



Art.-Nr. 3704 Ruderergometer Aquon Pro Plus

Mit Widerstandsverstellung am Rudergriff. Entwickelt und verwendet von Profi-Ruder-Athleten, Weltmeistern und Goldmedaillengewinnern. Die Wahl der Profis!

Sie möchten auch bei schlechtem Wetter intensiv trainieren? Der FINNLO Rudergerät Aquon Pro Plus bedeutet Rudern auf höchstem Niveau und verbindet Ausdauer- und Krafttraining optimal. Sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch alle Hauptmuskelgruppen werden mit Rudern auf dem Ruderergometer Aquon Pro Plus perfekt beansprucht. So erreichen Sie auch bei einer kurzen Trainingseinheit einen hohen Kalorienverbrauch, der Sie bei der Gewichtsabnahme und Körperformung kräftig unterstützt.

Rudertraining kann zu folgenden Ergebnissen führen:

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



Der FINNLO Ruder-Ergometer Aquon Pro Plus – 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. Denn das Rudern auf dem Aquon Pro Plus 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 leichten Auf- und Abstieg sowie ein besonders natürliches Rudergefühl

- Das kombinierte Bremssystem aus Luft- und Magnetwiderstand sorgt für einen weiteren wichtigen Realitätsfaktor
- 4 Wettbewerbsprogramme 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 und Widerstandsverstellung direkt am Rudergriff

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 erhält so eine erfrischende Abkühlung.

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 extrem ruhigen Bewegungsablauf. Gerade Profi-Ruderer trainieren mit Aquon Pro Plus ohne Kompromisse.

Zusätzlich bietet der **FINNLO Aquon Pro Plus** im Unterschied zum **FINNLO Aquon Pro** Ihnen die Möglichkeit den Widerstand bequem und schnell, direkt über den Rudergriff zu verstellen. So kann die Intensität bequem, ohne den Griff loszulassen und somit ohne Unterbrechung Ihrer Trainingseinheit angepasst werden.

Trainingsmonitor mit Profi-Eigenschaften und kontrastreichem modernem Black Backlight Display

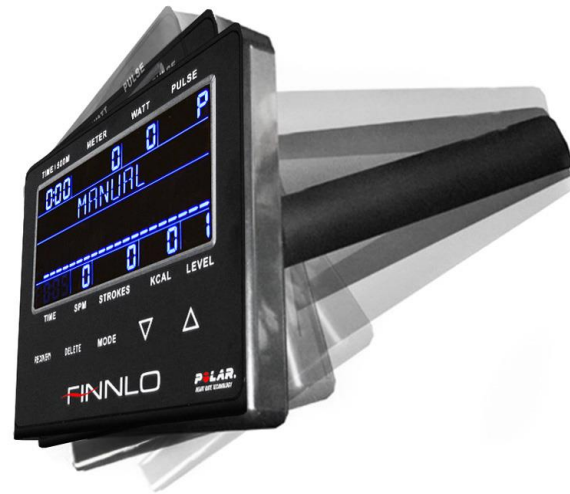
Zwischen 30 und 300 Watt kann der Widerstand beim Rudergerät Aquon Pro Plus gewählt werden. Die Belastungssteuerung ist durch die verwendete Premium-Widerstandstechnik besonders präzise. Deshalb handelt es sich bei Aquon Pro Plus

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, damit die Trainingsdaten stets noch näher im Blickfeld sind.

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

4 Race-Strecken (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 Max 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 Plus 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 Plus Trainingstipps

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 Plus 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 Trainingsdaten gleichzeitig an. Das übersichtliche LCD-Display mit Black Backlight und blauer Digitalanzeige ist stufenlos neigbar und mit seinem extra langen Monitor-Arm somit aus jeder Trainingsposition heraus bestens lesbar. Die Intensität kann entweder über das Display oder bequem direkt am Handgriff 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 Trittlflächenabstand von nur 9 cm und die Profi-Sitzhöhe von 55 cm sind an professionellen Ruderbooten orientiert, sodass die deutschen Olympiateilnehmer Urs Käufer und der Goldmedaillengewinner Maximilian Reinelt auf das Training mit dem FINNLO Aquon Pro Plus 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
- Widerstandsverstellung am Rudergriff für bequeme und schnelle Widerstandsveränderung (**Unterschied zu FINNLO Aquon Pro**)
- Minimalster Trittplattenabstand von nur 9 cm
- Profi-Sitzhöhe von 50 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 Intervall-Programme, 4 Pulsprogramme
- 5 Race-Strecken (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 Aluschiene-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

