

Art.Nr. 3193 FINNLO Ergometer Varon XTR Plus

Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining mit Wattsteuerung nach DIN EN 957-1/5 und bequemen, tiefen Einstieg. Inklusive Bodenschutzmatte!

FINNLO Varon XTR Plus ist ein Ergometer der Premiumklasse, mit dem Sie Ihre Ausdauer und damit Ihr Herz-Kreislaufsystem sicher und gezielt fit machen können. Die variantenreichen Computer-Programme des Varon XTR Plus motivieren Sie zu einem regelmäßigen Fitness-Workout und lassen dabei keinerlei Langeweile aufkommen. Eine dynamische Trittbewegung kurbelt Ihr Herz-Kreislauf-System an, sodass ein hoher Kalorienverbrauch und eine effektive Fettverbrennung erreicht werden. So fördern Sie nicht nur Ihre Gesundheit sondern trainieren auch gezielt für einen schlanken und wohlgeformten Körper.

Effektives Ergometer-Training mit dem Varon XTR Plus kann zu folgenden Ergebnissen führen:

- Verbesserung der Ausdauer
- Körpergewichts- und Fettreduktion
- Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur
- Körperstraffung
- Gewebefestigung

Fit und schlank mit einem FINNLO-Ergometer

Seit Jahrzehnten gehört das Ergometer, zu den beliebtesten und meistgenutzten Heimtrainern. Das Ausdauertraining lässt sich auf einem Ergometer sehr variabel und angenehm durchführen. Sie sind vollkommen zeitungebunden und können auch bei schlechtem Wetter und im Winter an Ihre Leistungsgrenzen gehen.

Da der Sattel den größten Teil des Körpergewichts trägt, ist das Ergometertraining besonders gelenkschonend. Deshalb wird es in Fitnessstudios und medizinischen Einrichtungen gern zur Gewichts- und Fettreduktion verwendet. Durch die gleichmäßige Belastungsform und den hochwertigen Computer können Sie die Trainingsbelastung perfekt steuern: Sie befinden sich allzeit im richtigen Stoffwechselbereich, was für ein gezieltes Fitness- und Gesundheitstraining essentiell wichtig ist. Gleichzeitig kräftigen und definieren Sie Ihre Beinmuskulatur, und das Gewebe an Po und Oberschenkeln wird gestrafft. So reduzieren Sie effektiv Ihr Bauchfett und trainieren sich einen schlanken, wohlgeformten Body an.



Das FINNLO Ergometer Varon XTR Plus – Professionelles Cardiotraining

Perfekter Rundlauf

Der Varon XTR Plus ist das Spitzengerät der Varon-Serie und überzeugt durch seinen ergonomisch optimierten Bewegungsablauf. Ein Induktionsbremssystem sorgt für eine exakte Regulierung des Rillenriemen-Antriebs. Unterstützt wird der Rundlauf von einem Präzisionskugellager und einer 10 kg Schwungmasse. Diese bewährte Kombination ermöglicht einen ruhigen und gleichmäßigen Lauf.

Übersichtlicher, einfach zu bedienender Trainingscomputer mit Puls- und Wattsteuerung, sowie Widerstandsprogrammen

Alle Funktionen des Varon XTR Plus werden über den Computer und sein übersichtliches LCD Blue Backlight Display gesteuert. Dieses zeigt 8 Leistungsgrößen permanent an, u.a.: Distanz, Zeit, Kalorien, Geschwindigkeit, Trittfrequenz, Leistung, Puls. 12 Belastungsprofile und 4 Pulsprogramme sorgen für optimale Trainingsabwechslung. Sie geben einen bestimmten Watt- oder Pulswert vor und Ihr Ergometer kontrolliert über die Widerstandsregelung dann selbstständig, dass diese Werte eingehalten werden. Die drehzahlunabhängige Belastungsregelung erfolgt dabei in einer Bandbreite von 40 Stufen, zwischen 25 und 400 Watt (entsprechend DIN EN 957 – Norm). Weitere Premium-Features: Erholungspulsmessung mit Fitnessnote, Drink-Fit Programm und 4+1 Personen-Speicher für die gesamte Familie.

8 Leistungsgrößen werden beim Ergometer Varon XTR Plus permanent angezeigt, u.a.:

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

Flexible Pulsmessung

Damit für genügend Spaß und Abwechslung gesorgt ist, ist der Varon XTR Plus mit verschiedenen Vorgabemöglichkeiten und insgesamt 12 Belastungsprofilen ausgestattet. Zusätzlich können vier pulsgesteuerte Programme zum Training herangezogen



werden: entweder legen Sie eine individuelle Pulsobergrenze fest oder Sie trainieren nach festgesetzten Prozentsätzen Ihres Maximalpulses (55%, 75% und 95%). Die Pulsmessung kann dabei sowohl über einen Ohrclip oder (im Lieferumfang enthalten) als auch telemetrisch über einen Brustgurt (optional) erfolgen.

Nach dem Workout errechnet das Ergometer auf Grundlage Ihres Erholungspulses eine persönliche Fitness-Note – optimal zur Motivationssteigerung und als Ansporn für weitere Trainingseinheiten.

Ergonomische Sitzhaltung

Um beim Cardiotraining komfortabel und rüchenschonend zu sitzen, kann das Ergometer mehrmals verstellt werden. Sattel wie auch Lenker können nicht nur vertikal, sondern auch horizontal an die trainierende Person angepasst werden. Der Gelsattel entlastet das Steißbein, sodass auch längere Einheiten problemlos möglich sind. Durch seine durchdachte, tiefe Bauweise erleichtert der Varon XTR Plus den Einstieg und das Aufsitzen auf den Sattel.

Für einen möglichst unkomplizierten Transport wurden an das Ergometer praktische Rollen angebracht. So kann das Gerät einfach im Raum verschoben werden, ohne es mühsam anheben zu müssen.



Ergometer Varon XTR Plus Trainingstipps:

Beginnen Sie Ihr Training auf einer geringen Intensitätsstufe, sodass Sie sich noch bequem unterhalten könnten. Dieses kurze Warm-up sollte ca. 5 – 10 Minuten dauern, damit sich der Körper optimal an die erhöhte Belastung gewöhnen kann. Steigern Sie den Widerstand anschließend um ca. 30 Prozent und trainieren Sie auf diesem Basisniveau für weitere 30 – 40 Minuten. Je nachdem, wie gut Sie sich fühlen, können Sie alle 5 Minuten eine kleine Intensitätsspitze setzen und den Widerstand für 30 – 60 Sekunden extrem erhöhen. So steigern Sie kurzfristig Ihre Herzfrequenz und verbessern die physiologischen Regulationsmechanismen des Körpers. Gehen Sie anschließend jedoch sofort wieder auf das Ausgangsniveau zurück. Beenden Sie Ihr Workout mit einem kleinen Cool-down, ebenfalls mit geringer Intensität für weitere 5 – 10 Minuten.

Fazit und Übersicht

Das FINNLO Varon XTR Plus ist ein professioneller Ergometer, der auch die anspruchsvollsten Trainingswünsche erfüllt. Je nach Intensität und Dauer verbessern Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, verbrennen effektiv Fett und formen Ihren Körper in definierter Weise. Das Ergometer ist mit einem umfangreichen Trainingscomputer ausgestattet. 12

Belastungsprofile und 4 Pulsprogramme lassen garantiert keine Langweile aufkommen. Zur Pulsmessung können Sie entweder den Ohrclip oder einen optionalen Brustgurt verwenden. Die drehzahlunabhängige Belastungsregelung erfolgt in einer 40-stufigen Bandbreite zwischen 25 und 400 Watt. So kommen auch austrainierte Cardiosportler an ihre Leistungsgrenzen.

Für einen gleichmäßigen und harmonischen Rundlauf sorgen das Induktionsbremssystem und ein Präzisionskugellager. Auch ein angenehmer Trainingskomfort ist beim Varon XTR Plus gewährleistet: Sattel und Lenker können mehrfach verstellt und an die Körpergröße angepasst werden. Eine im Lieferumfang enthaltene Schutzmatte aus Gummi schont dabei Ihren Boden.



Wichtigste Produktinfos:

- **Ergometer der Klasse HA entsprechend DIN EN 957-1/5**
- **Leistung in Watt, 25-400 Watt, drehzahlunabhängig**
- **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**
- **Ohrpuls und integrierter Pulsempfänger für handelsübliche Brustgurte (optional)**
- **Pulsober-/-untergrenze einstellbar**
- **Schnellstarttaste für Herzfrequenzprogramme**
- **Ca. 10 kg Schwungmasse**
- **Belastungsbandbreite 40 Stufen**
- **Übersetzungsverhältnis: 1:8**
- **Transportrollen und Niveaueausgleich**
- **Bodenschutzmatte aus Gummi (LxBxH) 120 x 70 x 1 cm**
- **Farbe: silber/schwarz**
- **Max. zulässiges Körpergewicht: 150 kg**
- **Aufstellmaße (LxBxH) 110 x 54 x 113 cm**
- **Eigengewicht: 45 kg**
- **Stromversorgung: 230V, 50Hz**