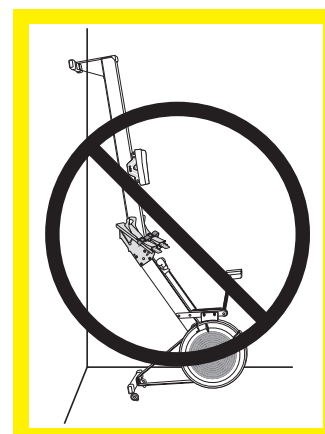
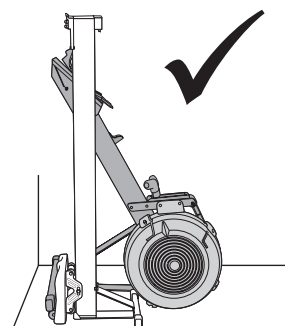
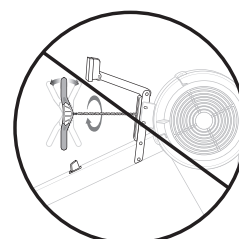
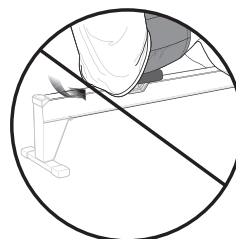
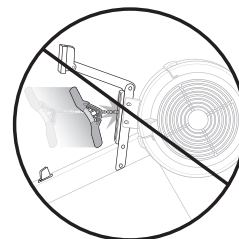
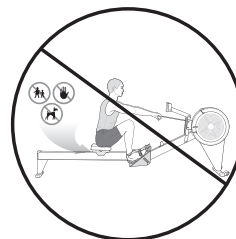


CONSIGNES IMPORTANTES SUR L'UTILISATION ET LA SECURITE

- L'utilisation de ce matériel lorsqu'une pièce telle que la chaîne, le pignon, la connexion chaîne poignée ou encore la corde élastique est usée ou abîmée peut entraîner des risques pour l'utilisateur. En cas de doute, veuillez remplacer le plus rapidement par une pièce d'origine Concept2. Des pièces d'autre provenance peuvent être défectueuses.
- Le rameur doit être utilisé sur une surface stable et de niveau.
- Les 2 pieds du rameur NE DOIVENT PAS être fixés au sol. Vous risqueriez d'endommager définitivement le châssis.
- Gardez les enfants, animaux et vêtements à l'écart des rouleaux du siège. Les rouleaux du siège peuvent entraîner des blessures par écrasement.
- Assurez un entretien régulier comme il est décrit dans la section Entretien de ce document.
- Tirez en arrière avec les deux mains. Ne pas ramer avec une seule main. Une mauvaise utilisation de la chaîne pourrait entraîner des blessures.
- Ne pas tordre la chaîne ni tirer de droite à gauche.
- Placez la poignée contre le guide-chaîne ou dans le retient-poignée avant de lâcher prise.
- **VERIFIEZ QUE LE MONORAIL SOIT SOLIDAIRE DE L'AVANT DU RAMEUR POUR LE DEPLACER. LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES SI L'UNITÉ EST SOULEVÉE OU DÉPLACÉE.**
- **Pour éviter des blessures potentielles, soyez prudent lorsque vous attachez la section du monorail à la section de la roue libre.**
- **Ne mettez pas le RowErg à la verticale car il pourrait tomber.**



FREQUENCE D'ENTRETIEN RECOMMANDE

RÉGULIÈREMENT

Le Firmware est le logiciel interne qui fait fonctionner le Moniteur de Performance. Votre moniteur est livré préinstallé avec le firmware à jour, cependant, les nouvelles versions sont offertes régulièrement. Nous offrons un logiciel gratuit appelé Utilitaire Concept2 qui rend le moniteur facile à mettre à jour. Visitez <http://www.incept-sport.fr/pm5> pour plus d'informations.

QUOTIDIEN

Essayez le monorail avec un chiffon ou une éponge non abrasive et un nettoyant ménager « tous usages » après utilisation. Ne pas utiliser de solvant, d'eau de javel ou de produit abrasif.

TOUTES LES 50 HEURES D'UTILISATION

(Hebdomadaire pour les utilisateurs institutionnels) :

Lubrifiez la chaîne avec une huile fluide type 3-IN-ONE® ou une huile minérale type huile pour moteur 20W. Appliquez sur un papier tissé (essuie-tout) sur toute la longueur de chaîne. Essayez l'excès de dépôt. N'utilisez pas de solvant type WD 40®. Voir incept-sport.fr.



ATTENTION!

Le niveau de sécurité de la machine n'est garanti que si vous examinez régulièrement les pièces d'usure et les éventuels dommages. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses pour assurer la sécurité et la performance, ou gardez la machine hors service jusqu'à réparation.

TOUTES LES 250 HEURES D'UTILISATION

(Mensuellement pour les utilisateurs institutionnels) :

1. Inspectez la chaîne pour les maillons rigides. Si une lubrification n'aide pas, la chaîne doit être remplacée.
2. Inspectez la connexion de la chaîne à la poignée. Si le trou est déformé, ou le boulon en U est usé, remplacez l'ensemble de la connexion.
3. Raccourcissez la corde élastique si la poignée ne revient pas complètement vers la roue.
4. Vérifier que les vis soient bien serrées, y compris celles utilisés pour l'assemblage.
5. Serrez ou desserrez les écrous sur les côtés du Moniteur si nécessaire.
6. Vérifiez qu'il n'y ait pas de poussière à l'intérieur de la cage de roue avec une lampe de poche. Videz si nécessaire.

Pour des instructions complètes de maintenance, rendez-vous sur concept2.com/service.

AVANT LE PREMIER ENTRAÎNEMENT

1. Consultez votre médecin. Assurez-vous qu'il ne soit pas dangereux d'entreprendre un programme d'exercice intense.
2. Relisez attentivement l'information sur la technique recommandée pour ramer, voir pages suivantes. Une mauvaise technique pourrait entraîner des blessures.

TECHNIQUE RECOMMANDÉE POUR RAMER

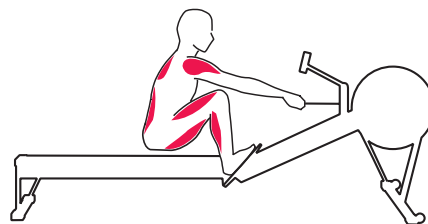
Le coup d'aviron peut être divisé en deux phases : la propulsion et le retour. La propulsion est la partie dynamique du geste ; le retour vous permet de vous préparer pour la prochaine propulsion. Le geste du retour est essentiellement l'inverse du mouvement de propulsion. Combinez ces mouvements dans un geste fluide pour créer le coup d'aviron.

Pour voir une vidéo de démonstration, visitez concept2.com/technique.

concept2.com/technique

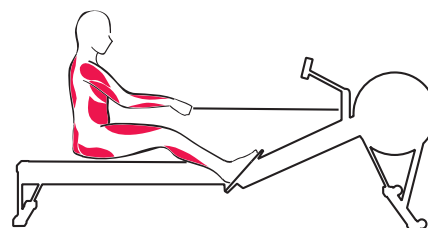
L'ATTAQUE

- Les bras sont droits ; la tête est droite; les épaules sont au même niveau et détendues (non voûtées ni raides).
- Le haut du corps est penché en avant à partir des hanches avec les épaules devant les hanches.
- Les tibias sont verticaux, ou proche de la verticale selon votre confort. Il n'est pas nécessaire d'avancer les genoux au delà des chevilles.
- Les talons peuvent être soulevés selon votre besoin.



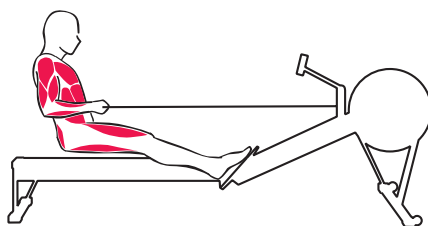
LA PROPULSION

- Commencez la propulsion en appuyant sur vos jambes, puis commencez la traction des bras (épaules à 12h00 au dessus du bassin).
- Les mains se déplacent en ligne droite et horizontale.
- Les épaules restent détendues.



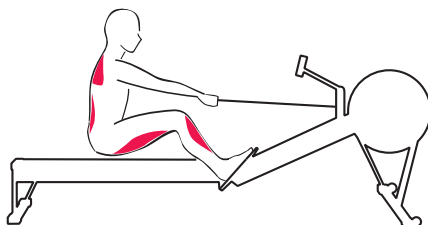
LA FIN DE COUP

- Le haut du corps est faiblement penché en arrière (épaules à 12h00 au dessus du bassin), en utilisant le gainage des muscles du tronc.
- Les jambes sont étendues et les poignets sont maintenus légèrement en dessous de vos côtes.
- Les épaules, les poignets, et les mains doivent être détendus. Les poignets doivent être à plat.



LE RETOUR

- Étendez vos bras jusqu'à ce qu'ils soient droits et pivoter le bassin pour faire basculer le tronc vers l'avant.
- Une fois que vos mains ont passée vos genoux, remontez progressivement vos genoux en ramenant le siège vers l'avant du monorail.
- Pour votre prochain geste, revenez à l'attaque avec les épaules détendues et les tibias verticaux.

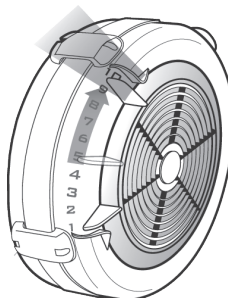


BIEN DEBUTER

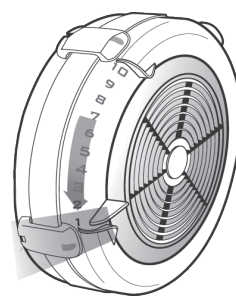
1. Comment débiter.
 - Réglez l'ouverture sur 3 à 5 pour obtenir la meilleure expérience.
 - Essayez de maintenir une cadence entre 24 et 30 s/m (coups par minute).
 - Ne ramez pas plus de 5 à 10 minutes le premier jour pour habituer votre organisme à ce nouvel exercice.
 - Concentrez-vous sur la technique. Rendez-vous sur <https://www.incept-sport.fr/edcontent/1082-comment-ramer->
2. Augmentez progressivement la durée et l'intensité au cours des deux premières semaines.
 - Veillez à bien vous échauffer avant de commencer une séance.
 - Créez de l'intensité en tirant plus fort. Plus la roue tourne vite, plus l'intensité est grande.
 - Ne ramez pas à pleine puissance avant d'être familier avec la technique et d'avoir ramé pendant au moins une semaine.
 - Comme toute activité physique, si vous augmentez le volume et l'intensité trop rapidement, que vous ne vous échauffez pas correctement, ou vous utilisez la mauvaise technique, le risque de blessure s'accroît.
3. Enregistrez vos progrès.
 - Suivre votre progrès est l'un des meilleurs moyens de rester motivé et d'atteindre vos objectifs.
 - Nous vous recommandons de vous inscrire dans notre carnet en ligne gratuit où vous pouvez enregistrer tous vos entraînements et participer aux nombreux défis proposés tout au long de l'année. Visitez <http://frenchindoorrowersteam.weebly.com> ou/et concept2.com/logbook.
 - Utilisez notre app gratuite ErgData pour faciliter l'enregistrement de vos sessions et bénéficier données d'entraînement supplémentaires.

REGLER L'OUVERTURE D'AIR DE LA ROUE

Le réglage de la résistance est comme le braquetage. Cela affecte la dureté du ramage, mais n'affecte pas directement la résistance. Avec un peu d'expérience, vous trouverez le réglage de la résistance qui vous procurera l'entraînement et les résultats les meilleurs. Nous recommandons un réglage de résistance de 3 à 5 pour le meilleur entraînement d'aérobie. C'est le réglage qui correspond le plus à un bateau rapide aux lignes pures glissant sur l'eau. Les réglages plus élevés correspondent davantage à un plus gros bateau, moins rapide.



vers le haut pour ramer plus lentement



vers le bas pour ramer plus vite

GARANTIE

Les RowErgs sont garantis 2 et 5 ans (châssis). Pour obtenir des informations complètes sur les garanties offertes aux Etats-Unis et au Canada, visitez concept2.com/warranty.

Pour obtenir des informations sur les garanties en dehors des Etats-Unis et du Canada, contactez le distributeur agréé Concept2 dans votre région. La liste de distributeurs agréés est disponible sur concept2.com/international.

Si vous ne trouvez pas de distributeur local dans votre région, visitez concept2.com ou envoyez un courriel à c2global@concept2.com.