

Art.-Nr. 3106 Heimtrainer Corum

Cardiotraining mit Vorgabemöglichkeiten und Fitnessnote

Wenn Sie mit Ausdauer- und Fitnessstraining starten möchten, könnte der FINNLO Corum genau das richtige Fitnessgerät für Sie sein. Ein regelmäßiges Workout auf dem Heimtrainer Corum verbessert Ihr Herz-Kreislauf-System und hat viele weitere nützliche Effekte auf Ihren Körper:

- Ihre Ausdauer wird verbessert: Je nach Trainingsintensität und -dauer verbessern Sie Ihre Kurz-, Mittel- oder Langstreckenausdauer.
- Gelenkschonendes Training: Der runde und harmonische Bewegungsablauf auf dem Heimtrainer schont Ihre Gelenke und verhindert eine Überbelastung, z.B. durch zu harte Aufprallkräfte, wie sie beim Jogging bestehen. Daher ist das Heimtrainer-Workout auch für übergewichtige Personen bestens geeignet.
- Hoher Kalorienverbrauch: Durch das hohe Aktivitätsniveau der Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur wird ein besonders effektiver Energieverbrauch erreicht. Dies ist für eine Körpergewichts- und Fettreduktion besonders wichtig.
- Kräftigung der Muskulatur: Auf dem Heimtrainer wird Ihre gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert. So kräftigen Sie die Muskulatur und straffen Ihr Gewebe an Oberschenkeln und Po.



Der FINNLO Heimtrainer Corum – der ideale Einstiegs-Heimtrainer

Bewährte Antriebstechnik

Wie bei allen Qualitätsheimtrainern von FINNLO wurde auch beim Heimtrainer Corum eine hochwertige Magnetbremstechnik (Permanentmagnet-Bremssystem) integriert. Diese sorgt zusammen mit einer 6 kg schweren Schwungmasse und 2-fach kugelgelagerten Gelenken für einen flüssigen und gleichmäßigen Bewegungsablauf. Den Antrieb der Schwungscheibe leistet ein wartungsfreier Rillenriemen.

Benutzerfreundlicher Trainingscomputer

Der FINNLO Heimtrainer Corum ist mit einem leicht bedienbaren und benutzerfreundlichen Trainingscomputer ausgestattet. Hier findet bis auf die Belastungsregelung die zentrale Steuerung des Heimtrainers statt. Mehrere

Vorgabemöglichkeiten stehen Ihnen für Ihr gesundheitsorientiertes Cardiotraining zur Verfügung.

Auch pulsgesteuertes Training durch eine vorgegebene Pulsbergrenze ist beim Corum perfekt möglich. Die Pulsmessung erfolgt dabei über zwei Handpulssensoren, die in den Lenker integriert wurden. Beim Überschreiten der Obergrenze gibt Ihnen der Trainingscomputer Rückmeldung, sodass Sie stets im richtigen Stoffwechsel- und Pulsbereich trainieren.

Nach Beendigung Ihres täglichen Trainings errechnet der Computer auf Grundlage Ihres Ruhepuls-Verlaufs Ihren persönlichen Fitnessgrad. Dieser wird dann in einer Schulnote zwischen 1 und 6 ausgedrückt – ideal für noch mehr Motivation und abwechslungsreichen Trainingsspaß!

Das übersichtliche LCD-Display des Computers zeigt alle relevanten Trainingsgrößen auf einen Blick an (Permanentanzeige: 1+5):

- Distanz in Meter und Kilometer
- Trainingsdauer / Zeit
- Kalorienverbrauch
- Geschwindigkeit
- Trittfrequenz
- Puls



Der Widerstand und damit die Intensität Ihres Workouts wird über einen Drehknopf manuell eingestellt. Hier sind 10 verschiedene Stufen möglich.

Komfortable Trainingsposition

Damit der Heimtrainer auch innerhalb der Familie von mehreren Personen benutzt werden kann, sind Lenker wie auch Sattel mehrfach verstellbar. Der Heimtrainer bietet auf diese Weise für jede beliebige Körpergröße eine perfekte Trainingsergonomie und Sitzhaltung. Zur Entlastung des Steißbeins trägt ein bequemer Gelsattel bei, wodurch auch längere Trainingseinheiten ohne Probleme möglich sind.

Durch praktische Transportrollen und ein geringes Eigengewicht von lediglich 32 kg können Sie den FINNLO Heimtrainer Corum unkompliziert transportieren und jederzeit im Raum verschieben.



FINNLO Heimtrainer Corum Trainingstipps:

Als Anfänger empfiehlt es sich, zunächst umfangsorientiert zu trainieren (Trainingsdauer zwischen 30 und 45 Minuten). Mit dieser Dauer verbessern Sie vorwiegend Ihren Fettstoffwechsel und erzielen die besten Effekte für Fitness und Gesundheit: Fettreduktion, Körperstraffung, Optimierung des Herz-Kreislauf-Systems, etc. Erst mit der Zeit sollte das Workout zunächst über den Umfang, dann über die Häufigkeit und zuletzt über die Intensität gesteigert werden.

Beginnen Sie jedes Workout mit einem kleinen Warm-up (ca. 5 - 10 Minuten), um den Körper auf die erhöhte Belastung einzustellen. Auch nach der Trainingseinheit sollten Sie sich kurz abwärmen, um keinen zu abrupten Übergang zum normalen Aktivitätsniveau zu haben.

Fazit und Übersicht

Der FINNLO Heimtrainer Corum ist das perfekte Einstiegsgerät in ein kontrolliertes Ausdauertraining. Mit diesem modernen Heimtrainer sind Sie zeit- und wetterunabhängig und können neben dem Training auch jederzeit Ihre Lieblingssendung schauen oder Musik hören. Sie verbessern so ganz nebenbei Ihre Ausdauer und tun Ihrem Körper durch Fettreduktion und Körperstraffung etwas Gutes.

Durch einen hochwertigen Rillenriemen-Antrieb und ein präzises Permanentmagnet-Bremssystem wird ein besonders harmonischer Rundlauf erreicht. Ein Präzisionskugellager und eine 6 kg Schwungmasse sorgen für perfekte Trainingsergonomie.

Auf dem großen LCD-Display des Trainingscomputers sind alle wichtigen Leistungsdaten ersichtlich. Hier können mehrere Trainingsvorgaben und eine Pulsobergrenze eingestellt werden. Die Widerstandsregulation erfolgt über einen Drehknopf in einer Bandbreite von 10 Stufen.

Sattel und Lenker können beim Corum von FINNLO mehrfach verstellt werden – für eine optimale Trainingsergonomie und Sitzhaltung. Die Aufstellmaße des Heimtrainers betragen (LxBxH): 95 x 50 x 125 cm.

Hier ein Überblick über weitere Produktinformationen:

- Übersetzungsverhältnis: 1:8
- Rillenriemen- Antriebssystem
- Permanentmagnetbremssystem
- ca. 6 kg Schwungmasse

- Widerstandseinstellung manuell in 10 Stufen
- Belastungsbandbreite: 10 Stufen
- drehzahlabhängige Belastungsregelung
- Horizontal und vertikal verstellbarer Komfortsattel
- Vertikal verstellbarer Lenker
- Pulsmessung über Handpulssensoren
- 5 gleichzeitige, übersichtliche und große Anzeigen von Distanz, Zeit, km/h, Trittfrequenz und Kalorien. Automat. Abschaltfunktion
- Stromversorgung: Batterien
- Farbe: silber / weiß / anthrazit
- Aufstellmaße (LxBxH): 95 x 50 x 125 cm
- Eigengewicht: 32 kg
- Max. zulässiges Körpergewicht: 120 kg