








LES BIENFAITS DU RAMEUR



-  exercice sans impact, doux avec les articulations
-  travaille 83% des muscles du corps, parfait pour un physique harmonieux
-  idéal pour s'échauffer et/ou cloturer une séance d'entraînement
-  meilleur équipement cardio, vous n'aurez pas mieux pour brûler des graisses
-  renforce le plus important de tous les muscles : le coeur

mouvement pas facile à aborder et requière beaucoup de concentration



COMMENT RAMER COMME UN PRO?



CATCH

assis bien droit sur le rameur genoux et chevilles fléchis

DRIVE

tirer la poignée en suivant un ordre bien défini : Jambes > Dos > Bras

FINISH

jambes entièrement tendues, poignée à quelques centimètres au-dessus de votre nombril, coudes proches du corps et dos incliné de 5° vers l'arrière

RECOVERY

retourner en position initiale en inversant le mouvement : Bras > Dos > Jambes

LES ERREURS A NE PAS COMMETTRE



ce n'est pas du curl ! n'oubliez pas le travail fondamental de la chaîne postérieure



vous mélangez tout, on reprend ! Jambes > Dos > Bras, > Bras > Dos > Jambes, cela doit être automatique



vous ne devez jamais être couché en fin de mouvement ou arrondir le dos pour ramener la poignée



ne vous précipitez pas, faites de belles amplitudes et adopter un rythme 1:2 : 1 seconde pour tirer, 2 pour ramener



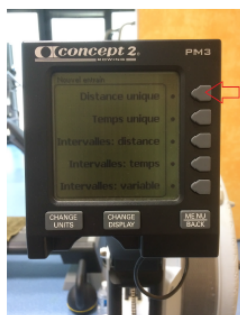
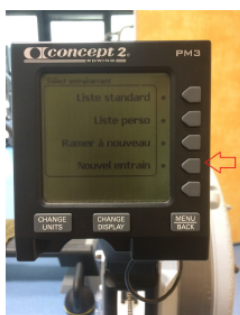
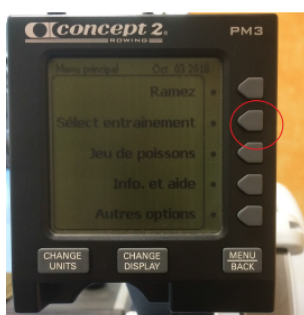
vous oubliez d'inclure le travail de la sangle abdominale dans votre mouvement, gainez!



Mode d'emploi rapide: réglage de votre rameur

Installez vous sur le siège (dit "coulisse"). Réglez les sangles de pied et les "semelles" pour être à une hauteur qui vous convienne (sangle mi-pied); Réglez la résistance sur le côté du rameur via un levier placé entre 5 et 9 selon votre morphologie, la résistance la plus efficace pour vous (si trop facile vous "moulinez", si trop dur vous faites du "sur place"). Puis:

- 1- Sélectionner "select entrainement"
- 2- "Nouvel entrainement"
- 3- "Distance unique"
- 4- "Régler distance 1.500m" puis "valider"



5- "Prêt à ramer" si affichage différent appuyer sur "change units" pour passer de calories à mètres ou "change display" si présentation écran différente.



6- "Fin d'exercice" appuyer sur "menu back" – "Autres options" puis "mémoire" Vous allez Enfin sur (+) sur le dernier 1500 m de réalisé. C'est votre performance! "Selfie"!



