



Art.-Nr. 3511 Laufband Alpine IV, FINNLO by Hammer

Der sportliche Running-Partner für ambitionierte Läufer. 2 PS Motor und 20 km/h Maximal-Geschwindigkeit, automatische Steigungsverstellung bis 12 %, 142 x 50 cm große Profi-Lauffläche und zahlreiche Trainingsprogramme.

Running-Training oder Marathonvorbereitung - mit dem FINNLO by Hammer Laufband Alpine IV können Sie so richtig durchstarten. Die Geschwindigkeit ist bis zu 20 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 zu Hause. 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, ambitioniertes Running oder vielleicht sogar gegen einen Feierabend-Sprint vor dem Fernseher ein. So verbrennen Sie spielend und ganz nebenbei Fett und Kalorien. Über die integrierten Transportrollen wird das Laufband Alpine IV vor Ihr TV-Gerät geschoben und los geht's!



Alpine IV, FINNLO by Hammer – Technik und Ausstattung

Trainingscomputer mit 7“ Display und 11 Fitnessprogrammen

Das Laufband Alpine IV von FINNLO by Hammer ist mit einem umfangreichen Trainingscomputer ausgestattet. Dieser hält insgesamt 7 Trainingsprogramme bereit und bereitet Sie perfekt auf Ihren nächsten Laufwettbewerb vor. Neben der Geschwindigkeit (1 bis 20 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 Schnell-Verstell Tasten angebracht.



Der leistungsstarke 2 PS-Motor sorgt für einen gleichmäßigen Durchzug des Laufgurts. Durch den integrierten Chip für Brustgurte lässt sich der Puls über einen Brustgurt (Brustgurt optional erhältlich) oder über die Handpulsensoren messen. Pulsprogramme sorgen für maximale Sicherheit. Bei Überschreitung eines eingestellten Maximalpulswertes reduziert Ihr Laufband Alpine IV automatisch Geschwindigkeit und Steigung.

Exklusives Laufen mit dem Alpine IV 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 7 Zoll Display

Das moderne 7“ LCD-Display ist besonders einfach zu bedienen und zeigt übersichtlich zurückgelegte Distanz, Trainingszeit, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch und Puls an. Ein Balkendiagramm verdeutlicht die Intensität, mit der trainiert wird. NEU ist die Anzeige von 4 verschiedenen Trainingszonen LOW / FAT BURN / AEROBIC und HIGH. Nach Voreinstellung Ihres Alters, leuchtet je nach Herzfrequenz der Trainingsbereich auf, in welchem Sie gerade trainieren.

Zusätzlich verfügt das Alpine IV über ein Muskelaktivitätsprogramm, wobei je nach Steigungslevel die Aktivität der jeweils beanspruchten Muskelgruppe graphisch am Display dargestellt wird.

FINNLO

NEU ist auch das Body-Fat Programm, mit welchem Sie eine individuelle Körperfettmessung am Gerät durchführen können. Mit Hilfe der übersichtlichen Tabelle in der Geräteanleitung können Sie so Ihre Trainingsfortschritte kontinuierlich überwachen. Außerdem wurde eine Halterung für Ihr iPad/ Ihren iPod entwickelt. Wobei sei dieses über den USB-Anschluss aufladen können.

Pulsprogramme für gesundheitsorientiertes Training und maximale Sicherheit



(Für die Durchführung dieser Programme sollten Sie einen Brustgurt verwenden.)

Sie wählen eines der 3 Pulsprogramme und das FINNLO by Hammer Alpine IV Laufband wird nun automatisch, ohne dass Sie weitere Tasten drücken müssen, die Geschwindigkeit erhöhen, bis Ihr eingestellter Pulsbereich erreicht ist. Sobald Sie Ihren persönlichen Maximalpuls überschreiten, reduziert das intelligente System Ihres Laufbands Geschwindigkeit solange bis Sie sich wieder auf dem von Ihnen eingestellten Pulsniveau befinden. Maximaler Laufkomfort, gesundheitsorientiertes Lauftraining und maximale Sicherheit – dafür steht das Laufband Alpine IV von FINNLO by Hammer.

Profi-Laufläche und perfekte Dämpfung für ein „Laufen wie auf Waldboden“

Eine schwingungsgedämpfte Super Soft-Laufläche schont beim Training Ihre Gelenke und minimiert starke Aufprallkräfte. Die Aufstellmaße von 179 x 80 x 138 cm (L x B x H) können durch einen praktischen Klappmechanismus auf 108 x 80 x 150 cm (L x B x H) reduziert werden. Trotz des 2 PS-Motors und der umfangreichen Ausstattung bringt das Alpine IV von FINNLO by Hammer nur 84 kg Eigengewicht auf die Waage und kann durch die Transportrollen unkompliziert und bequem jederzeit im Raum verschoben werden.





FINNLO by HAMMER Alpine IV 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 IV von FINNLO by Hammer können Sie Ihr Jogging-, Lauf- oder Sprint-Training 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 by Hammer Alpine IV Laufbands ist der hochwertige Multifunktionscomputer. Dieser lässt mit seinen automatischen 11 Fitnessprogrammen (Berg- und Talprofile) und der variablen Geschwindigkeits- und Steigungsverstellung keine Langeweile aufkommen. Der 2 PS starke Motor ermöglicht Laufgeschwindigkeiten von bis zu 20 km/h und sorgt für einen gleichmäßigen Durchzug des



Laufgurtes. Die 142 x 50 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 7“ 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 by Hammer Alpine IV lässt sich bequem nach oben klappen und über das Transportrollensystem jederzeit im Raum verschieben.



Wichtigste Produktinfos:

- 11 Trainingsprogramme
- 1 manuelles Programm
- 3 Pulsprogramme für kontrolliertes Herz-Kreislauftraining
- Motorleistung: 2 PS
- Geschwindigkeit: 1 – 20 km/h in 0,1 km/h-Schritten
- Steigung: 0 – 12 % in 1%-Schritten, motorisch verstellbar
- 7“ LCD-Display
- Permanentanzeige von Zeit, Distanz, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch, Puls und Trainingszone
- Halterung für Trinkflaschen und iPad / iPod
- USB Lade-Anschluss
- Handpulsmessung und integrierter Chip für Brustgurt (optional)
- LED-Display mit 8 x 16 Punkt-Matrix
- Je 6 Schnellwahltasten für Geschwindigkeit und Steigung
- 2-fach Touch Control für Geschwindigkeit und Steigung direkt am Handgriff
- Farbe: anthrazit
- Aufstellmaße: 179 x 80 x 138 cm (L x B x H)
- Klappmaße: 108 x 80 x 150 cm (L x B x H)
- Eigengewicht: ca. 84 kg
- Lauffläche: 142 x 50 cm
- Stromversorgung: 230 V, 50 Hz
- Max. zulässiges Körpergewicht: 150 kg