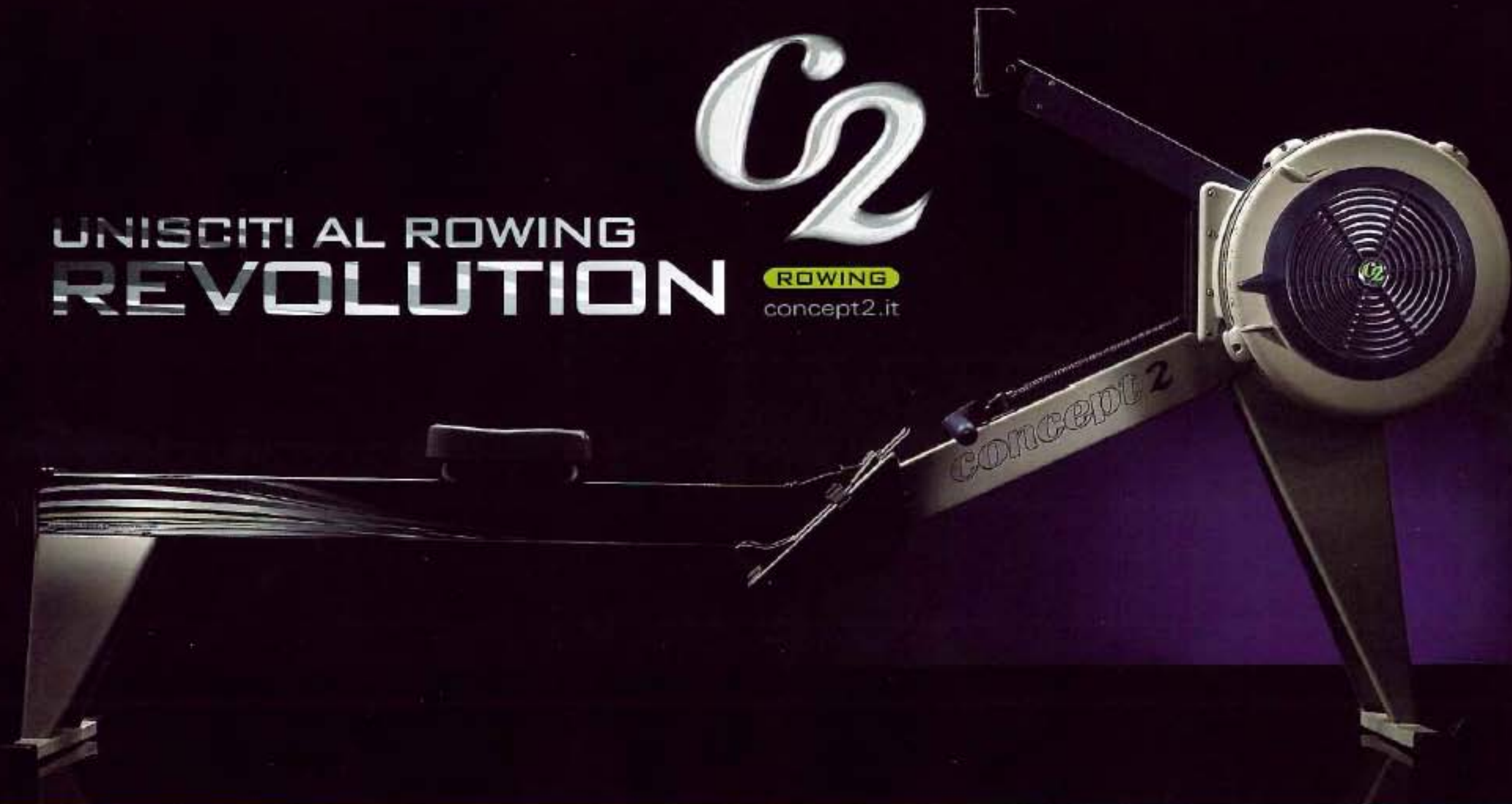




UNISCITI AL ROWING REVOLUTION

C2

ROWING
concept2.it





Si divide con grande semplicità in due parti

concept 2 MODEL D INDOOR ROWER

Il Modello D porta notevoli benefici in termini di salute e benessere.

TRE DECADI DI ECCELLENZA

L'Indoor Rower nasce con un'eredità di trent'anni di eccellenza nel canottaggio.

Nel 1976, i fondatori del Concept 2 Pete e Dick Dreissigacker competevano per un posto nella nazionale di canottaggio US. In un tentativo di migliorare i loro tempi, hanno applicato il loro background nell'ingegneria al disegno dei remi. Quell'anno non riuscirono ad entrare in squadra, ma erano precisissimi con i concetti di disegno, dal quale presto si sviluppò la Dreissigacker Racing Oars.

Da allora, i disegni dei loro remi hanno cambiato la faccia di questa disciplina e sono stati utilizzati da Olimpionici e Campioni Mondiali di tutto il globo.

Nel 1981 applicarono la loro esperienza per la creazione di una macchina stazionaria per gli allenamenti invernali, che riproduceva i numerosi benefici per il benessere ed il brivido del canottaggio in acqua.

Oggi si trovano i Concept 2 Indoor Rower nei Centri fitness, case, scuole e centri di allenamento olimpico in tutto il mondo.

2 CONCEPTS.



Il Monitor delle Prestazioni PM3 è standard su ogni Model D Indoor Rower.

La Ventola è studiata per minimizzare il rumore e riprodurre fedelmente la sensazione che si prova remando in acqua.

L'impugnatura ergonomica dà alle braccia ed alle mani una posizione naturale durante la vogata.

Monorotaia in alluminio con copri-monorotaia in acciaio inossidabile, per uno scivolamento completamente fluido del carrello, ciò rende più facile il pieno coinvolgimento degli arti inferiori nella vogata, dando un vero full body workout.

Il meccanismo di collegamento è stato modificato per facilitare la divisione in due pezzi a favore del trasporto e dell'immagazzinamento.

Il Damper a spirale controlla la quantità di aria che raggiunge la ventola dando la possibilità all'utente di scegliere la sensazione di uno skiff slanciato e veloce, oppure di una barca più lenta e pesante.

Rotelle per un facile spostamento.

Il Flexfoot™ puntapiedi si regola facilmente con rapida sistemazione della misura dei piedi.

concept 2 MODEL D	Lungh.	Largh.	Alt. Carrello	Peso	Spazio neces. per remare	Dimensioni smontato	Monitor
	243 cm	60 cm	35,5 cm	31,75 Kg	274 x 122 cm	63 x 84 x 139 cm	PM3



C2

concept 2 MODEL E INDOOR ROWER

Il Modello E è la quinta generazione del nostro mitico Indoor Rower. Include tutte le utilità del Modello D, insieme al nuovo monitor PM4 e a tutte le funzioni descritte qui di seguito.

Il Monitor delle prestazioni PM4 è standard su ogni Indoor Rower Modello E.

1 COMMITMENT.



Piede posteriore in un unico blocco per maggiore stabilità e solidità.

Il carrello è posizionato 15 cm più in alto del modello D per facilitare la seduta.

Catena placcata con il nickel per una bassa manutenzione ed un look più pulito.

Copri catena disegnato per facilitare la pulizia.

Il telaio della macchina è trattato con una vernice speciale e con uno strato di smalto trasparente per renderla più resistente ai graffi.

Rifinitura grigio chiaro metallizzato con particolari in blu scuro.

concept 2 MODEL E

Lungh.	Largh.	Alt. Carrello	Peso	Spazio neces. per remare	Dimensioni smontato	Monitor
243 cm	60 cm	50,8 cm	36,28 Kg	274 x 122 cm	68 x 120 x 139 cm	PM4



MONITOR DELLE PRESTAZIONI



PM3 e PM4

Menu principale

Tutti i dati

Curva della forza

Pace Boat

Istogramma

Ingrandito

TECNOLOGIA DEL MONITOR IN BREVE

MONITOR DELLE PRESTAZIONI 3 (PM3)

- **Operazione automatica:** basta iniziare a remare ed il monitor si accende e dà un riscontro immediato. Non serve spingere alcun tasto.
- **Precisa registrazione di tutti i dati relativi all'allenamento:** distanza, velocità, passo, calorie e watt.
- **Cinque opzioni per il display:** tutti i dati, curva della forza, remare con un pace boat, istogramma e schermo ingrandito.
- **Log Card personale estraibile:** memorizza tutti i dati relativi agli allenamenti e alle preferenze personali.
- **Frequenza cardiaca visualizzata** se si installa il ricevitore cardio Polar opzionale.
- **Un generatore di potenza** utilizza il lavoro della vogata per prolungare la vita delle pile.
- **Trasferimento dei dati a PC o Mac** via interfaccia USB.
- **Operazione facile, guidata dal menu,** dà accesso ad un ampio elenco di funzioni:
 - Remare con un allenamento programmato, o programmare un allenamento di qualsiasi tipo.
 - Salvare gli allenamenti preferiti per facilità d'uso.
 - Remare misurandosi con il risultato di un precedente allenamento.
 - Giocare con il "Gioco dei Pesci" per un divertente cambio di passo.
 - Remare con un canottiere animato per migliorare ed imparare la tecnica corretta.

MONITOR DELLE PRESTAZIONI 4 (PM4)

Il PM4 include tutte le funzioni del PM3, oltre alle seguenti funzioni aggiuntive:

- **Compatibilità con tecnologia cardio Suunto** (Cintura toracica fornita con il Modello E) offre una migliore trasmissione ed elimina l'interferenza con altri indoor rowers vicini.
- **Pacco di batteria ricaricabile** compreso con il PM4. Mentre si rema, si ricarica la batteria. La batteria può essere anche ricaricata collegando il PM4 ad un PC attraverso la porta USB.
- **Il PM4 ha una capacità di memoria maggiore** per lasciare spazio ad espansioni future.
- **Con il PM4 è possibile fare gare** collegando i rowers tra loro con o senza fili. Per ulteriori informazioni, visitare Concept2.it/PM4.



Gare con o senza fili - Comunicazione da PM4 a PM4



DIMAGRIMENTO

La natura ritmica del canottaggio ed il coinvolgimento di tutti i principali gruppi muscolari lo rendono un'attività particolarmente efficiente per bruciare le calorie, senza stressare gambe e piedi.

RIABILITAZIONE

Il rowing è un'attività priva di impatti, ed è un modo fantastico per ricostruire il tono muscolare ed aumentare la forza, ed allo stesso tempo migliorare mobilità e flessibilità dopo un infortunio.

CROSS-TRAINING

I benefici fisici del canottaggio sono un complemento naturale per tantissime discipline, come corsa, nuoto, ciclismo, o praticamente ogni altra disciplina, ed è così un eccellente modo per fare cross training.

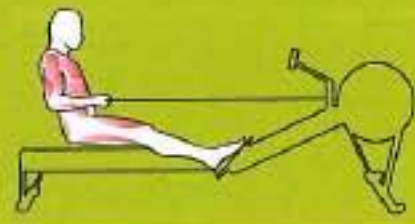
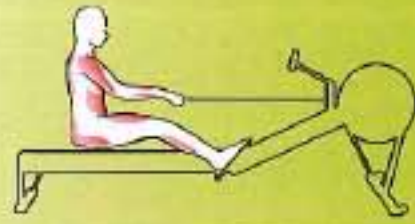
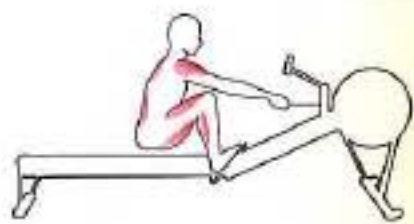
FITNESS PER TUTTA LA VITA

Se si hanno 9 o 90 anni, e si è già in forma o si cerca di esserlo, il rowing offre un allenamento aerobico superbo per aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi fisici.

COMPETIZIONE

L'Indoor Rower è stato disegnato come mezzo di allenamento per canottieri di livello mondiale, ma continua ad essere utilizzato come un potentissimo mezzo di allenamento fuori dell'acqua per agonisti di ogni livello in tutto il mondo.

FULL BODY. EVERY BODY.



IL WORKOUT OTTIMALE

Sarebbe difficile trovare un'attività che faccia lavorare tanti gruppi muscolari in una gamma di movimento così ampio quanto il canottaggio. Ginocchia, anche, braccia e spalle fanno ognuno 90-130 gradi di escursione per ogni remata, che è molto più di quanto si trova generalmente in attività aerobiche. Questo grande coinvolgimento muscolare lo rende un'eccellente modo per bruciare le calorie, e sviluppa anche la flessibilità e la forza. Il Rowing è privo di impatti, e l'intensità è completamente autocontrollata. Migliaia di clienti hanno trovato nel rowing il miglior allenamento che esista a basso impatto, e che coinvolge tutto il corpo.

GAMBE

Ogni remata richiede piena compressione ed estensione degli arti inferiori, facendo lavorare i muscoli delle cosce, polpacci, bicipite femorale, glutei e delle anche. E dal momento che è privo di impatti, è molto più dolce sulle ginocchia che della maggior parte degli esercizi che aumentano la forza delle gambe.

CORE

Il rowing è uno dei pochi esercizi che fa lavorare gli addominali e i muscoli interni della schiena, il "core". Esperti del fitness credono che un core forte porti numerosi benefici, da una schiena più forte alla postura migliore.

PARTE SUPERIORE DEL CORPO

Il Rowing rinforza e tonifica i muscoli della parte superiore del corpo. Spalle, schiena e braccia sono tutti coinvolti nel gesto del rowing.

CUORE E POLMONI

Dal momento che il rowing coinvolge allo stesso tempo così tanti gruppi muscolari, produce un efficace allenamento per il sistema cardiovascolare, migliorando la salute dell'apparato respiratorio e circolatorio.



I fondatori della Concept 2 Peter e Dick Dreissigacker, remando sul Big Hosmer Pond, Craftsbury, Vermont. Tutti gli atleti fotografati per questa brochure sono stati partecipanti nel C.R.A.S.H.-B Sprints 2006. Ringraziamo per il loro tempo, storie ed entusiasmo.

CONCEPT 2 ROWING

CONCEPT 2 ROWING // TEL: 06.90.16.00.34 // FAX: 06.90.16.91.40
INFO@CONCEPT2.IT // WWW.CONCEPT2.IT // VIA FLAMINIA 6, 00067 - MORLUPO (RM)



UNISCITI AL ROWING REVOLUTION, ED INIZIA A FARE LE ONDE

Potrebbero essere i benefici fisici del gesto del rowing ad attirare le persone verso la disciplina, ma è l'amicizia e il senso di comunità che li aiuta e li spinge a continuare. Se si rema con una squadra o da soli, tramite il sito concept2.it ci si può unire alla comunità internazionale online di indoor rowing.

Impostare un registro personale on line dell'allenamento per vedere i miglioramenti. Inserire i tempi migliori e confrontarli con altri della stessa categoria di età in tutto il mondo. Partecipare nelle occasionali sfide on line per incentivare gli allenamenti. Si può anche partecipare ai programmi dei milioni di metri, e si riceverà un premio una volta percorsa la distanza di 1,5 e 10 milioni di metri!

Se la tua motivazione principale è la competizione, c'è molto per te nel mondo dell'indoor rowing. Oggi oltre 25.000 appassionati competono in tutto il mondo nelle nostre gare. Vanno dai competitori di livello mondiale, dove i migliori gareggiano testa a testa alla ricerca di nuovi titoli e record, alle competizioni più informali, dove la cosa più importante è partecipazione e divertimento.

Con la nuova tecnologia del PM4 (standard sul modello E ed un upgrade opzionale del modello D) puoi gareggiare con altri appassionati nella stessa stanza, senza bisogno di cavi o PC!

Se preferisci remare da solo o con altri, per competizione o per divertimento, non c'è nulla come il rowing.

DOMANDE E RISPOSTE

Dove posso acquistare un Concept 2 Indoor Rower?

Il Concept 2 Indoor Rower è venduto direttamente sul territorio nazionale sul sito concept2.it oppure telefonando Concept 2 Italia al 06.90160034.

Quanto tempo serve per assemblare l'indoor rower?

Circa mezz'ora.

È difficile imparare a remare?

No. Il Rowing è un movimento molto naturale, e la maggior parte delle persone lo imparano velocemente. Un DVD di istruzione viene fornito in omaggio con ogni vogatore. Puoi anche trovare informazioni sul gesto tecnico in Concept2.it.

Dove posso trovare più informazioni sul rowing?

Puoi trovare informazioni su come iniziare, tecnica ed allenamenti suggeriti, dimagrimento, cross-training, competizioni, sfide motivazionali ed altro, tutti in Concept2.it.

Qual è la garanzia sul Concept 2 Indoor Rower?

Sia il Modello E che il Modello D hanno una garanzia di 2 anni sulle parti meccaniche e di 5 anni sul telaio.