

## **Art.Nr. 3165 Roton XTR**

**Gelenk- und rüchenschonend trainieren.**

**Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining mit Wattsteuerung nach DIN EN 957-1/5.**

Der Ergometer Roton XTR gehört zur Familie der sog. Recumbent Bikes, einer speziellen Ergometer-Gruppe. Durch die rückenfreundliche Sitzposition ist das Ausdauertraining besonders gelenkschonend, da das Körpergewicht nahezu komplett getragen wird. Auch die Wirbelsäule ist durch die ergonomische Rückenlehne hervorragend entlastet. Damit ist das Cardiotraining für Personen mit höherem Körpergewicht oder bei Rücken- und Gelenkleiden optimal geeignet. Aber auch für Sportler, die bei ihrem täglichen Cardiotraining einfach nur bequem sitzen möchten.



Durch die dynamische Bewegung der Beine werden große Muskelgruppen in Gesäß und Beinen aktiviert. Der Kalorienverbrauch liegt beim Ergometer Roton XTR dementsprechend hoch und trägt hervorragend zur Gewichts- und Fettreduktion bei. Das Herz-Kreislauf-System wird durch das Ausdauertraining angekurbelt und Blutdruck, Herzrätigkeit und Blutwerte effektiv verbessert.

Gleichzeitig kräftigen Sie sämtliche Muskelgruppen der Beine und des Gesäßes. Insbesondere das Oberschenkelgewebe wird gestrafft und Cellulite bestmöglich entgegengewirkt. So trainieren Sie sich einen schlanken und wohlgeformten Körper an.

Mit einem komfortablen Ergometer Roton XTR von FINNLO können Sie auch Zuhause effektiv trainieren. Das Recumbent Bike trägt durch seinen bequemen Sitz das gesamte Körpergewicht und entlastet Wirbelsäule und Gelenke.

Intensives Ausdauertraining mit dem Roton XTR kann zu folgenden Ergebnissen führen:

- Verbesserung der Kondition und der Ausdauer
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Aufbau und Definition der Muskulatur
- Effektive Fett- und Gewichtsreduktion
- Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

## Das FINNLO Ergometer Roton XTR – schonendes Cardiotraining

### *Ruhiger, gleichmäßiger Rundlauf*

Der Roton XTR von FINNLO ist mit einer 10 kg schweren Schwungmasse ausgestattet, die von einem wartungsfreien Rillenriemen angetrieben wird. Dieses Antriebssystem arbeitet in jeder Phase des Bewegungsablauf vollkommen flüssig und ruckfrei.

### *Computer mit übersichtlicher Anzeige, einfacher Bedienung und Herzfrequenzmessung*

Herzstück des FINNLO Roton XTR ist der Multifunktionscomputer, der Ihr Workout durch seine einfache Bedienung stressfrei und unkompliziert gestaltet. Hier findet die zentrale Steuerung des Ergometers statt und mehrere Trainingsvorgaben können eingestellt werden. Als Klasse HA-Gerät kann die Leistung in Watt zwischen 25 und 400 Watt variabel justiert werden (entsprechend DIN EN 957 – 1/9).

Falls Sie gezielt Ihr Fett verbrennen und vom Physiotherapeuten oder Arzt einen bestimmten Maximalpuls bekommen haben, können Sie mit dem Ergometer Roton XTR von FINNLO auch pulsgesteuertes Training durchführen. Die 4 Pulsprogramme arbeiten mit einer Pulsober- bzw. Untergrenze, bei deren Überschreitung bzw. Unterschreitung Ihnen der Ergometer sofort Rückmeldung gibt und die Intensität automatisch reduziert oder erhöht. So bleiben Sie während der gesamten Trainingsdauer im richtigen Pulsbereich und können sich ganz auf Ihr Training konzentrieren. Die Pulsmessung erfolgt entweder über die integrierten Handpulsensoren oder über den bereits im Computer integrierten Brustgurt-Empfänger (Brustgurt optional).

Alle Trainingsdaten und Leistungsgrößen sind auf dem übersichtlichen LCD-Display mit Blue Backlight mit 5 gleichzeitigen Anzeigen ersichtlich, fünf davon können permanent angezeigt werden:

- Distanz in Meter und Kilometer
- Trainingsdauer
- Kalorienverbrauch
- Geschwindigkeit
- Trittfrequenz
- Intensität und Widerstand in Watt
- Herzfrequenz





### *Optimale Trainingsergonomie und Gelenkentlastung*

Für eine optimale Gelenk- und Wirbelsäulentlastung sorgt die ergonomische Rückenlehne und der bequeme Sitz. Sie unterstützen den Bewegungsapparat und tragen durch eine stufenlose Verstellung in der Horizontalen zu einer perfekten Sitzhaltung bei. Über einen seitlichen Quick-Lock-Hebel kann der Sitz schnell und unkompliziert selbst während des Workouts verstellt werden. Auch die Rückenlehne des FINNLO Roton XTR kann bis 90° flexibel angepasst werden.

### *Design und Zusatzausstattung*

Das silber- und anthrazitfarbene Design des Ergometers lässt sich perfekt in jede Wohnungseinrichtung integrieren. Durch die praktischen Transportrollen können Sie den FINNLO Roton XTR mühelos verschieben. Stellen Sie einfach Ihren Ergometer beim nächsten Training vor Ihr Fernsehgerät und genießen Sie während Ihres Workouts einen spannenden Film.

Am Ergometer befindet sich außerdem ein praktischer Zeitungshalter, sodass Sie Ihre Lieblingsmagazine direkt griffbereit haben. Der extra tiefe Einstieg ermöglicht es, komfortabel und einfach auf den Ergometer zu sitzen.

### *FINNLO Ergometer Roton XTR Trainingstipps:*

Überfordern Sie sich beim Training nicht! Die besten Effekte auf Fett- und Gewichtsreduzierung sowie gesundheitliche Verbesserungen erreichen Sie mit einem umfangreichen, aber intensitätsgeringen Training. Trainieren Sie 3x pro Woche mit einer Mindestdauer von 30 – 40 Minuten. Vor und nach dem Workout sollten Sie sich kurz auf- und abwärmen, um den Körper die Möglichkeit zur Anpassung und Einstellung auf die erhöhte Belastung zu geben.

### **Fazit und Übersicht**

Das FINNLO Ergometer Roton XTR ist der Inbegriff des schonenden, aber effektiven Cardiotrainings. Das Recumbent Bike stützt Ihre Wirbelsäule und trägt durch den bequemen Sitz das Körpergewicht. So entlasten Sie Ihren Rücken und Ihre Kniegelenke – optimal zum Training bei Übergewicht oder Gelenkleiden. Sie werden Ihre Ausdauer spürbar verbessern und das Herz-Kreislauf-System stärken.

Der umfangreiche Trainingscomputer verfügt über zahlreiche Vorgabemöglichkeiten; auch pulsgesteuertes Training über Handpulssensoren oder einen optionalen Brustgurt ist möglich. Die Belastung kann in 40 Stufen zwischen 25 und 400 Watt variabel eingestellt werden.

Angetrieben wird das Ergometer von einem stabilen Rillenriemen. Ein Präzisionskugellager und das Induktionsbremssystem sorgen für einen harmonischen und flüssigen Rundlauf, der durch eine schwere 10 kg Schwungmasse optimal unterstützt wird. Sattel und Rückenlehne können beim FINNLO Roton XTR mehrfach verstellt werden – für eine perfekte Trainingsergonomie und besonders angenehmen Trainingskomfort.

#### **Wichtigste Produktinformationen:**

- **Sitz-Ergometer der Klasse HA entsprechend DIN EN 957-1/5**
- **Leistung in Watt, 25-400 Watt, drehzahlunabhängig**
- **Belastungsbandbreite: 40 Stufen**
- **Bequemer, besonders tiefer Einstieg**
- **Rillenriemensystem, und Premiumkugellager für perfekten Rundlauf**
- **Wartungsfreies Induktionsbremssystem für besonders gleichmäßige Bewegung**
- **Übersichtlicher, einfach zu bedienender Trainingsmonitor mit 8 gleichzeitigen Anzeigen, 12 automat. Fitnessprogramme und 4 Pulsprogramme**
- **LCD-Display mit Blue Backlight**
- **Integrierter Pulsempfänger für handelsübliche Brustgurte (optional)**
- **Pulsober-/untergrenze einstellbar**
- **Schnellstarttaste für Herzfrequenzprogramme**
- **Ca. 10 kg Schwungmasse**
- **Rückenlehne über Drehknopf stufenlos verstellbar**
- **Rückenlehne in Ergodesign und Lordose-Unterstützung**
- **Sitz stufenlos verstellbar von Körpergrößen von 1,65 bis über 2 Meter**
- **Übersetzungsverhältnis: 1:8**
- **Transportrollen und Niveaueausgleich**
- **Farbe: silber/schwarz**
- **Aufstellmaße (LxBxH): 174 x 68 x 117 cm**
- **Max. zulässiges Körpergewicht: 150 kg**