



## **Art.-Nr. 3951 FINNLO MAXIMUM Ergometer**

### **Der ideale Fitnesspartner für intensives Ausdauertraining**

Der ERGOMETER von FINNLO MAXIMUM ist ein semi-professioneller Ergometer mit einer Belastungsbandbreite von 25 bis 200 Watt. Durchaus vergleichbar mit einem Ergometer aus dem Fitness Studio hält er robust und langlebig selbst häufigen Trainingseinheiten stand. Seine Präzisionskugellager garantieren einen harmonischen Rundlauf und ein hochwertiges Induktionsbremssystem qualifiziert ihn für die HA-Klasse.

Die Belastungsintensität lässt sich nach DIN EN 957-Norm präzise von 25-200 Watt einstellen und auch pulsgesteuertes Training ist möglich. Die Pulsmessung erfolgt dabei bequem über die Handpulsensoren oder über den integrierten Polar-kompatiblen Pulsempfänger für Brustgurte (optional).

Alle Trainingsfakten werden auf dem großen LED Display mit 24x10 Punktmatrix übersichtlich präsentiert. Die 10 Trainingsprogramme sind per Taste direkt anwählbar und sorgen für viel Abwechslung während des Trainings. Vor Beginn des Trainings kann ein Fitnesstest am ERGOMETER durchgeführt werden. Persönliche Fortschritte werden so sofort erkannt und motivieren zusätzlich.

Ein integrierter Generator versorgt Trainingscomputer, Ventilator und elektromagnetische Bremse mit der benötigten Energie. So kann unabhängig von einer Stromquelle überall trainiert und die Ressourcen der Erde geschont werden.

Der bequeme Sitz kann 12-fach in der Höhe und auch horizontal verstellt werden und passt sich so jeder Körpergröße an. Der Lenker bietet viele Halteoptionen und sorgt für hohen Trainingskomfort.

Effektives Cardiotraining mit dem FINNLO MAXIMUM Ergometer kann zu folgenden Ergebnissen führen:

- Verbesserung der Herz- und Gefäßtätigkeit
- Effektive Gewichts- und Fettreduktion
- Körperformung und Gewebestraffung
- Kräftigung aller Hauptmuskelgruppen





## **FINNLO MAXIMUM Ergometer – höchster Trainingskomfort**

### ***Optimale Trainingshaltung***

Der FINNLO MAXIMUM Ergometer ist mit einem sehr bequemen Gel-Sattel ausgestattet, der das Steißbein perfekt entlastet. Damit machen auch längere Trainingssequenzen Spaß, ohne Druck- und Reibungsprobleme zu verursachen.

Für eine korrekte Sitzhaltung kann der FINNLO MAXIMUM Ergometer schnell und direkt eingestellt werden. Sattel und Lenker sind vertikal, der Sattel auch horizontal verstellbar, wodurch eine perfekte Trainingsergonomie erreicht wird. Diese wird durch einen geringen Pedalabstand noch unterstützt. Der FINNLO MAXIMUM Ergometer ist damit für alle Körpergrößen von 1,55 bis über 2 Meter bestens und ohne Kompromisse geeignet. Viele auf dem Markt erhältliche Ergometer hingegen können von Personen über 2 Meter nicht benutzt werden.



Durch die praktischen Transportrollen können Sie den FINNLO MAXIMUM Ergometer unkompliziert transportieren und problemlos im Raum verschieben. Rollen Sie doch Ihren Ergometer einfach zur Abwechslung vor Ihr Fernsehgerät und steigern so Ihre Fitness während Sie Ihre Lieblingssendung verfolgen.

### ***FINNLO MAXIMUM Ergometer Trainingstipps:***

Um bestmögliche Effekte auf Körperstraffung und Fettreduktion zu erhalten, empfiehlt es sich, die Intensität der Trainingseinheiten zu variieren. Trainieren Sie daher immer im Wechsel

- 1x umfangorientiert mit einer Mindestdauer von 30-45 Minuten bei niedrigem Widerstand
- 1x intensitätsorientiert mit einer Trainingsdauer von 20-30 Minuten bei erhöhtem Widerstand.

Bei der längeren Einheit trainieren Sie vorrangig im Fettstoffwechselbereich, wodurch Ihre Ausdauer gefördert und Ihr Körpergewicht reduziert wird. Die kürzere Einheit hingegen kräftigt, strafft und definiert hauptsächlich Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur. In Kombination ergibt sich ein effektives und wirkungsvolles Fitnesstraining, das zugleich für ausreichend Abwechslung und Trainingsspaß sorgt.



### ***Hochwertige Technik***

Der optimale Trainingskomfort wird neben der perfekten Trainingsergonomie durch die präzise Technik des FINNLO MAXIMUM Ergometer erreicht. Das robuste Gerät ist mit einer 14 kg Schwungmasse ausgestattet, welche für einen gleichmäßigen Tritt bei optimaler Laufruhe sorgt. Durch den integrierten Generator können Sie unabhängig von einer Stromquelle kabellos trainieren. Das Induktionsbremssystem mit 40 Widerstandsstufen garantiert eine genaue Leistungssteuerung und einen flüssigen Bewegungsablauf. Falls Sie die dauerhafte Handhaltung an den Handpulssensoren in Ihrem persönlichen Komfort beeinträchtigt, können Sie Ihre Herzfrequenz auch über einen optional erhältlichen Brustgurt ermitteln. In dem FINNLO MAXIMUM Ergometer ist ein Polar-kompatibler Empfänger eingebaut, der beim Training Ihre Herzfrequenz auf dem Computerdisplay anzeigt.

Der integrierte Ventilator sorgt für ein angenehmes Klima während des Trainierens.

### ***Maximale Benutzerfreundlichkeit beim Trainingscomputer***

Vor Beginn des Trainings kann mit Hilfe eines Brustgurts ein Fitnessstest am FINNLO MAXIMUM Ergometer durchgeführt werden. Die Dauer beträgt zwischen 6 und 15 Minuten und als Ergebnis wird Ihnen Ihr persönlicher VO<sub>2</sub> Wert angezeigt, d.h. wieviel Sauerstoff Sie verbrauchen, um eine definierte Leistung zu erbringen. Eine Tabelle in der mitgelieferten Bedienungsanleitung zeigt Ihnen, wie „fit“ Sie sind.

Die 10 auswählbaren Fitnessprogramme können per Taste am Computer direkt eingestellt werden und verhindern Langeweile beim Training. Die Belastungssteuerung ist drehzahlunabhängig und erfüllt mit der umfangreichen Intensitätseinstellung in Watt die DIN EN 957-Norm. Unter den Fitnessprogrammen befinden sich:

- 5 Programme mit Berg- und Talprofilen
- 1 individuell programmierbares Berg- und Talprofil
- 2 pulsgesteuerte Programme mit Pulsberggrenzen
- 1 drehzahlunabhängiges Watt-Programm



Die Pulsprogramme können entweder mit fest vorgegebenen Pulsberggrenzen durchlaufen werden, oder Sie legen Ihre Grenze selbst fest.



Nach dem Workout haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönliche Fitnessnote feststellen zu lassen. Auf Grundlage Ihres Ruhepulsverlaufs errechnet der Trainingscomputer Ihren Fitnessgrad und verdeutlicht diesen mit einer Schulnote zwischen 1 und 6.

## Fazit und Übersicht

Der FINNLO MAXIMUM Ergometer macht Ihr Ausdauertraining nicht nur besonders effektiv, sondern garantiert auch eine einfache und unkomplizierte Computerbedienung. Die durchdachte Ausstattung sorgt für ein komfortables Cardiotraining, mit dem Sie Ihre Ausdauer verbessern, das Herz-Kreislauf-System stärken und effizient Körpergewicht reduzieren können.

Der Rillenriemen-Antrieb und die 14 kg Schwungmasse sorgen für ein gleichmäßiges und präzises Laufverhalten des Ergometers. Ergänzend dazu ist der FINNLO MAXIMUM Ergometer mit einem Präzisionskugellager und einem Induktionsbremssystem ausgestattet.

Lenker und Sattel können individuell sowohl vertikal, der Sattel auch horizontal verstellt werden. So wird eine ergonomische und rückschonende Sitzhaltung ermöglicht.



Gesundheitsorientiertes Training, das Spaß macht.



### Wichtigste Produktinfos:

- Klasse HA Ergometer (nach DIN EN 957 1/5-Norm)
- Belastungsbandbreite 25-200 Watt
- Trainingscomputer mit Anzeige von Zeit, Distanz, Geschwindigkeit, U/Min., Kalorienverbrauch und Puls
- Großes LED Display mit 24x10 Punktmatrix
- 10 Trainingsprogramme inkl. 2 Pulsprogrammen
- Fitnessstest am Gerät möglich
- Pulsmessung über Handsensoren oder Polar-kompatiblen Pulsempfänger für Brustgurte (optional)
- Kompatibel mit [www.der-trainingsplan.de](http://www.der-trainingsplan.de)
- Trinkflaschenhalterung
- Lesevorrichtung
- Bequemer Gel-Sattel
- Vielfach verstellbarer Sitz (horizontal/vertikal)
- Integrierter Ventilator
- Höhen-Niveau-Regulierung gleicht Unebenheiten im Boden aus
- Präzisionskugellager
- Integrierte Transportrollen für leichtes Umstellen
- Antriebssystem: Rillenriemen
- Ca. 14kg Schwungmasse
- Induktionsbremssystem
- Belastungsbandbreite: 40 Stufen
- Stromversorgung über integrierten Generator
- Max. Gewichtsbelastung ca. 150 kg
- Eigengewicht: 54 kg
- Aufstellmaße (L x B x H): 104 x 57 x 136 cm

