



ACTIVEZ VOTRE VIE !

UNE ACTIVITÉ COMPLÈTE

Si vous vous êtes déjà rendu dans un club de fitness, il y a de fortes chances que vous ayez aperçu des rameurs Concept2, la marque de rameurs la plus répandue dans le monde. On le retrouve dans les clubs de sports, écoles, casernes ainsi que chez les particuliers et les centres d'entraînement de haut niveau du monde entier...

Rares sont les activités sportives qui sollicitent autant de groupes musculaires que le geste de l'aviron. Genoux, hanches, coudes, épaules effectuent un angle de balayage de 90° à 130° à chaque mouvement, soit bien plus que n'importe quelle autre activité aérobique.

Sport dit « porté » donc sans impact pour vos cartilages, ramer convient pour tous les âges et tous les niveaux de forme physique. Par ailleurs, vous pouvez ramer aussi fort ou aussi légèrement que vous le souhaitez. Le rameur Concept2 a été construit pour durer de longues années dans des conditions extrêmes.

L'une des clés du succès du rameur Concept2 réside dans l'exactitude des informations fournies par le moniteur ainsi qu'un calibrage uniforme : quels que soient le lieu et l'appareil, tous les temps affichés sont comparables. Cela permet de mesurer votre progression et comparer vos performances par rapport aux autres adeptes (ce qui est unique dans l'univers de la forme).

Ce dernier aspect a donné naissance aux compétitions d'aviron Indoor et à une communauté estimée aujourd'hui à plus de 500 000 adeptes Français qui rament chaque semaine, considérant le rameur Concept2 comme étant l'unique appareil permettant de se maintenir en forme de manière complète et harmonieuse sans risque de traumatisme.



MOTIVATION

Les bienfaits physiques que procure la pratique de l'aviron sur l'organisme humain sont, dans bien des cas ce qui attire les gens vers ce sport. Mais c'est l'esprit de camaraderie qui les font continuer. Visitez www.concept2.fr et inscrivez-vous gratuitement à notre newsletter afin de profiter de tous les avantages que nous offrons.

À partir de notre site, vous pouvez tenir à jour automatiquement votre carnet d'entraînement (en transférant à l'aide de l'utilitaire de logcard V6 et +) les informations contenues dans votre carte et enregistrer vos meilleurs chronos sur le classement mondial. Vous pouvez également télécharger votre programme d'entraînement, consulter le forum...

Si c'est l'esprit de compétition qui vous anime et bien vous ne serez pas le seul. Chaque année plus de 25 000 personnes à travers le monde participent aux épreuves indoor.

Du challenge dans votre club aux épreuves internationales il y en a pour tous les niveaux et tous les âges. Pour preuve, l'open C2 est devenu la plus importante rencontre sportive indoor de France tous sports confondus. De 14 à plus de 90 ans, que vous ramiez seul ou au sein d'un club, pour la compétition ou pour le fun, vous ne trouverez pas mieux que l'aviron indoor.



© Igor Meijer

Depuis septembre 2006, 10 rameurs Concept2 nous permettent de moderniser notre enseignement. Au Lycée Freyssinet (22), nous développons plusieurs missions grâce à ce nouvel équipement dont la lutte contre l'obésité et la surcharge pondérale. Le rameur redonne aux élèves sédentarisés, le goût de l'effort et du travail cardio-vasculaire (les traumatismes et souffrances articulaires sont supprimés et ne limitent plus l'exercice). Un travail de suivi sur le long terme est mis en place avec l'équipe médicale du Lycée.

Benoît DUQUESNE
Professeur Agrégé d'EPS

concept 2 MODELE D

Le rameur **Concept2 Modèle D** est idéal pour un usage régulier à domicile. Lancé en août 2003, le Modèle D a été amélioré en septembre 2006 avec notamment un système de montage / démontage encore plus facile.



Vite démonté, vite rangé !



MODELE D

Longueur	Largeur	Hauteur Siège	Poids	Espace requis pour l'utilisation	Poids maxi utilisateur	Dimensions de stockage	Moniteur	Garantie
240 cm	60 cm	36 cm	28 kg	285 cm	220 kg	90 cm x 72 cm x 135 cm H	PM3	2 ans

53 ans, mari non sportif, 4 enfants ... je ne faisais plus de sport et donc commençais à grossir. Une femme n'aime pas cela ! Mon cousin m'a incité à faire du rameur avant le petit-déjeuner ! Chose demandée, chose faite. Tous les matins, depuis une bonne année, je "rame" 20 minutes minimum. Mes graisses ont été remplacées par du muscle très rapidement et j'ai perdu du poids. C'est astreignant mais quelle chance de pouvoir faire du sport chez soi.

Mon "non sportif" connaissant l'ennui que l'on éprouve à ramer face à un mur m'a installé un petit lecteur de DVD face à moi. J'ajoute, depuis, le divertissement à l'effort et tout est plus facile. J'ai retrouvé ma "forme" de sportive et je ne peux que conseiller le rameur Concept2 à tous, jeunes ou moins jeunes.

Annick

concept 2 MODELE E

Le rameur **Concept2 Modèle E** est idéal pour un usage intensif. Lancé en Septembre 2006, le Modèle E est la 5ème génération.

Il dispose d'une hauteur d'assise plus pratique. Par ailleurs, l'écran PM4 intègre un système de course avec connexion sans fil ANT™



Vite démonté, vite rangé !



Ecran PM4 en série sur le modèle E avec piles auto-rechargeables et inter-connexion possible (technologie sans-fil ANT™ jusqu'à 4 rameurs, et 8 rameurs en USB)

Conduit de chaîne entièrement fermé pour une sécurité et un look optimal

Chaîne en acier nickelé traité anti-corrosion pour un entretien minimal

Revêtement satiné anti-rayures pour une longévité accrue

Bras de l'écran PM4, plus long permettant de l'atteindre facilement

Finition grise métallique légère avec des accents gris bleu-foncé

Siège rehaussé de 15 cm pour une hauteur d'assise plus confortable

Pieds plus larges en acier traité anti-corrosion pour plus de stabilité et de solidité

Longueur standard du monorail : 1,37 m avec une piste "utilisable" de 1,20m
(en option pour le modèle E : monorail de 1,49 m avec une piste "utilisable" de 1,30m)

MODELE E

Longueur	Largeur	Hauteur Siège	Poids	Espace requis pour l'utilisation	Poids maxi utilisateur	Dimensions de stockage	Moniteur	Garantie
240 cm	60 cm	51 cm	29.5 kg	285 cm	220 kg	69 cm x 120 cm x 137 cm H	PM4	5 ans châssis 2 ans ttes pcs

L'achat de rameurs Concept2 s'est révélé nécessaire pour l'entraînement quotidien des sapeurs pompiers du SDIS. Cela leur permet de maintenir une condition physique générale tant sur le plan cardio vasculaire, que musculaire.
De plus nous avons d'énormes soucis pour le personnel en convalescence. Le rameur leur a permis de continuer une activité sportive tout en étant assis (soulageant les articulations) sans aggraver leurs blessures.

Service Formation GPT EST

UNE PRÉCISION INÉGALÉE

Moniteur de Performance 3 (PM3)

- L'écran s'allume automatiquement dès que vous ramez. Vous n'avez aucun bouton à presser
- Informations précises fournies à l'utilisateur durant l'entraînement : distance, vitesse, rythme, calories, watts (fréquence cardiaque en option)
- Cinq écrans d'affichage au choix (voir ci-contre) : affichage complet, courbe de force, guide d'allure (pace boat), histogramme, écran loupe
- La carte mémoire (logcard) enregistre toutes les données de vos entraînements (jusqu'à 5 utilisateurs par carte)
- Affichage disponible de la fréquence cardiaque si le relais récepteur POLAR est installé (en option)
- Écran alimenté par la roue pendant l'utilisation
- Transfert des données vers un PC ou Mac à l'aide d'un câble USB fourni
- Possibilité de mettre à jour le logiciel interne (firmware) en se connectant à www.concept2.fr
- Menu d'affichage facile d'accès et complet :
 - Sauvegardez vos programmes préférés
 - Ramez contre un entraînement précédent
 - Choisissez un jeu (jeu du poisson...)
 - Apprenez à ramer en suivant une démonstration technique animée
 - Visualisez l'historique de vos séances précédentes
 - Choisissez votre langue (parmi 10 au choix)



Affichage complet



Courbe de force



Guide d'allure



Histogramme



Ecran loupe

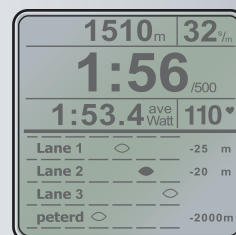
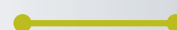


Jeu du poisson

Moniteur de Performance 4 (PM4)

L'écran PM4 reprend toutes les caractéristiques du PM3 et en plus :

- Cardio-fréquence mètres SUUNTO™ :
 - relais récepteur installé en série dans le PM4 garantissant une transmission sans interférences
 - ceinture SUUNTO™ fournie
- Batterie rechargeable en connectant le PM4 au port USB de votre PC ou en ramant
- L'écran PM4 est doté d'une capacité de mémoire supérieure pour permettre l'installation de mises à jour et de fonctionnalités futures
- Système de course avancé pour des challenges sans fil jusqu'à 4 PM4, grâce à la technologie ANT™; au-delà, des courses sont possibles jusqu'à 8 PM4 connectés par USB
- Écran PM4 monté en série sur le modèle E (disponible en option sur le modèle D)



Courses avec ou sans fil
Communication de PM4 à PM4

Très pratique, le rameur Concept2 est excellent pour ma préparation physique.

En reproduisant la gestuelle du rameur, il quantifie l'effort produit et me permet ainsi une gestion très précise de mon entraînement.

Jean-Christophe Rolland
Champion Olympique (2000) et du Monde (1993-1997) d'Aviron

PERTE DE POIDS

Le rameur Concept2 est utilisé par tout le monde, des sportifs olympiques aux personnes qui se remettent au sport après des années d'inactivité, des adolescents jusqu'aux retraités, sans oublier les handicapés, vous n'avez pas besoin d'être fanatique de fitness pour tirer les bénéfices que peut vous apporter le rameur Concept2.

De multiples raisons peuvent vous amener à vouloir activer votre vie : perdre du poids, améliorer votre silhouette, avoir plus d'énergie et une meilleure santé ou tout simplement pour retrouver le plaisir de bouger. En effet, lorsque l'utilisation du rameur est associée à un régime alimentaire soigneusement élaboré et suivi, les résultats se font incontestablement ressentir. Rameur fait intervenir l'ensemble des groupes musculaires avec un rythme et une gestuelle fluides, sans à-coup. Cela fait de l'aviron un fantastique brûleur calorique, tout en développant endurance, souplesse et force. Sport porté, la pratique de l'aviron est un exercice idéal pour ceux qui présentent un surpoids.

Faire du sport est indispensable pour entretenir votre forme et/ou stabiliser votre perte de poids sur le long terme. La dépense énergé-

tique produite en ramant augmentera votre métabolisme de base et favorisera ainsi "l'autoconsommation" des graisses pour une perte de poids plus rapide. Les résultats d'une perte de poids sans sport ne seront jamais identiques à ceux où l'on pratique une activité physique à condition toutefois de manger équilibré et de faire au minimum 2 séances de "cardio" hebdomadaires pendant au moins 40 minutes.

Acheter un rameur Concept2, c'est pour nous le début d'une relation. Nous souhaitons que vous utilisiez votre appareil régulièrement pour en tirer le meilleur profit possible. Notre site Internet www.concept2.fr est une source d'information et de motivation qui vous accompagnera. Consultez le forum "Perte - Contrôle du Poids" et vous trouverez des témoignages de gens qui se sont lancés le même défi que vous. Vous prendrez plaisir à partager votre propre expérience tout en vous aidant à rester motivé. Vous pourrez découvrir des stratégies utiles pour améliorer vos séances d'entraînement.

L'achat d'un rameur Concept2 est un investissement durable pour activer votre vie.

Lorsque j'ai commencé à ramer en mars 2002, je pesais 84kg. Après quelques mois et de nombreuses séances d'entraînement foncier privilégiant la filière aérobie, je me suis stabilisée à 63kg. Je me suis affinée et surtout musclée grâce au rameur Concept2. Depuis j'ai pris goût à la compétition et je m'entraîne dur pour améliorer mes performances. L'aviron indoor m'a permis d'acquérir une très bonne condition physique, si bien que j'ai entamé une formation spécialisée dans les métiers de la forme pour devenir prof de fitness et de cardio training. Le rameur a changé ma vie !

Nathalie Chastel Pereira (32 ans, 63 kg, 1,76 m)

Je dois beaucoup au rameur Concept2 puisqu'il m'a permis de recouvrer la santé ! En effet, jusqu'en février 2000, je pesais 128kg et je suivais un traitement à vie pour diabète et cholestérol. Un an après, je pesais 92kg et mes analyses sanguines n'indiquaient plus aucune trace de quoi que ce soit... Il m'a suffi ensuite de m'entretenir pour conserver cette nouvelle jeunesse car quoi de plus motivant que de passer d'une taille 54 à une taille 44 pour les pantalons avec en prime santé, bonne humeur et dynamisme. Pour parler avec humour, je dirai : "Avec l'ergo, fini les kilos en trop"

Patrick Capdeville (48 ans, 85 kg, 1,85 m)



© Yanik Chauvin - Fotolia.com

Le rameur Concept2 permet une dépense physique de qualité : il nécessite un effort de type aérobie (indispensable pour la dégradation des graisses). C'est une pratique dite d'endurance portée (pas de traumatismes au niveau des articulations car aucun choc). Rameur sollicite différents groupes musculaires (quadriceps, abdominaux, dorsaux) qui, une fois renforcés, vont permettre de prévenir les problèmes de dos survenant avec l'âge et liés au surpoids. Le rameur Concept2 est idéal pour la population d'adolescents obèses que nous accueillons.

Fanny Cather, Patrick Castéran et Fabien Pouy

Intervenants sportifs en activités physiques adaptées au sein de la maison d'enfants diététique et thermale de Capvern les bains (65)

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE IDÉALE

Ramer sur le Concept2 est un passage quasi systématique pour qui désire débiter l'aviron sur l'eau. Le Concept2 devient ensuite un outil d'entraînement pour le compétiteur. Cependant les vertus de l'aviron indoor ne sont pas réservées aux seuls adeptes de ce beau sport. Des disciplines telles l'athlétisme, le hand-ball, le rugby, le judo, la natation, la Formule 1, la voile, le triathlon, le football, ont intégré le rameur dans leur programme d'entraînement et de préparation physique car ramer est l'activité physique la plus complète.

En complément d'entraînement (cross training), le rameur Concept2 permet de développer et consolider de solides bases aérobiques pour presque tout sportif. Cliquez sur l'onglet s'entraîner sur www.concept2.fr et consultez les pages concernant le cross training.

JAMBES

Chaque mouvement nécessite une poussée et extension des jambes sollicitant les mollets, cuisses, quadriceps, fessiers. Sport porté, l'aviron permet d'éviter bien des traumatismes articulaires faisant de cette pratique un exercice idéal pour ceux qui rencontrent des soucis physiques.

TRONC

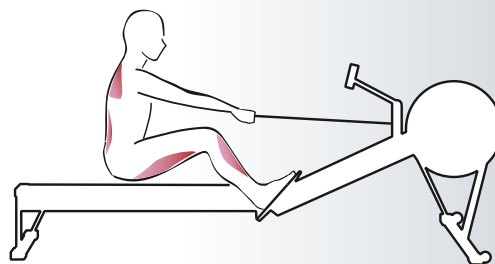
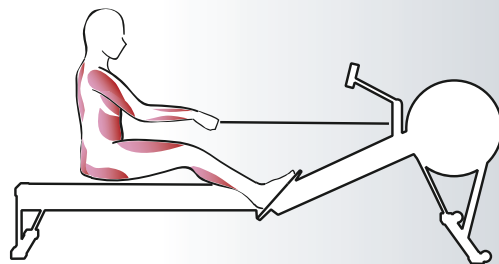
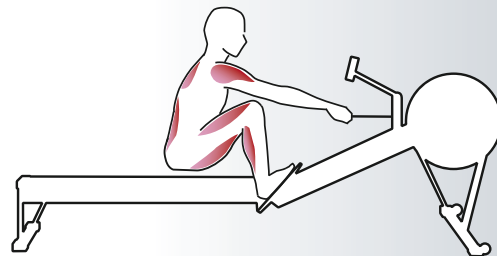
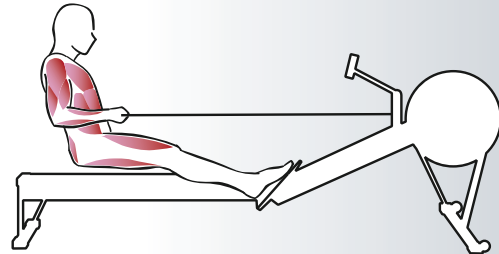
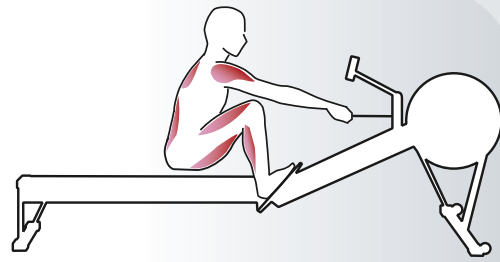
L'aviron est l'un des rares exercices faisant travailler les abdominaux et les lombaires. De nombreux experts sportifs reconnaissent qu'un tronc bien gainé est très avantageux sur bien des points. Un dos plus solide est garant d'une meilleure posture dans les gestes de la vie quotidienne.

HAUT DU CORPS

Ramer va renforcer et tonifier vos épaules, bras, cou, dorsaux sans pour autant vous muscler tel un "body builder".

COEUR ET POUMONS

Parce qu'en ramant vous sollicitez beaucoup de muscles simultanément, le système cardiovasculaire est donc sollicité intensément en continu et sans à coup ce qui vous permet de gérer l'intensité de votre effort et d'améliorer votre endurance.



Lors des qualifications sur l'IRONMAN de Nice en Juin 2006, j'ai gagné par rapport à l'année précédente, 43 min et 110 places, ce qui m'a permis d'être dans les 50 heureux élus pour Hawaï. Définitivement le rameur m'a permis de franchir un cap alors que je stagnais depuis un moment. Il m'a permis de mieux gérer les nombreux déplacements professionnels en le pratiquant dans tous les hôtels où je descendais.

Arnaud Picut

(Extrait d'un témoignage disponible dans son intégralité sur le forum de concept2.fr)



"Si vous aspirez à retrouver la forme, perdre un peu de poids ou améliorer votre santé, à mon avis le seul appareil de fitness qui vaille vraiment le coût est le rameur concept2. Tout au long de ma carrière internationale d'aviron, le concept2 faisait partie de mes principaux outils d'entraînements. Quelles que soient la puissance et l'énergie que j'employais, je n'ai jamais pu le battre. Il n'a jamais cassé, il ne m'a jamais posé de problème. La qualité de l'appareil, la similitude avec l'aviron et la précision des données renseignées par l'écran m'ont permis d'atteindre un niveau physique et mental bien meilleur qu'à mes débuts. Il m'a apporté la confiance qui m'a permis de défier le monde et, vous connaissez le reste..."

Sir Steven Redgrave
5 fois champion Olympique d'aviron (1984 - 1988 - 1992 - 1996 - 2000)

Notre rôle ne s'arrête pas au moment où vous achetez votre rameur Concept2. Bien au contraire, si vous aspirez à mieux utiliser votre appareil, ou si vous souhaitez poser une question technique, une palette de services gratuits vous sont proposés dans notre newsletter et sur notre site Internet: conseils d'entraînement, challenges, mise à jour de moniteurs, classement... !

De plus, pour tout achat d'un rameur Concept2, un DVD technique vous sera offert, et vous bénéficierez automatiquement d'une garantie de 30 jours satisfait ou remboursé.

Nous proposons également un service de location pour le modèle D (par période de 3 mois minimum).

