture pectorale

Temps projeté
Si l'allure actuelle est maintenue

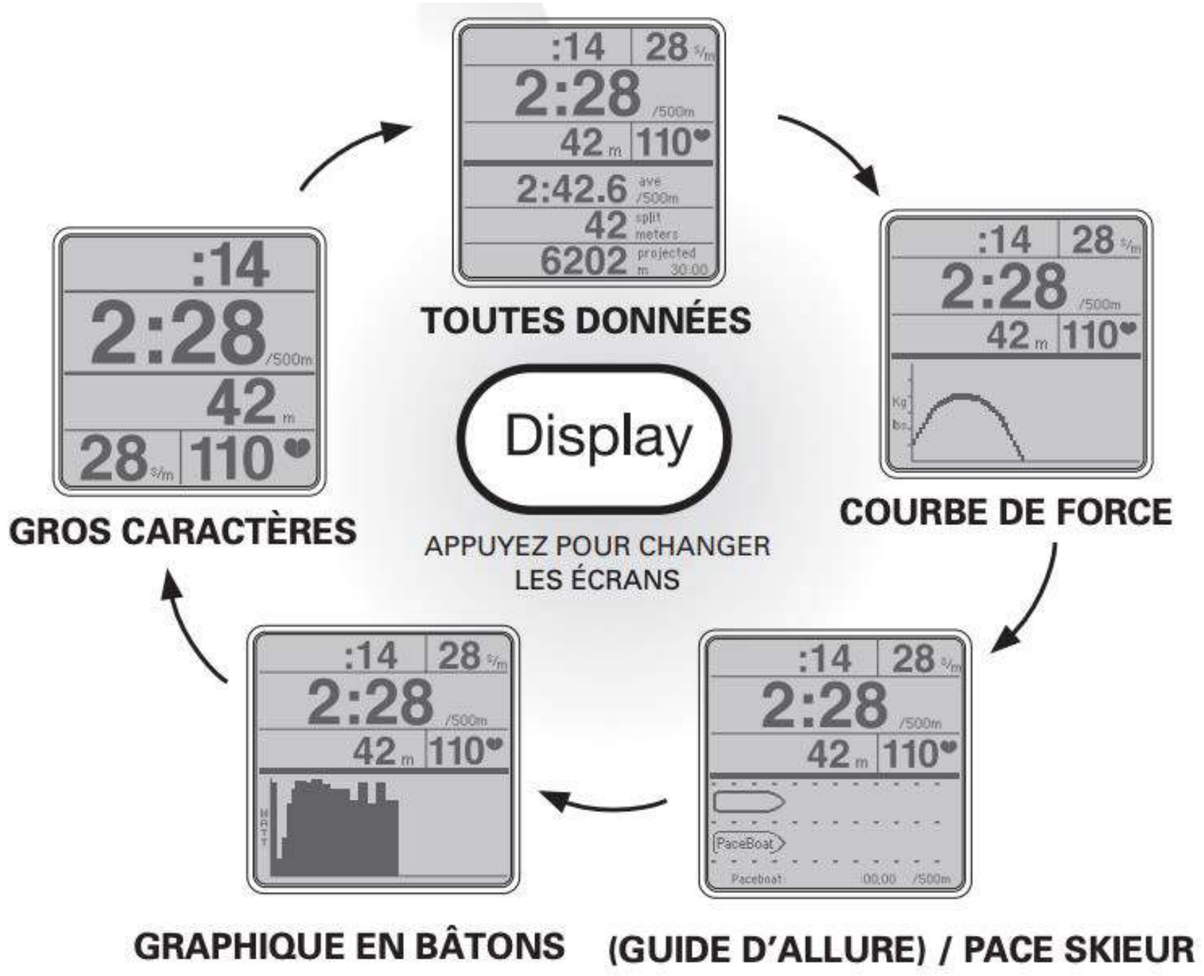
UNITS
A tout moment, changez les unités entre mètres, Allure, Watts et Calories.

DISPLAY
Appuyez sur le bouton pour changer l'affichage entre données numériques, courbe de force, guide d'allure, histogramme et grand affichage.

MENU
Appuyez pour mettre le PM en fonction, revenir au menu précédent ou sauvegarder les résultats de votre entraînement.

Comprendre les informations de votre écran

Voici les autres affichages possibles. Pour changer votre affichage, appuyez sur " Display " jusqu'à l'écran qui vous convient. On vous explique la courbe de Force et le Pace Boat dans la rubrique "Aller plus Loin"



1.S'échauffer en jouant

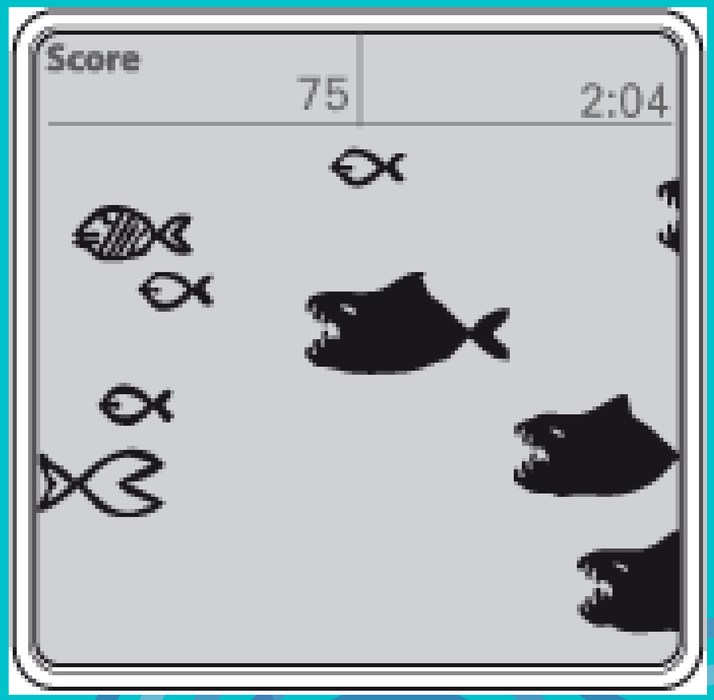
Rendre votre échauffement plus amusant, c'est possible.

Le jeu du poisson, un must !

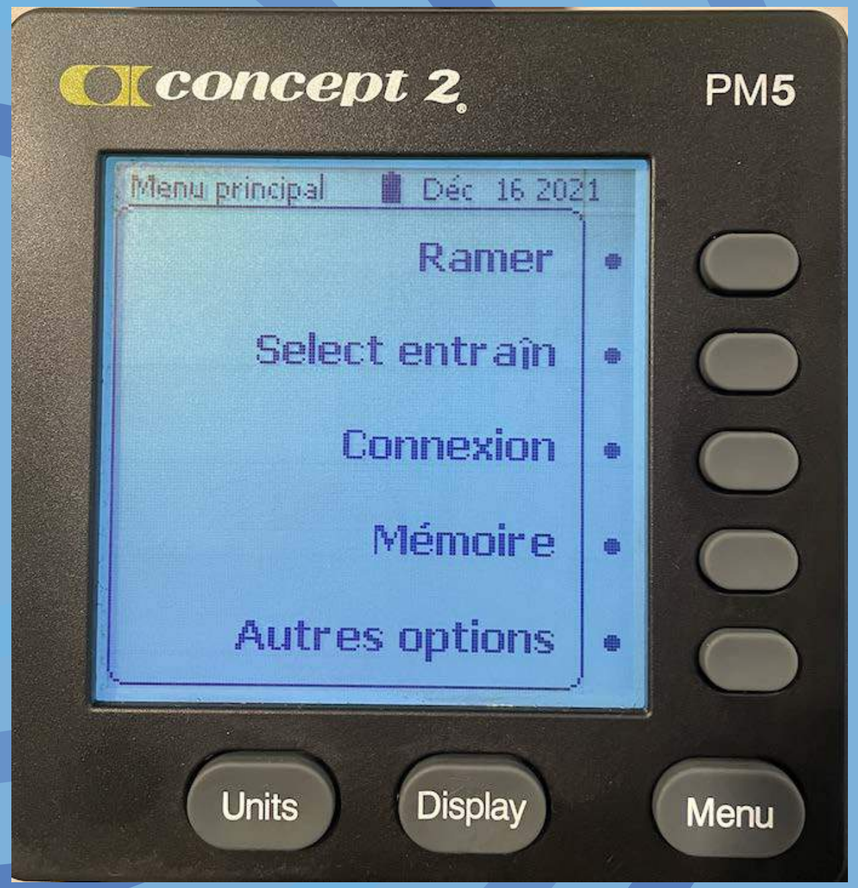
Vous êtes le poisson blanc à contre-courant des autres poissons. Vous devez manger les petits poissons et éviter les gros en accélérant ou en ralentissant.
Une partie dure 4 mn, alors faites-en deux ;o)

Allez dans "Select entrain" => "autres options" => "jeux"

Au passage, vous croiserez le jeu des fléchettes mais personne n'en a jamais vraiment compris les règles. Une sombre histoire de régularité. C'est nettement moins fun, croyez-nous.



2.Créer une séance



Pour créer votre propre séance, rien de plus simple !
Appuyez sur : "Select entrain" ==> "nouvel entrain"

Vous pourrez programmer une distance, une durée, ou plusieurs distances ou durées espacées par des temps de repos ("intervalles") ou encore mixer des séquences de temps, de distance ou même de calories dépensées avec des temps de repos changeant grâce à "intervalles variables" .

3.S'entraîner

Les différents critères à prendre en compte

- la cadence (s/m) :
  - Travaillez votre endurance en ramant entre 18 et 20 coups/mn. Vous pourrez prendre le temps de faire le bon geste et tenir des efforts longs.

- Les watts ou le temps au 500m :
  - Ils vous permettront de connaître votre puissance à chaque coup. Dans l'idéal, essayez d'être le plus régulier possible (à 2 secondes près sur le tps/500m).

- Votre temps/distance d'effort :
  - Si vous débutez, préférez des efforts fractionnés comme 5x5mn ou 3x2000m pour assurer une qualité technique malgré la fatigue.

- Optionnel : votre Fréquence cardiaque (plus d'infos p. 18).

3.S'entraîner

Les séances types en aviron

- ENDURANCE FONDAMENTALE :
  - 30 à 60 mn cad 18 - 5x2000m - 3x20mn - 6000m et +
  - Effort ressenti entre 65 et 75% de vos capacités maximales.

- ENDURANCE & FORCE :
  - 2x20mn cad. 20 propulsion maximale - 3x2000m cad. 24 - 3x 10mn cadence 15 (résistance ergo sur 8)
  - Effort ressenti entre 80 et 90% de vos capacités maximales.

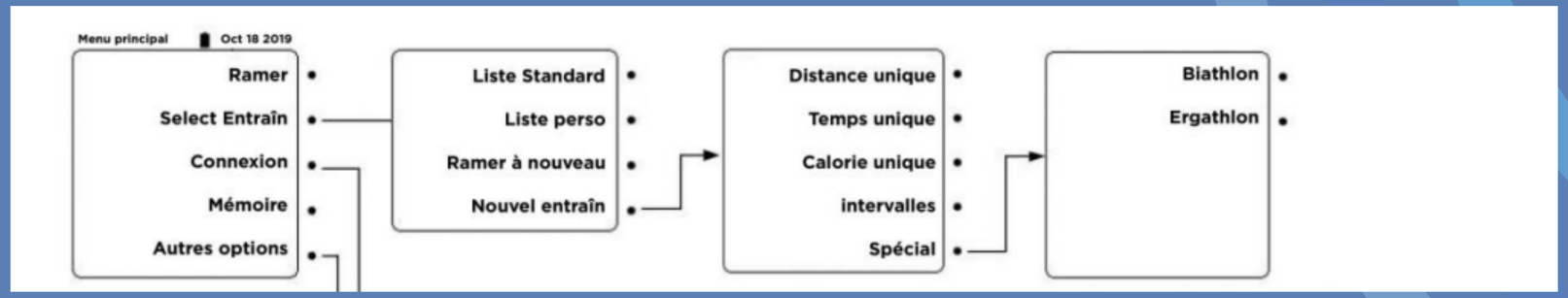
- CARDIO/HIIT (effort maximal) :
  - {6 à 8x (30sec. à fond/30sec cool)} x3 - 2000m en montant la cadence tous les 500m (22-24-28-32)
  - 10x 250m à fond - 20x (20sec. à fond/10sec cool).

3.S'entraîner

Les séances types "préparation physique"

Il vous est possible de combiner l'ergo avec des exercices physiques sans que votre chrono ne s'arrête grâce à la fonction : BIATHLON.

Programmez une distance et le nombre de séquences voulues. Ramez, faites votre premier exercice physique, ramer à nouveau, etc...
Les possibilités sont infinies.



4.Connecter une ceinture cardio

Ramer dans les bonnes zones

L'efficacité de votre entraînement et la consommation de calories dépendent directement de votre fréquence cardiaque (FC) pendant l'effort.

Calculez votre FCmax théorique (basique mais suffisant pour le début) :
220 - votre âge

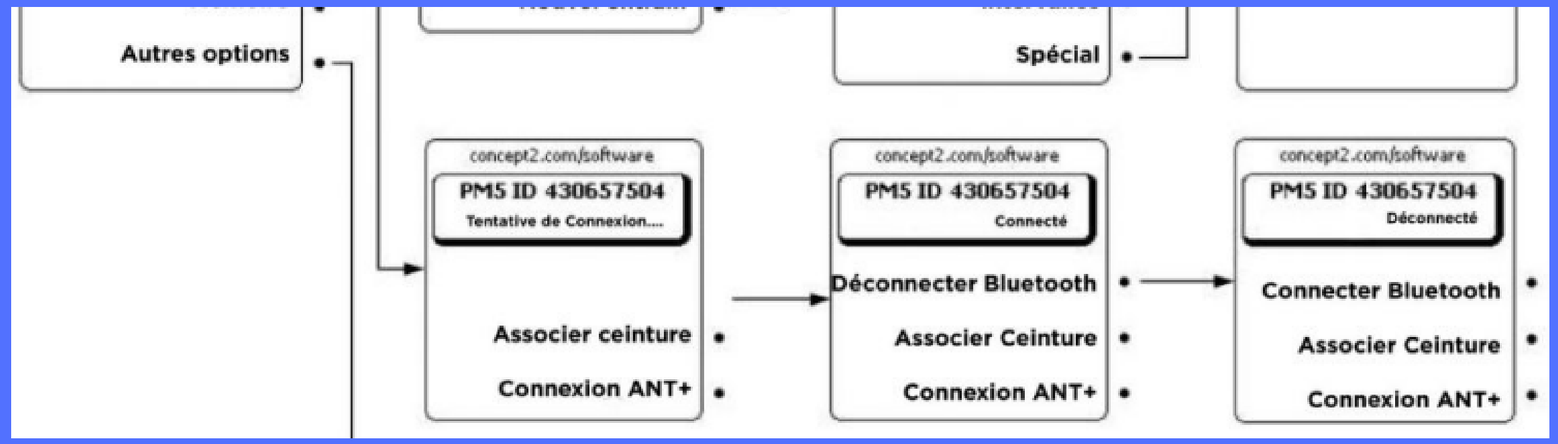
Un entraînement supérieur à 40mn entre 65 et 70% de votre FCmax permettra de travailler l'endurance et puisera dans les graisses.

NB : vous voulez perdre du poids ? L'ergo est votre meilleur allié ! Alternez 2 séances longues à 70% de votre FCmax avec 2 séances de HIIT de 20mn (ex : 4x 6mn avec 20" à fond et 20" cool) et laissez tomber la bière de récup', c'est une légende !

4.Connecter une ceinture cardio

Comment procéder ?

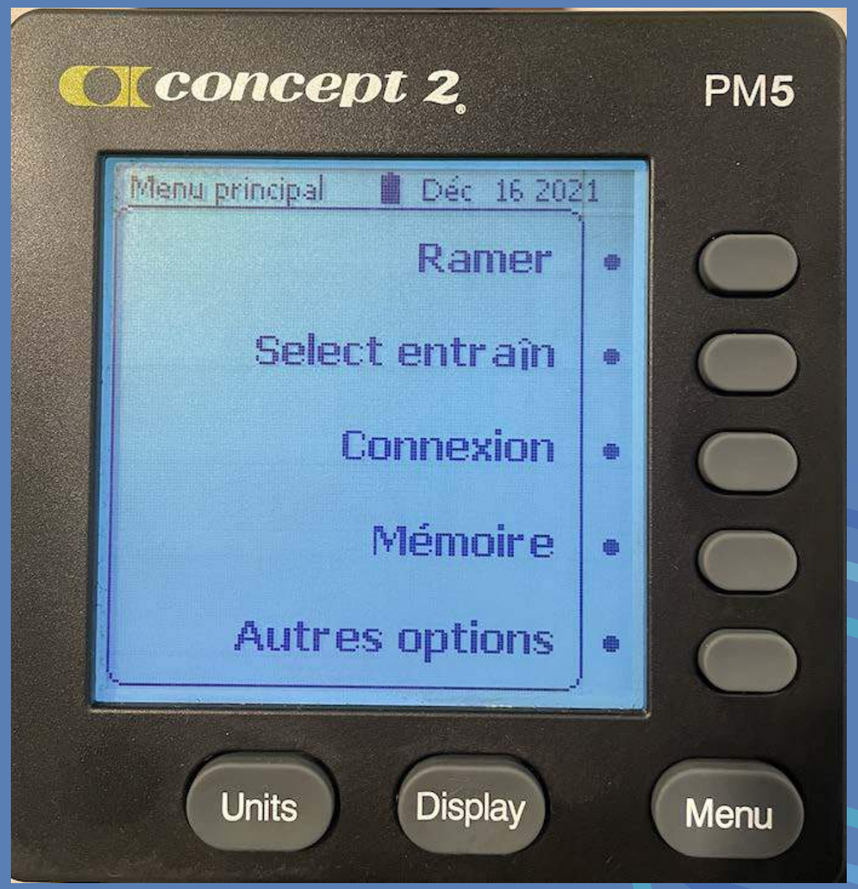
Les PM4 & PM5 sont compatibles avec les technologies ANT+ et Bluetooth Smart pour un suivi de la fréquence cardiaque sans fil. La ceinture Décathlon fonctionne très bien.



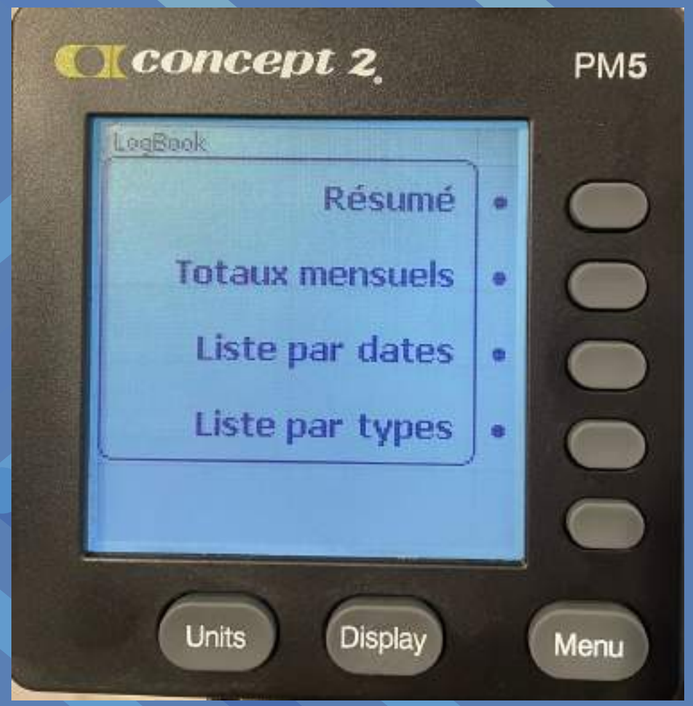
De la même façon, vous pourrez connecter des applications pour ergomètre via votre téléphone.

La mémoire

ÉCRAN DE L'ERGOMETRE



La touche mémoire permet de lister les entraînements les plus récents par type, date et résumé. Les plus anciens sont automatiquement effacés.

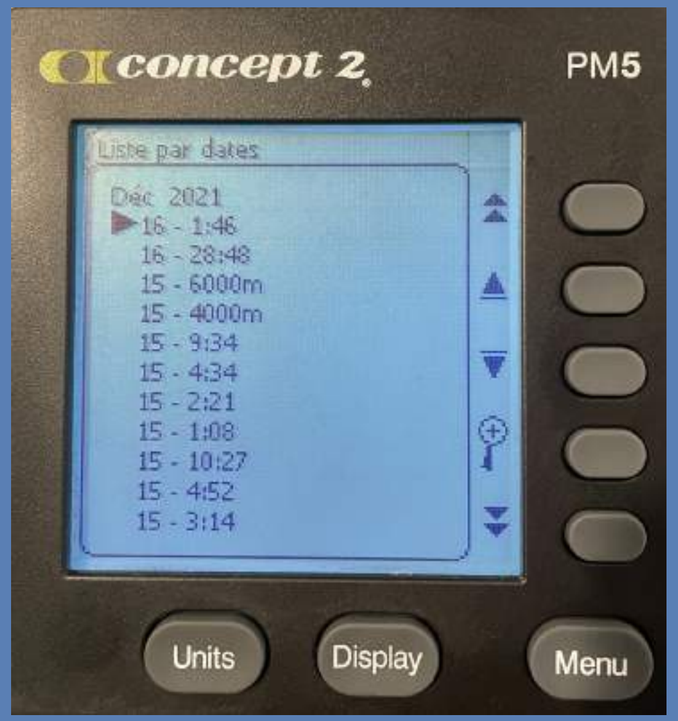


La mémoire

ÉCRAN DE L'ÉRGOMÈTRE

Pour voir les détails de votre entraînement :

"Mémoire" => "liste par dates", puis sélectionnez votre entraînement et validez en appuyant sur le "+".



POUR ALLER PLUS LOIN !

Suivre vos séances, participer à des défis amusants, obtenir des conseils et rester motivé, c'est par ici !

- Carnet d'entrainements Logbook
- Challenge les 7 défis capitaux
- Applis Bluetooth
- Cours virtuels

Carnet d'entraînement en ligne

QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Le carnet d'entraînement en ligne Concept2 (ou "LogBook") est un service web gratuit qui vous permet d'enregistrer vos séances d'entraînement et de garder une trace des mètres que vous avez parcourus au total.

- Vous pouvez également renseigner des séances d'entraînement "sur l'eau" (en bateau), vous permettant ainsi d'avoir un compte rendu complet de chacune de vos saisons et d'analyser vos progrès.

- Point amusant, tout le monde peut soumettre ses meilleurs entraînements dans le Classement mondial rameur en ligne. Vous y serez classés par catégorie d'âge.

Vous inscrire : https://log.concept2.com/

Les 7 défis capitaux

DE 1MN À 100KM, AMUSEZ VOUS À COMPLÉTER LES CHALLENGES

- Sur le thème des 7 péchés capitaux, vous devez compléter un maximum de challenges proposés pour gagner des points.

Par exemple, pour compléter "l'avarice" vous devez réaliser : 100m, 1mn et 500m. Facile !

- C'est un excellent moyen pour vous motiver à ramer !

- Pour participer, inscrivez-vous sur le site **https://c7dc.ffaviron.fr** en utilisant votre numéro de Licence reçu lors de votre inscription. Chaque défi est déclaratif. vous pouvez les retenter toute l'année !

En savoir plus : https://www.ffaviron.fr/competitions/indoor/challenge-7-defis-capitaux

Appli bluetooth

À VOS SMARTPHONES !

Il existe de très nombreuses applications pour vous motiver, proposer des séances ou avoir plus de détails sur vos performances. On a sélectionné pour vous les plus utiles :

LA PLUS ÉLÉMENTAIRE :

ErgData se connecte à votre écran et vous permet d'envoyer toutes vos séances directement sur votre logbook . L'appli vous donne des données plus précises sur l'efficacité de votre coup d'aviron (gratuit).

LA PLUS COMPLÈTE:

ErgZone propose de nombreuses séances (gratuit) mais aussi des programmes d'entraînements (souvent payants).
Le gros + : l'appli envoie la séance à votre ergo, plus besoin de tout programmer manuellement !

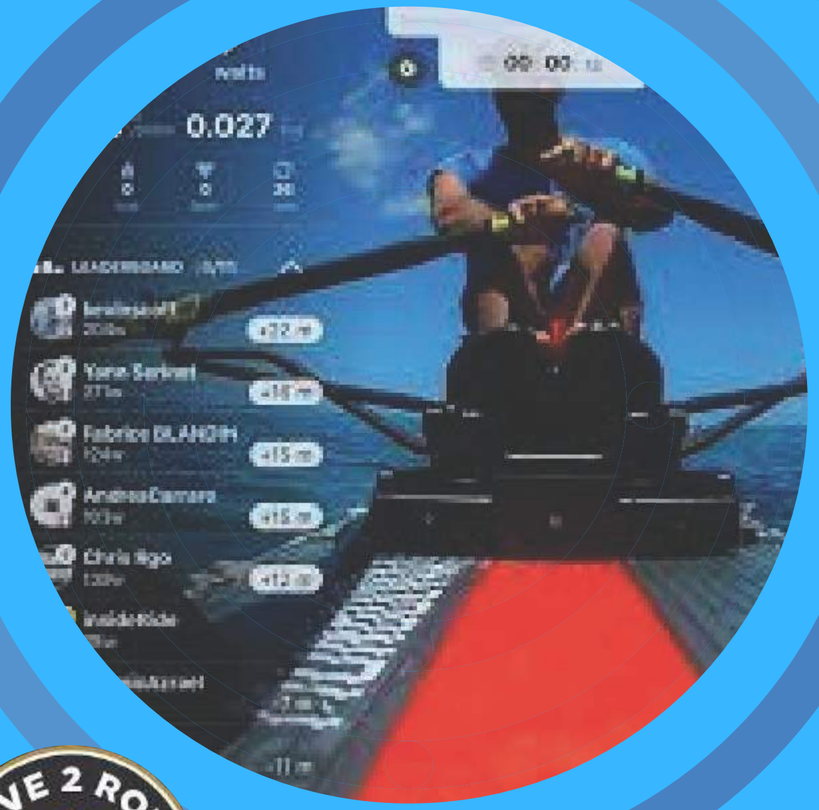
LA PLUS FUN :

EXR fait figure de jeu vidéo en vous permettant de naviguer virtuellement en skiff à Boston. L'appli vous propose des entraînements et des tests physiques originaux. Une bonne façon de détacher les yeux de son PM. (gratuit).

Cours Virtuels

De nombreuses vidéos sont disponibles sur le Net.
Voici nos préférées :

KINOMAP est LA référence pour nous : des centaines de vidéos à suivre pour découvrir des endroits magiques tout en travaillant votre geste. Découvrez les cours de Kevin Scott, une référence, et des cours depuis la Polynésie. Vous allez adorer ! (payant)



William Laine est LE coach de rameur indoor. Il propose des tas de vidéos gratuites sur sa chaîne Youtube et propose des plans d'entraînements via son site. Vous y trouverez beaucoup de "tips" pour améliorer votre geste.

Les applis américaines : **Asenseï** et **Live2Row**
Avec Asenseï vous suivrez Eric Murray, rameur multi-médaillé olympique et véritable légende de l'aviron. Live2row propose des cours à toute heure, toute la semaine. Ces deux applis proposent également d'analyser votre geste (payant).

Testez l'AviFit au Cercle de l'Aviron de Lyon

Profitez d'un cours de découverte de notre activité Aviron Fitness.
Notre coach en profitera pour vous donner des conseils techniques et vous faire transpirer en musique pendant 45mn.

Un super complément pour la période hivernale !

Pour assister à un cours :
coachavifit@gmail.com

À TRÈS VITE SUR LES MACHINES !

CERCLE DE L'AVIRON

LYON