

## 3215 Ellipsentrainer FINNLO ELLYPSIS E1000

**Premium-Ellipsentrainer mit einer Schrittlänge von 50 Zentimetern und vielfältigen, motivierenden Fitnessprogrammen. Ein Cardio-Fitnessgerät, das schwungvolles und gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining mit perfekter Körperstraffung kombiniert.**

Fit werden, Gewicht reduzieren, Ausdauer steigern und die Laufleistung verbessern: Mit dem Ellipsentrainer ELLYPSIS E1000 von FINNLO haben Sie das perfekte Gerät gefunden, um diese Ziele zu erreichen. Nicht ohne Grund zählen Ellipsentrainer zu den populärsten Fitnessgeräten. Der FINNLO ELLYPSIS E1000 ist ideal dafür geeignet, gelenkschonendes Ausdauertraining auch zu Hause zu ermöglichen, unabhängig von Öffnungszeiten in Fitnessstudios und Wetterverhältnissen im Freien. Das Schwungrad des Ellipsentrainers befindet sich am vorderen Ende des Fitnessgeräts und garantiert so raumgreifende und gleichzeitig besonders flache Schrittbewegungen mit einer Schrittlänge von 50 Zentimetern, die beispielsweise das effektive Training auf Langlaufskiern im Winter imitieren. Das schont besonders Knie- und Hüftgelenke, aktiviert rund 80 Prozent der Körpermuskulatur und kommt einer natürlichen Laufbewegung sehr nahe.

Für einen angenehmen Rundlauf sorgen 16 Kilogramm Schwungmasse und die verarbeiteten Präzisionskugellager.

Während des Trainings bläst Ihnen auf Wunsch ein eingebauter Ventilator ein angenehmes Lüftchen ins Gesicht. Die Lüftungsklappe ist individuell verstellbar. Ihren MP3-Player, die Fernbedienung oder Ähnliches können Sie im Ablagefach deponieren und Ihre Trinkflasche in den dafür vorgesehenen Halter stellen.

Der ELLYPSIS E1000 von FINNLO ist die ideale Fitness-Lösung, wenn Sie einen sinnvollen Einstieg in ein erfolgreiches Training planen und mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren wollen. Sie werden schnell fit und schonen dabei Ihre Gelenke. Durch die ganzheitliche Bewegung auf dem FINNLO ELLYPSIS E1000 werden mehrere Muskeln des Ober- und Unterkörpers zur gleichen Zeit aktiviert und damit mehr Kalorien verbrannt als beispielsweise beim Training auf einem Ergometer. Gleichzeitig sorgt die elliptische Schwungbahn für eine Entlastung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenken und schont auch die Wirbelsäule. Auch fortgeschrittene und ambitionierte Läufer, Langläufer usw. ziehen einen großen Vorteil aus

dem Training auf dem Ellipsentrainer. Bei 15 einstellbaren Belastungsstufen kann jeder seinem individuellen Fitnessstand entsprechend das Training auf dem Ellipsentrainer absolvieren.



Ein gesteigerter Trainingsumfang im Freien oder auf dem Laufband hat bei trainierten Sportlern nicht selten Überlastungen der Bänder und Sehnen zur Folge. Kombinieren Läufer das Training an der frischen Luft mit Einheiten auf dem Ellipsentrainer geht das hohe Tempo mit einem geringeren Verletzungsrisiko einher.

Der Ellipsentrainer verhindert den harten Aufprall des Fußes beim Aufsetzen auf dem Untergrund und trainiert trotzdem die gesamte Laufmuskulatur. Positiver Nebeneffekt des Trainings: Neben der Verbesserung der Kondition werden Po und Beine perfekt geformt und definiert. Schlanke Beine und ein knackiger Po sind die Folge.

Das Herzstück des Ellipsentrainer ELLYPSIS E1000 von FINNLO ist jedoch der Trainingscomputer mit hochwertigem Blue Backlight-Display. Trainingsinformationen wie Zeit, Distanz, Puls, Geschwindigkeit und Kalorienverbrauch werden übersichtlich angezeigt. Die Intensität des Trainings lässt sich manuell in 15 verschiedenen Belastungsstufen regeln, es gibt fünf verschiedene Programme mit unterschiedlichen Belastungsprofilen sowie zwei pulsgesteuerte Trainingsprogramme. Der Puls kann dabei über die Handsensoren oder den optional erhältlichen Brustgurt gemessen und kontrolliert werden.



Zwei Heart-Rate-Control-Programme (HRC) unterstützen ein effektives Cardiotraining. Die individuelle Pulsobergrenze- und Untergrenze können je nach Trainingsstand individuell eingegeben werden und stellen sicher, dass Sie sich nicht überlasten, beziehungsweise ineffektiv trainieren. Den Widerstand passt der ELLYPSIS E1000 automatisch an, sobald Sie die Obergrenze Ihres Pulses erreicht haben. Die jeweilige Herzfrequenz ist nicht unwichtig für Ihr Training und Ihre individuellen Ziele. Das Training mit etwa 60 Prozent der maximalen Herzfrequenz verbrennt

vorwiegend Fett. Wer sich bei einem höheren Wert verausgibt, verbraucht Kalorien und verbessert die Ausdauer, greift aber hauptsächlich auf die Kohlehydratdepots zurück.

Nach dem Training zeigt Ihnen der Computer den Durchschnittswert der absolvierten Einheit an. So können Sie genau nachvollziehen, wie lange Sie trainiert, wie viele Kalorien Sie verbrannt haben und bei welchem Wert Ihr Durchschnittspuls lag. Die Erfolge, die Sie auf dem Ellipsentrainer erzielen, sind nach einem kontinuierlichen Cardiotraining nicht nur optisch sichtbar, sondern durch die genaue Dokumentation auch objektiv messbar.

Folgende Trainingsziele lassen sich mit dem FINNLO ELLYPSIS E1000 umsetzen:

- Gesteigerte Fitness und ein trainiertes Herz-Kreislauf-System
- Gestärktes Immunsystem und verbessertes allgemeines Wohlbefinden
- Schwindende Fettpolster durch einen angekurbelten Fettstoffwechsel
- Gefestigtes Bindegewebe und formschöne Beine – vor allem an 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, Langläufer
- Gelenkschonender Trainingseinstieg für werdende Läufer und Hobbysportler
- Optimales Training nach Verletzungen
- Allgemeines Wohlbefinden durch den Abbau von Stresshormonen

### Trainingsempfehlung für den FINNLO ELLYPSIS E1000

Um ein optimales Fitness Niveau zu erreichen, sollte das kontinuierliche Training so abwechslungsreich wie möglich gestaltet werden. Genau deshalb stellt der ELLYPSIS E1000 von FINNLO eine vielfältige Auswahl an Trainingsprogrammen zur Verfügung. Fitness-Einsteiger sollten zu Beginn die Trainingshäufigkeit (Anzahl der Trainingseinheiten) stärker gewichten als den Trainingsumfang (Dauer einer Einheit) und die Trainingsintensität. Geht es primär um das Training des Fettstoffwechsels, sollte mit einem eher niedrigen Pulswerte von rund 60 Prozent des Maximalpulses



trainiert werden. Sobald die Pulswerte sich weiter steigern, geht die Fettverbrennung in den Keller und wird hauptsächlich von der Energiegewinnung durch Kohlehydrate ersetzt.

Um jedoch die allgemeine Fitness zu steigern, sollte man zusätzlich zu einem Grundagentraining bei niedriger Herzfrequenz auch neue Trainingsanreize 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 nächst höhere Level bringen.

**Fazit:** der Ellipsentrainer ELLYPSIS E1000 von FINNLO ist ideal für gelenkschonendes Ausdauertraining zu Hause. Dies gilt für Fitness-Einsteiger bis hin zu ambitionierten Läufern. Eine Profi-Schrittlänge von 50 Zentimetern und eine besonders flache Bewegung gewährleisten ein gelenkschonendes und besonders effektives Fitnessstraining. Die Intensität ist über den hochwertigen Computer in 15 Stufen einstellbar. Insgesamt sieben Fitness- und Pulsprogramme sorgen für ein abwechslungsreiches Cardiotraining mit immer neuen Trainingsanreizen. Verarbeitung, Laufruhe und Trainingskomfort entsprechen hohem FINNLO-Standard. Ellipsentrainer FINNLO ELLYPSIS E1000 – der perfekte Fitnesspartner für zu Hause.

**Produktdetails:**

- Trainingscomputer mit Anzeige von Zeit, Strecke, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch und Puls
- Hochwertiges übersichtliches Blue Backlight-Display
- Herzfrequenzmessung über Handpuls oder optional erhältlichen Brustgurt
- Integrierter Pulsempfänger für Brustgurt
- Fünf Belastungsprofile
- Zwei pulsgesteuerte Trainingsprogramme
- Trainingsvorhaben einstellbar
- Pulsüber- und Pulsuntergrenze einstellbar
- Prozentuale Pulsanzeige wird angezeigt
- Zwei unterschiedliche Benutzer anlegbar
- Rutschsichere Trittplächen für eine optimale Schrittposition
- Stabile, solide Bauweise
- Höhen-Niveau-Regulierung gleicht Unebenheiten im Boden aus
- Präzisionskugellager
- Integrierte Transportrollen für ein leichtes Umstellen im Raum
- 16 Kilogramm Schwungmasse
- Antriebssystem: Rillenriemen
- Übersetzungsverhältnis: 1:9
- Drehzahlunabhängige Belastungsregelung in 15 Stufen
- Permanentmagnet-Bremssystem
- Stromversorgung über Netzanschluss: 230 V, 50 Hz
- Aufstellmaße (LxBxH) in Zentimetern: 162x52x162
- Maximale Gewichtsbelastung: rund 150 Kilogramm
- Farbe: schwarz