



## Art.-Nr. 3508 Laufband Alpine

**Running-Trainer für ambitionierte Laufsportler. 2 PS Motor und 18km/h Maximal-Geschwindigkeit, automatische Steigungsverstellung bis 12%, 140 x 52 cm große Profi-Lauffläche, zahlreiche Trainingsprogramme.**

Running-Training oder Marathonvorbereitung - mit dem FINNLO Laufband Alpine können Sie so richtig durchstarten. Die Geschwindigkeit ist bis zu 18 km/h für besonders intensive Trainingssequenzen einstellbar. So verbrennen Sie effektiv Kalorien, formen Ihren Körper und bauen Muskulatur an Beinen und Gesäß auf. Auch zur gezielten Vorbereitung auf den nächsten Laufwettbewerb ist das FINNLO Alpine aufgrund seiner Profi-Ausstattung bestens geeignet.



Nach wie vor gehört das Laufband zu den beliebtesten Fitness -und Ausdauergeräten in Studios wie auch Zuhause. Mit einem Laufband in den eigenen vier Wänden kann man auch bei schlechtem Wetter oder in der dunklen Jahreszeit effektiv und bequem zu jeder Zeit trainieren.

Rund 75 % der gesamten Körpermuskulatur werden beim Jogging beansprucht. Damit kurbelt das Laufband die Herz-Lungen-Tätigkeit optimal an, und Sie erreichen bereits bei einem 30-minütigen Workout einen extrem hohen Kalorienverbrauch. Dieser ist notwendig, um effektiv abzunehmen und das Fettgewebe zu reduzieren.



Die besten Effekte auf Fitness und Gesundheit erzielen Sie bei einem moderaten Training zwischen 30 und 60 Minuten Dauer. Hier wird die Fettverbrennung zur wichtigsten Energiequelle und die Fettpolster an Bauch und Hüfte können gezielt abtrainiert werden. Auch gesundheitlich ist das Cardiotraining sehr wertvoll: Sie verringern Ihren Ruhepuls und verbessern das Herz-Kreislauf-System in optimaler Weise. Gleichzeitig kräftigen Sie Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur, wodurch Ihr Körper schön und schlank geformt wird.

Tauschen Sie doch einfach Ihren Sessel gegen ein ruhiges Walking vor dem Fernseher ein und



verbrennen spielend und ganz nebenbei Fett und Kalorien. Über die integrierten Transportrollen wir das Laufband Alpine vor Ihr TV-Gerät geschoben und los geht's!

## **FINNLO Alpine – Technik und Ausstattung**

### **Trainingscomputer mit 5-fach Display und 18 Fitnessprogrammen**

Das Laufband FINNLO Alpine ist mit einem umfangreichen Trainingscomputer ausgestattet. Dieser hält insgesamt 18 Trainingsprogramme bereit und bereitet Sie perfekt auf Ihren nächsten Laufwettbewerb vor. Neben der Geschwindigkeit (1 bis 18 km/h) kann auch die Steigung (bis 12%) in vielen Stufen verstellt werden. Hierfür sind neben dem LCD-Display auch am Handgriff für Geschwindigkeit und Steigung bequeme Verstelltasten angebracht. Der leistungsstarke 2 PS-Motor sorgt für einen gleichmäßigen Durchzug des Laufgurts. Durch den integrierten Chip für Brustgurte lässt sich der Puls über Brustgurt (Brustgurt optional erhältlich) oder über die Handpulssensoren messen. Folgende Trainingsdaten werden über den übersichtliche Leistungsmonitor angezeigt: Entfernung, Zeit, Geschwindigkeit, Kalorien und Puls. Ein Pulsprogramm sorgt für maximale Sicherheit. Bei Überschreitung eines eingestellten Maximalpulswertes, reduziert Ihr Laufband FINNLO Alpine automatisch Geschwindigkeit und Steigung.

Exklusives Laufen mit dem FINNLO Alpine kann zu folgenden Ergebnissen führen:

- Verbesserung der Ausdauer und Kondition
- Reduzierung von Fettgewebe und des Körpergewichts
- Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur
- Effektive Körperformung und –Straffung



### ***Multifunktionscomputer mit 5 Displays***

Das Herzstück des FINNLO Alpine Laufbands ist der hochwertige Trainingscomputer mit insgesamt 5 Displays (1 LED- und 4 LCD-Displays). Hier kann aus 18 verschiedenen Trainingsprogrammen eine vorprogrammierte Strecke ausgewählt werden. Auch pulsgesteuertes Training durch Handpulssensoren, Brustgurt und Pulsobergrenze ist mit dem Laufband möglich. Die Displays zeigen alle trainingsrelevanten Größen an: Distanz, Zeit, Steigung, Geschwindigkeit, Kalorien und Puls.



### *Profi-Lauffläche und perfekte Dämpfung für ein „Laufen wie auf Waldboden“*

Eine schwingungsgedämpfte Super Soft-Lauffläche schont beim Training Ihre Gelenke und minimiert starke Aufprallkräfte. Die Aufstellmaße von 188 x 88 x 140 cm (L x B x H) können durch einen praktischen Klappmechanismus auf 110 x 88 x 161 cm (L x B x H) reduziert werden. Trotz des 2 PS-Motors und der umfangreichen Ausstattung bringt das Alpine von FINNLO nur 105 kg Eigengewicht auf die Waage und kann durch die Transportrollen unkompliziert und bequem jederzeit im Raum verschoben werden.



#### *FINNLO Alpine Trainingstipps:*

Starten Sie Ihr Lauftraining bei einer Gehgeschwindigkeit von ca. 5 - 6 km/h, Fortgeschrittene können auch mit einer moderaten Jogginggeschwindigkeit von 6 - 8 km/h beginnen (ca. 5 Minuten). Erhöhen Sie die Geschwindigkeit anschließend um 2 km/h und trainieren Sie auf diesem Niveau für weitere 25 - 35 Minuten, je nachdem, wie ausgelastet Sie bereits sind. Sie sollten nach dem Training nicht alle Leistungsreserven ausgereizt haben und sich immer noch gut unterhalten können. Zum Schluss führen Sie noch ein kurzes 5-minütiges Cool-Down auf derselben Intensitätsstufe wie das Warm-Up durch. Das fördert die Regeneration.

#### **Fazit und Übersicht**

Auf einem professionellen Laufband wie dem Alpine von FINNLO können Sie Ihr Jogging- und Lauftraining auch bei schlechtem Wetter komfortabel durchführen. Sie verbessern mit nur einer Trainingsform Ihre Ausdauer, verbrennen Fett, kräftigen oder definieren Ihre Beinmuskulatur und formen Ihren Körper. Regelmäßiges Lauftraining hebt die Stimmung und unterstützt ein positives Lebensgefühl.

Herzstück des FINNLO Alpine Laufbands ist der hochwertige Multifunktionscomputer. Dieser lässt mit seinen automatischen 18 Fitnessprogrammen (Berg- und Talprofile) und der variablen Geschwindigkeits- und Steigungsverstellung keine Langeweile aufkommen. Der 2 PS starke Motor ermöglicht Laufgeschwindigkeiten von bis zu 18 km/h und sorgt für einen gleichmäßigen Durchzug des Laufgurtes. Die 140 x 52 cm große Lauffläche ist besonders großzügig gestaltet und ist mit ihrer schwingungsgedämpften Super Soft-Oberfläche besonders schonend für Gelenke und Bänder. Sie laufen damit förmlich „wie auf Waldboden“.

Angezeigt werden die Trainingsdaten auf dem übersichtlichen und leicht zu bedienenden 4-fach LCD-Display und einer LED-Anzeige. Auch in unterschiedlichen



Trainingspositionen ist das Display gut lesbar. Die Bedienung des Computers ist bewusst einfach und selbsterklärend gehalten. Das FINNLO Alpine lässt sich bequem nach oben klappen und über das Transportrollensystem jederzeit im Raum verschieben.

**Wichtigste Produktinfos:**

- 18 Trainingsprogramme
- 1 manuelles Programm
- 1 Pulsprogramm für kontrolliertes Herz-Kreislauftraining
- Motorleistung: 2 PS (1,9 kW)
- Geschwindigkeit: 1 – 18 km/h in 0,1 km/h-Schritten
- Steigung: 0 – 12 % in 1%-Schritten, motorisch verstellbar
- 4-faches LCD-Display
- 4 Permanentanzeigen
- Handpulsmessung und integrierter Chip für Brustgurt (optional)
- LED-Display mit 8 x 16 Punkt-Matrix und „400 Meter-Runde“
- Je 6 Schnellwahltasten für Geschwindigkeit und Steigung
- 2-fach Touch Control für Geschwindigkeit und Steigung direkt am Handgriff
- Farbe: anthrazit
- Lauffläche: 140 x 52 cm
- Stromversorgung: 230 V, 50 Hz
- Max. zulässiges Körpergewicht: 150 kg