

## Art.-Nr. 3703 Ruderergometer Aquon Pro

### Entwickelt und verwendet von Ruderathleten. Die Wahl der Profis!

- Professioneller Trittplattenabstand von nur 9 cm
- Profi-Sitzhöhe von ca. 50 cm
- Durch ein extra langes Zugband von 225 cm und einer Aluschiene-Länge von 146 cm geeignet für Körpergrößen von 1,50 bis über 2 Meter
- 4 Pulsprogramme für noch effizienteres und kontrolliertes Rudertraining
- 5 Pacer-Programme (Wettbewerbsprogramme gegen den Computer), davon ein Programm individuell programmierbar



### Das Rudergerät Aquon Pro von FINNLO wurde mit dem weltgrößten Innovationspreis „Plus X Award“ in drei Kategorien ausgezeichnet!

Fachjournalisten und Persönlichkeiten aus 27 Branchen haben das Plus X Award Gütesiegel 2015 vergeben: In einem mehrwöchigen Verfahren beurteilten Experten die leistungsstärksten und innovativsten Produkte der Technologie- Sport- und Lifestyle-Branchen. Mit dem Plus X Award werden ausschließlich Spitzenprodukte, welche die unabhängige und kritische Jury überzeugen konnten, ausgezeichnet.



Der Aquon Pro von FINNLO konnte die Jury in gleich in drei Kategorien überzeugen und hat den „Plus X Award 2015“ erhalten:

- High Quality
- Design
- Funktionalität



Viele Ruderathleten sind begeistert von den professionellen Ausstattungsdetails des FINNLO Aquon Pro. FINNLO Aquon Pro simuliert Rudern auf dem Wasser besonders realistisch und ermöglicht perfektes Rudertraining auch im Krafraum. Der Bewegungsfluss und die Sitzergonomie ist im Vergleich zu anderen Ruderergometern besonders gut und durch den minimalen Pedalabstand an Profi-Ruderbooten orientiert. Die Wettbewerbsprogramme gegen den Computer unterstützen optimal, auch im Winter das Leistungsniveau weiter zu verbessern. Man kann dies bei jeder Trainingseinheit leistungsdiagnostisch überprüfen. Im Hinblick auf Wettkämpfe bietet das Aquon Pro eine optimale Vorbereitung.

Sie möchten auch bei schlechtem Wetter intensiv trainieren? Rudern mit einem FINNLO Rower Aquon Pro ist Rudern auf höchstem Niveau und die optimale Verbindung aus Ausdauer- und Krafttraining. Sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch alle Hauptmuskelgruppen werden mit Rudern auf dem Ruderergometer Aquon Pro perfekt beansprucht. So erreichen Sie auch bei einer kurzen Trainingseinheit einen hohen Kalorienverbrauch, der Sie bei der Gewichtsabnahme und Körperformung kräftig unterstützt.

Rudertraining kann folgende positiven Effekte auf Ihren Körper haben:

- 90% der gesamten Muskulatur wird beansprucht und gekräftigt
- Kräftigung und Aufbau der Muskulatur, insbesondere der Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Gewichtsreduktion

## Der FINNLO Ruderergometer Aquon Pro – realistisches Rudern wie auf dem Wasser

### *Natürliches Rudergefühl - die Wahl der Profis*

Die Aquon Pro-Serie hat zwei prominente Nutzer: Urs Käufer und Maximilian Reinelt aus dem A-Kader der deutschen Rudernationalmannschaft schwören auf das Rudertraining mit den professionellen FINNLO Modellen. Das Rudern auf dem Aquon Pro ist extrem realitätsgetreu und lässt echtes Ruderfeeling wie auf dem Wasser aufkommen:

- Der ergonomisch optimierte Fußstützenabstand beträgt nur 9 cm, ähnlich dem Pedalabstand eines Profi-Ruderbootes
- Die optimale Profi-Sitzhöhe von ca. 50 cm ermöglicht einen leichten Auf- und Abstieg sowie ein besonders natürliches Rudergefühl
- Das kombinierte Bremssystem aus Luft- und Magnetwiderstand sorgt für einen weiteren wichtigen Realitätsfaktor
- 5 Pacer-Programme können eingestellt werden, mit denen man gegen den Computer rudert und sich zu persönlichen Höchstleistungen motivieren kann
- 1 Wettbewerbsprogramm lässt sich entsprechend seinen eigenen Wünschen individuell programmieren



## *Bewährte Bremstechnik aus Magnet- und Luftwiderstand*

Die seit Jahren bewährte und einzigartige Kombinationstechnik aus Magnet- und Luftwiderstand wird bei allen Spitzengeräten von FINNLO verwendet. Diese Technik lässt ein absolut reales Rudergefühl aufkommen, da die Intensität in Abhängigkeit von Zugkraft und Zuggeschwindigkeit ansteigt. Dieser Intensitätsverlauf wird durch das integrierte Windrad erzeugt und spiegelt das Ruderverhalten auf dem Wasser exakt wieder. Gleichzeitig nehmen Sie den aufkommenden Wirbelstrom als Fahrtwind wahr und erhalten so eine erfrischende Abkühlung. Der Luftstrom ist über einen Schiebemechanismus zu- bzw. abschaltbar.



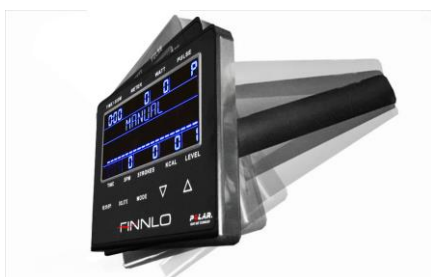
Komplettiert wird das Bremssystem durch den Magnetwiderstand. Selbst bei geringer Zugstärke können auf diese Weise hohe Bremskräfte erreicht werden. Zusammen ergänzen sich die Widerstandssysteme perfekt und sorgen für den für FINNLO typischen besonders gleichmäßigen und dauerhaft ruhigen Bewegungsablauf. Gerade Profi-Ruderer trainieren mit Aquon Pro endlich ohne Kompromisse.

## *Trainingsmonitor mit Profi-Eigenschaften und kontrastreichem modernem Black Backlight Display*

Zwischen 30 und 300 Watt kann der Widerstand beim Rudergerät Aquon Pro gewählt werden. Die Belastungssteuerung ist durch die verwendete Premium-Widerstandstechnik besonders präzise. Deshalb handelt es sich bei Aquon Pro um einen Ergometer der Klasse SA (entsprechend DIN EN 957 – 1/7).



Die Widerstandsanzpassung erfolgt computergesteuert und wird über das Premium Black Backlight Display vorgenommen. In Verbindung mit der blauen Digitalanzeige, die die 11 Leistungsgrößen permanent darstellt, ist der Trainingsmonitor sehr übersichtlich.



Gerade bei einem intensiven Workout ist es wichtig, das Display stets im Blick zu haben, um seinen Ruderschnitt und die Leistung überprüfen zu können. Damit das Display aus jeder Ruderposition gut sichtbar ist, ist der Computer daher stufenlos neigbar. Der Auslegerarm des Computers ist dabei im Vergleich zu anderen auf dem Markt befindlichen Rudergeräten noch länger.

Die Trainingsanzeige hält alle wichtigen Daten bereit:

- Zeit in Std., Min., Sek.
- Distanz
- Zeit pro 500m
- Intensität in Watt
- Schläge pro Minute
- Schläge insgesamt
- Trainingsprogramm
- Herzfrequenz
- Kalorienverbrauch

5 Pacer-Programme (Wettbewerbsprogramme gegen den Computer) sorgen für Herausforderung, variantenreiches Training und Fitnessspaß.

Die Herausforderung gegen den Computer zu trainieren, ermöglicht Ihnen eine nahezu unbewusste, aber besonders effektive Möglichkeit der konstanten Leistungssteigerung. Diese Möglichkeit der Leistungsverbesserung wird gerade auch von Profi-Ruderern, wie Urs Käufer und Maximilian Reinelt intensiv genutzt.

Ein Wettbewerbsprogramm kann übrigens individuell programmiert werden und den eigenen Bedürfnissen angepasst werden. Ihre Trainingsmöglichkeiten sind damit nahezu grenzenlos.



### *Kompaktheit und Zusatzausstattung*

Die Aluminium-Rollschiene kann durch einen eingebauten Klappmechanismus nach oben gestellt werden. Dadurch ist das Rudergerät auch auf engem Raum gut unterzubringen. Darüber hinaus vereinfachen die Transportrollen das Rangieren und Umstellen im Raum. Auch bei schlechtem Wetter oder im Winter kann bequem zur Lieblingssendung „gepowert“ werden. Sie rollen Ihren Ruderergometer Aquon Pro ganz einfach vor Ihr Fernsehgerät, tauschen Ihren Fernsehsessel mit dem bequemen Komfortsitz Ihres Rudergeräts und los geht's. Sie sparen Zeit und unterstützen ganz nebenbei Ihre Gesundheit.



Der kugelgelagerte Sitz ist besonders komfortabel und befindet sich auf einer Profi-Sitzhöhe von 55 cm. Diese schafft ein natürliches Rudergefühl und einen angenehmen Bewegungsablauf. Auch die Trittplatten können an verschiedene Schuhgrößen angepasst werden.

### *Aquon Pro Trainingstipps von Maximilian Reinelt:*

Variieren Sie den Widerstand, um bei Ihrem Workout verschiedene Akzente zu setzen. Wenn Sie eine niedrige Widerstandseinstellung vornehmen, sind längere Trainingseinheiten möglich. Dadurch haben Sie verbesserte Effekte auf Ausdauer und Fettverbrennung. Möchten Sie jedoch hauptsächlich Ihre Muskulatur kräftigen, sollten Sie einen höheren Widerstand wählen, mit dem ein ca. 20-minütiges Rudern möglich ist. Die Ausdauerkomponente tritt dabei in den Hintergrund, Muskelaufbau und -kräftigung hingegen werden verstärkt vorangebracht.

### **Fazit und Übersicht**

Rudertraining mit dem FINNLO Aquon Pro fördert Ausdauer und Kraft gleichermaßen, sodass der Körper mit nur einer Trainingsform optimal definiert wird. Das realitätsgetreue Rudern verbessert das Herz-Kreislauf-System, baut Muskulatur auf und beugt wirksam Rückenproblemen vor.

Der Trainingscomputer zeigt 11 Trainingsvariablen gleichzeitig an. Das übersichtliche LCD-Display mit Black Backlight und blauer Digitalanzeige ist stufenlos neigbar und mit seinem langen Monitor-Arm somit aus jeder Trainingsposition heraus gut lesbar. Die Intensität kann über das Display variiert und zwischen 30 und 300 Watt eingestellt werden. 4 Pulsprogramme und 5 Wettbewerbsprogramme (offizielle Race-Strecken) gegen den Computer sorgen für perfekte Trainingsabwechslung und ideale Leistungssteigerung.

Der Widerstand wurde durch ein Luft- und Magnetbremssystem umgesetzt. Diese Kombinationstechnik vermittelt ein reales Rudergefühl wie auf dem Wasser. Auch der minimale Trittflächenabstand von nur 9 cm und die Profi-Sitzhöhe von 55 cm sind an einem professionellen Ruderboot orientiert, sodass die deutschen Olympiateilnehmer Urs Käufer und der Goldmedaillengewinner Maximilian Reinelt auf das Training mit dem FINNLO Aquon Pro vertrauen.

### **Wichtigste Produktinfos:**

- Ergometer Klasse SA (entsprechend DIN EN 957 – 1/7), entwickelt und verwendet von Profi-Ruderathleten, Goldmedaillengewinner und Weltmeistern
- Belastungsregelung: drehzahlunabhängig
- Intensität von 30-300 Watt einstellbar
- Minimalster Trittplattenabstand von nur 9 cm
- Profisitzhöhe von 55 cm
- Kombinationstechnik aus Magnet- und Luftwiderstand (computergesteuert)
- Anzeige von Zeit/Watt/Level/Schläge pro Minute/Programm/Puls/Schläge insgesamt und Zeit auf 500m
- Entfernung und Kalorien
- LCD-Display: Black Backlight
- 11 Permanentanzeigen, 12 Fitnessprogramme, 2 Intervallprogramme, 4 Pulsprogramme
- 5 Pacer-Programme (Wettbewerbsprogramme gegen den Computer), davon ein Programm individuell programmierbar
- Trainingsvorgaben einstellbar
- 4 Nutzer speicherbar
- Integrierter Pulsempfänger für Brustgurte (Brustgurt optional)
- Stufenlos neigbarer Trainingscomputer mit extra langem Computerarm
- Extra langes Zugband von 225 cm und einer Aluschienen-Länge von 146 cm geeignet für Körpergrößen von 1,50 bis über 2 Meter
- Verstellbare Fußstützen auch für große Schuhgrößen geeignet
- Premium-Aluminiumträger für leichtgängige Ruderbewegungen und maximale Stabilität
- Kugelgelagerter Komfortsitz für besonders lange Rudersequenzen
- Integrierte Transportrollen
- Max. Körpergewicht: 150 kg
- Stromversorgung Netzgerät, 230 Volt
- Klappmaß (L x B x H) cm: 148 x 51 x 196
- Aufstellmaß (L x B x H) cm: 249 x 51 x 98
- Farbe: silber/schwarz