

3209 ELLIPSETRAINER FINNLO ELLYPSIS SX1

Premium-Ellipsentraining mit einer Schrittlänge von 46 cm und motivierenden Fitnessprogrammen. „All-in-One“: Schwungvolles und gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining und perfekte Körperstraffung.

Möchten Sie fit werden, Gewicht verlieren, Ihre Ausdauer oder sogar Ihre Laufleistung verbessern? Dann ist der Ellipsentrainer ELLYPSIS SX1 von FINNLO das perfekte Gerät. ELLYPSIS SX1 kann alles und noch mehr – nicht ohne Grund ist der Ellipsentrainer zu einem der populärsten Fitnessgeräte geworden. Der FINNLO ELLYPSIS SX1 ist ideal für ein gelenkschonendes Ausdauertraining zu Hause. Das Schwungrad des Ellipsentrainers befindet sich am vorderen Ende des Fitnessgeräts und garantiert so raumgreifende und gleichzeitig besonders flache Schrittbewegungen mit einer Studio-Schrittlänge von 46 cm. Dies schont besonders Knie und Hüftgelenke und kommt einer natürlichen Laufbewegung extrem nahe. Für einen angenehmen Rundlauf sorgen 20kg Schwungmasse und die verarbeiteten Präzisionskugellager.



Der ELLYPSIS SX1 von FINNLO ist die ideale Fitness-Lösung schlechthin, wenn Sie einen sinnvollen sportlichen Einstieg planen und mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren möchten. Sie werden schnell fit und belasten Ihre Gelenke nicht. Durch die ganzheitliche



Bewegung auf dem FINNLO ELLYPSIS SX1 werden mehrere Muskeln des Ober- und Unterkörpers zur gleichen Zeit aktiviert und damit mehr Kalorien im Vergleich zu anderen Fitnessgeräten verbrannt. Gleichzeitig sorgt die elliptische Schwungbahn für eine Entlastung von Fuß-, Knie-, Hüftgelenken und Wirbelsäule. Aber nicht nur für Fitness-Einsteiger ist der FINNLO ELLYPSIS SX1 bestens geeignet, sondern auch fortgeschrittene und ambitionierte Läufer ziehen perfekten Nutzen aus dem Training mit FINNLO

Ellypsis SX1. Ein gesteigerter Laufumfang führt nicht selten selbst bei routinierten Läufern schnell zu Überlastungen von Gelenken und Bändern. Ein kombiniertes Training auf Strasse und Ellipsentrainer erlaubt einen höheren Trainingsumfang bei geringerem Verletzungsrisiko.

Kontrolle und Abwechslung – „All-in-One“

Das Herzstück des Ellipsentrainer ELLYPSIS SX1 ist der Trainingscomputer mit hochwertigem Blue Backlight-Display. Wichtige Trainingsfakten wie Zeit, Distanz, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch und Puls werden hier übersichtlich angezeigt. Die Intensität des Trainings lässt sich manuell in 32 Stufen einstellen, aber auch 12 Berg- und Talprofile sowie 4 Pulsprogramme stehen zur Auswahl. Der Puls kann dabei ganz bequem über die Handsensoren oder den optional erhältlichen Brustgurt gemessen werden.

Pulsober- und Untergrenze können individuell eingestellt werden und stellen sicher, dass Sie in dem für sie idealen Pulsbereich trainieren. Sobald Sie mit Ihrer Herzfrequenz beim Cardiotraining über bzw. unter die eingestellte Pulsgrenze kommen, passt der Trainingscomputer des Ellipsentrainers ELLYPSIS SX1 den Widerstand automatisch an. In welchem Herzfrequenzbereich Sie trainieren ist nicht ganz unwichtig für die Verwirklichung Ihres Trainingsziels. Ein Training bei etwa 70% der maximalen Herzfrequenz wird anteilig mehr Fett verbrennen. Wer sich bei höheren Pulswerten verausgabt, verbraucht zwar mehr Kalorien, aber verbrennt weniger bis gar kein Fett, sondern lediglich primär Kohlenhydrate.



Nach dem Training werden Ihnen die Durchschnittswerte der absolvierten Einheit angezeigt. So können Sie z.B. genau nachvollziehen, wie lange Sie trainiert, wie viele Kalorien Sie verbrannt und in welchen Durchschnittspuls Sie sich bewegt haben. Anhand des Erholungspulses wird auch Ihre Fitnessnote von 1-6 errechnet. Die Erfolge, die Sie auf dem Ellipsentrainer erzielen, machen sich nach kontinuierlichem Cardiotraining nicht nur optisch bemerkbar, sondern sind damit auch objektiv messbar.

Folgende Trainingsziele lassen sich mit dem FINNLO ELLYPSIS SX1 umsetzen:

- Gesteigerte Fitness und ein trainiertes Herz-Kreislaufsystem
- Gestärktes Immunsystem und verbessertes allgemeines Wohlbefinden.
- Schwindende Fettpolster durch einen angekurbelten Fettstoffwechsel.
- Gefestigtes Bindegewebe und formschöne Beine – vor allem Po und Waden.
- Gleichzeitiges Training mehrerer Muskeln der Beine und des Oberkörpers und damit gesteigerter Kalorienverbrauch.
- Optimierter Fettstoffwechsel und damit eine gesteigerte Fettverbrennung.
- Ausgleichstraining für ambitionierte Läufer und gelenkschonender Trainingseinstieg für werdende Läufer.
- Allgemeines Wohlbefinden durch den Abbau von Stresshormonen.

Trainingstipp

Um ein optimales Fitness Niveau zu erreichen, sollte das kontinuierliche Training so abwechslungsreich wie möglich gestaltet werden. Genau deshalb stellt der ELLYPSIS SX1 von FINNLO eine vielfältige Auswahl an Trainingsprogrammen zur Verfügung. Fitness-Einsteiger sollten zu Beginn die Trainingshäufigkeit (Anzahl an Trainingseinheiten) stärker gewichten als den Trainingsumfang (Dauer einer Einheit) und die Trainingsintensität. Geht es primär um das Training des Fettstoffwechsels, sollte bei eher niedrigen Pulswerten von ca 70% des Maximalpulses trainiert werden.

Sobald die Pulswerte sich weiter steigern geht die Fettverbrennung in den Keller und wird hauptsächlich von der Energiegewinnung über Kohlenhydrate ersetzt. Um jedoch die allgemeine Fitness zu steigern, sollte man zusätzlich zu einem Grundlagentraining bei niedriger Herzfrequenz auch neue Trainingsreize setzen. Dies kann über ein Training gegen erhöhten Widerstand oder kürzere und intensivere Einheiten mit höherer Herzfrequenz geschehen. Durch ein abwechslungsreiches Training stellen Sie sicher, dass Sie Fett verbrennen, Ihre Muskulatur formen und kräftigen und Ihre Fitness auf das nächste Level bringen.



Wer also professionell trainieren möchte und ein konkretes Trainingsziel wie Fettabbau oder Körperstraffung vor Augen hat, kann sich auf www.der-trainingsplan.de einen individuellen Trainingsplan erstellen lassen. Mit trainingswissenschaftlicher Unterstützung erreichen Sie Ihr Ziel einfacher und schneller.

Fazit und Übersicht

Der Ellipsentrainer ELLYPSIS SX1 von FINNLO ist ideal für gelenkschonendes Ausdauertraining zu Hause. Dies gilt für Fitness-Einsteiger bis hin zu ambitionierten Läufern. Eine Profi-Schrittlänge von 46 cm und eine besonders flache Bewegung gewährleisten ein gelenkschonendes und besonders effektives Fitnessstraining. Die Intensität ist über den hochwertigen Computer in 32 Stufen einstellbar, insgesamt 16 Fitness- und Pulsprogramme sorgen für abwechslungsreiche Cardioeinheiten mit immer neuen Trainingsreizen. Verarbeitung, Laufruhe und Trainingskomfort entsprechen hohem FINNLO-Standard. Ellipsentrainer FINNLO ELLYPSIS SX1 - der perfekte Fitnesspartner für Ihr Zuhause.

Der Ellipsentrainer eliminiert den Aufprall bei Fussaufsatz und trainiert trotzdem die gesamte Laufmuskulatur. Interessant sind auch die positiven Nebeneffekte beim Training auf dem Ellipsentrainer FINNLO ELLYPSIS SX1: Sie trainieren neben Ihrer Ausdauer so ganz nebenbei einen perfekten „Knack-Po“ und definierte schlanke Beine.

Produktdetails:

- Trainingscomputer mit Anzeige von Zeit, Strecke, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch und Puls
- Hochwertiges Blue Backlight-Display
- Herzfrequenzmessung über Handpuls oder optional erhältlichen Brustgurt
- Integrierter Pulsempfänger für Brustgurte
- 12 Belastungsprofile
- 4 pulsgesteuerte Trainingsprogramme
- Trainingsvorgaben einstellbar
- Pulsober- und Untergrenze einstellbar
- Prozentuale Pulsanzeige wird angezeigt
- Durchschnittswertanzeige nach Trainingsende
- Erholungspulsmessung mit Fitnessnote
- Trinkerinnerungsprogramm Drink Fit
- Kompatibel mit www.der-trainingsplan.de
- Bewegungsablauf vor-/rückwärts für unterschiedliche Muskelbeanspruchung
- Rutschsichere, verstellbare Trittlflächen für optimale Schrittposition
- Höhen-Niveau-Regulierung gleicht Unebenheiten im Boden aus
- Präzisionskugellager
- Integrierte Transportrollen für leichtes Umstellen im Raum
- 18 kg Schwungmasse
- Antriebssystem: Rillenriemen
- Übersetzungsverhältnis 1:9
- Drehzahlunabhängige Belastungsregelung in 32 Stufen
- Permanentmagnet-Bremssystem
- Stromversorgung über Netzanschluss, 230 V, 50 Hz
- Aufstellmaß (L x B x H) in cm: 170 x 65 x 180
- Max. Gewichtsbelastung: ca. 150kg
- Eigengewicht: 60 kg
- Farbe: weiß/silber