



## Art.-Nr. 3207 Indoor Cycle Speedbike CRS 2

### Power-Workout mit 22 kg Schwungmasse und vielfachen Verstellmöglichkeiten

Das Speedbike ist die Indoor-Variante zum Rennrad und ermöglicht auch bei schlechtem Wetter intensives Radtraining zu Hause. Mit dem Speedbike CRS 2 von FINNLO leisten Sie einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Gesundheit und bringen Ihren Körper optimal in Form. Die dynamische ausdauernde Belastungsform fördert das Herz-Kreislauf-System und verbessert den Stoffwechsel. Wenn Sie beispielsweise länger als eine halbe Stunde trainieren, wird besonders der Fettstoffwechsel angekurbelt und Sie können effektiv Ihr Bauchfett verbrennen. Gleichzeitig steigern Sie Ihre Ausdauer, optimieren Ihre Blutwerte und passen Ihr Herz- und Gefäßsystem an die sportliche Belastung an (z.B. durch Senkung der Ruheherzfrequenz).

In erster Linie werden beim Speedbike-Workout die Beine und das Gesäß beansprucht. Diese kräftigende Wirkung ist besonders geeignet, um das Gewebe an Oberschenkeln und Gesäß zu festigen und eine gleichmäßige Symmetrie der Beinmuskeln herzustellen.

### Das FINNLO Speedbike CRS 2 – ambitioniertes Radtraining

#### *Flüssiger, gleichmäßiger Rundlauf*

Das FINNLO Speedbike CRS 2 ist mit einer wartungsarmen und flüsterleisen Antriebstechnik ausgestattet. Den Antrieb leistet ein stabiler, wartungsfreier Riemen, der durch Filzbremsbacken abgebremst wird. Diese sorgen für einen besonders gleichmäßigen und runden Bewegungsablauf mit genauer Widerstandsjustierung.



Unterstützend tragen ein hochwertiges Qualitätskugellager und eine 22 kg schwere Schwungmasse zu einem flüssigen, ruhigen Rundlauf bei. Durch den Starrlauf kommt auch zu Hause Studio-Feeling auf. Gerade beim Rundlauf eines Indoor Cycles zeigt sich die Qualität der Komponenten. Oftmals werden bei Billigprodukten minderwertige Komponenten verwendet, die schon nach kürzester Zeit längeren Trainingszyklen nicht mehr Stand halten. FINNLO verwendet ausschließlich hochwertigste Rennradkomponenten und Qualitätstretlager, welche auch größere Druckintensitäten problemlos überstehen.

## *Pulsmessung und Trainingscomputer*

Um während des Workouts über die Pulsentwicklung und alle anderen Trainingsdaten informiert zu sein, besitzt das Speedbike CRS 2 einen übersichtlichen Leistungsmonitor. Dieser ist leicht zu bedienen und verfügt über einen integrierten Pulsempfänger für Brustgurte. (Brustgurt nicht im Lieferumfang enthalten)

Mehrere Trainingsvorgaben oder eine Pulsober- und Untergrenze können am LCD-Display eingestellt werden und werden über ein Balkendiagramm graphisch dargestellt. Damit ist auch pulsgesteuertes Training möglich, mit dem Sie zu Hause gesund Ihr Cardiotraining absolvieren können.

Der große Computer zeigt übersichtlich folgende Leistungsgrößen an:

- Distanz
- Zeit
- Geschwindigkeit
- Trittfrequenz
- Puls



Die 20 letzten Trainingseinheiten werden gespeichert und können im Einzelnen abgerufen werden.

Die Widerstandseinstellung erfolgt beim Speedbike CRS 2 manuell über einen praktischen und besonders fein justierbaren Drehknopf. Die Belastungsregelung wird stufenlos vorgenommen und kann exakt Ihren Bedürfnissen und Vorstellung angepasst werden.

## *Perfekte Trainingsergonomie*

Im Unterschied zum Ergometer ist die Trainingsergonomie auf dem Speedbike dem Rennrad nachempfunden. Der Sattel kann nicht nur vertikal, sondern auch horizontal und in der Neigung verstellt werden. Auch die Lenkerhaltung kann mehrfach variiert werden. Auf diese Weise ist das Speedbike für jede Körpergröße bis über 2 Meter geeignet und ermöglicht stets die richtige Sitzposition. Sattel- und Lenkerstange sind aus stabilem Sechskantprofil.

Zu weiterem Komfort trägt der bequeme Sportsattel der Qualitätsmarke „Selle Royal“ bei, der trotz seiner Rennergonomie für ein angenehmes Trainingsgefühl sorgt. Die Schlaufenpedale haben einen sehr geringen Abstand (Q-Faktor 15 cm) und verhindern ein Abrutschen der Füße auch bei intensivem Treten, sodass gleichzeitig auch die Zugkraft der Beine genutzt werden kann.



### *Sportliches und modernes Design*

Das Speedbike wurde in dunklem anthrazit und chrom gestaltet. Durch dieses schlichte Design passt es perfekt in jedes Wohnambiente. Falls Sie Ihr Indoor Cycle Speedbike CRS 2 einmal verstellen möchten, ist dies durch praktische Transportrollen und ein geringes Eigengewicht von 60 kg problemlos möglich. Die Aufstellmaße des CRS 2 betragen 140 x 60 x 130 cm (L x B x H).

### *Perfekte Feinjustierung des Widerstands*

Der Widerstand des Indoor Cycles lässt sich extrem fein abstimmen. Ein Verstellknopf wirkt stufenlos auf die Filzbackenbremse und ermöglicht besonders präzise Anpassungen. Bei intensiven Cycle-Workouts ist dieses qualitative Ausstattungsmerkmal wichtig, um effektives und realistisches Rennradtraining durchzuführen.



### *FINNLO Speed Bike CRS 2 Trainingstipps:*

Beginnen Sie Ihr Cardiotraining auf einer niedrigen Intensitätsstufe, um den Organismus an die erhöhte Belastung zu gewöhnen und das Herz-Kreislauf-System anzukurbeln (ca. 5 - 10 Minuten). Steigern Sie den Widerstand anschließend, jedoch sollte ein Training von mindestens noch 30 Minuten möglich sein. Falls Sie sich bei der Widerstandseinstellung verschätzt haben sollten, können Sie diesen am Drehknopf ganz schnell wieder herunterregulieren. Je nach Tagesform und Vorhaben trainieren Sie auf dieser Stufe für insgesamt 30 - 60 Minuten, bevor Sie mit einem ca. 5-minütigen Cool-Down beginnen. Dieses „Abwärmen“ fördert die Regeneration und findet wieder auf geringem Intensitätsniveau statt.

### **Fazit und Übersicht**

Das FINNLO Speedbike CRS 2 ist Ihr perfekter Trainingspartner für anspruchsvolles Radtraining zu Hause. Durch eine sehr gute Ergonomie können Sie Ihr Rennradtraining auch bei schlechtem Wetter und im Winter optimal durchführen. Sie verbessern Ihre Ausdauer, kräftigen das Herz-Kreislauf-System und verbrennen effektiv Ihre Bauchfett – für einen schlanken, perfekt definierten Körper.

Die beim FINNLO Speedbike CRS 2 hochwertigen Komponenten wurden speziell auch für große statische Belastungen konzipiert: Die stabile



Rahmenkonstruktion und die Lackierung sorgen für den langfristigen Betrieb, 22 kg Schwungscheibe mit Starrlauf für perfekten Rundlauf.

Das Pedalsystem mit speziell gehärteter Achse ist ideal für hohe Druckintensitäten, das Premium-Lenkerdesign für verschiedene Griffvarianten macht das Speedbike alltagstauglich. Rutschfester, hautfreundlicher Schaumstoff, vertikale und horizontale Verstellung des Sattels für alle Körpergrößen von 1,50 bis über 2 Meter und ein wartungsarmer Riemenantrieb für flüsterleisen Lauf runden die Ausstattung des Indoor Cycles ab.

Der Computer hält Sie ständig über alle relevanten Trainingsdaten auf dem Laufenden. Er besitzt einen integrierten Pulsempfänger für Brustgurte und kann mit einer individuellen Pulsobergrenze programmiert werden. Die Widerstandseinstellung erfolgt manuell über einen fein justierbaren Drehknopf.

Lenker und Sattel können mehrfach verstellt werden, wodurch das Speedbike eine perfekte Trainingsergonomie bietet.

#### **Wichtigste Produktinfos:**

- Indoor Cycle für den professionellen Einsatz zu Hause
- 22 kg Schwungscheibe mit Starrlauf für perfekten Rundlauf
- Feinjustierung des Widerstandes und Nothebel zum schnellen Anhalten der Schwungscheibe
- Klassische Indoor Cycle Filzbackenbremse
- Drehzahlabhängige, manuelle Belastungsregelung
- Premium-Selle Royal Sattel, vertikale und horizontal verstellbar durch Feinraasterung stufenlos für alle Körpergrößen von 1,50 bis über 2 Meter
- Lenkerpositionierung kann stufenlos horizontal und vertikal eingestellt werden
- Sattel- und Lenkerstange aus stabilem Sechskantprofil
- Ergonomisches Premium-Lenkerdesign für verschiedene Griffvarianten
- Lenker mit rutschfestem, hautfreundlichem Schaumstoff
- Pedalsystem mit speziell gehärteter Achse für hohe Druckintensitäten
- Qualitätstretlager für große und lange Belastungen
- Wartungsarmer Riemenantrieb für flüsterleisen und ruckfreien Lauf
- Ergo-Sattel für Sitzkomfort auch bei längeren Trainingseinheiten
- Transportrollen und Boden-Niveaueausgleich
- LCD-Display 5 Permanentanzeigen (Puls, Trittfrequenz, Trainingszeit, Kalorienverbrauch und Distanz)
- Trinkflaschenhalter
- Stromversorgung: Batterien
- Farbe: anthrazit/chrom
- Aufstellmaße (L x B x H): 140 x 60 x 130 cm
- Eigengewicht: 60 kg
- Max. zulässiges Körpergewicht: 150 kg