



## Art.-Nr. 3952 FINNLO MAXIMUM Recumbent Bike

### *Gelenkschonendes Training bei höchstem Komfort*

Das RECUMBENT BIKE von FINNLO MAXIMUM ist ein semi-professioneller Sitz-Ergometer mit einer Belastungsbandbreite von 25-200 Watt. Das Training im Sitzen schont Ihre Gelenke und entlastet Ihre Wirbelsäule. Durch die robuste und langlebige Konstruktion des Gerätes können Sie, wie im Fitness Studio, häufige und auch längere Trainingseinheiten absolvieren. Die Präzisionskugellager garantieren einen harmonischen Rundlauf und ein hochwertiges Induktionsbremssystem qualifiziert 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 Handpulssensoren oder über den integrierten Polar-kompatiblen Pulsempfänger für Brustgurte (optional).

### *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 VO2 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.

Alle Trainingsfakten werden auf dem großen LED Display mit 24x10 Punktmatrix übersichtlich präsentiert. Die 10 Trainingsprogramme sind per Taste direkt anwählbar und sorgen für Abwechslung während des Trainings. Vor Beginn des Trainings kann ein Fitnesstest auf dem RECUMBENT BIKE 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.

### *Optimale Trainingshaltung*

Der bequeme Sitz kann 12-fach verstellt werden und passt sich so jeder Körpergröße an. Trainiert wird auf dem Sitz-Ergometer in einer halb liegenden Sitzposition, die die Wirbelsäule entlastet, die Gelenke schont und so ein besonders komfortables Training ermöglicht.





Durch die praktischen Transportrollen können Sie das FINNLO MAXIMUM RECUMBENT BIKE 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 RECUMBENT BIKE Trainingstipps:***

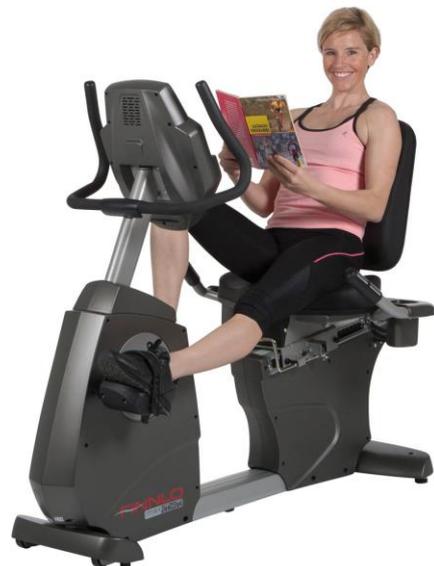
Effektives Cardiotraining mit dem FINNLO MAXIMUM RECUMBENT BIKE kann zu folgenden Ergebnissen führen:

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

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 Fitnessstraining, das zugleich für ausreichend Abwechslung und Trainingsspaß sorgt.

Wer gezielt trainieren möchte, kann sich von [www.der-trainingsplan.de](http://www.der-trainingsplan.de) einen individuellen Trainingsplan erstellen lassen. Für jedes Fitnessziel erhält der Cardiosportler den für sich und sein Gerät passenden Trainingsplan nach neuen trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen.



## Fazit und Übersicht

Das RECUMBENT BIKE von FINNLO MAXIMUM ist ein Sitz-Ergometer in höchstem Heimtraining-Standard. Eine präzise Widerstandseinstellung bis 200 Watt, 10 Trainingsprogramme und ein integrierter Fitnessstest sorgen für Trainingsspaß, Induktionsbremssystem und Präzisionskugellager für Komfort. Ein Generator produziert die benötigte Energie für Display und Bremse und schont so Ressourcen.

## Produktdetails

- 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 absolvierbar
- Pulsmessung über Handsensoren oder Polar-kompatiblen Pulsempfänger für Brustgurte (optional)
- Trainingsvorgaben einstellbar
- Kompatibel mit [www.der-trainingplan.de](http://www.der-trainingplan.de)
- Trinkflaschenhalterung
- Lesevorrichtung
- Bequemer Gel-Sattel
- 12-fach verstellbarer Sitz
- Integrierter Ventilator
- Höhen-Niveau-Regulierung gleicht Unebenheiten im Boden aus
- Präzisionskugellager
- Integrierte Transportrollen für leichtes Umstellen
- Antriebssystem: Rillenriemen
- Übersetzungsverhältnis 1:8
- Ca. 14kg Schwungmasse
- Induktionsbremssystem
- Belastungsbandbreite: 40 Stufen
- Stromversorgung über integrierten Generator
- Max. Gewichtsbelastung ca. 150 kg
- Eigengewicht: 70kg
- Aufstellmaße (L x B x H): 139 x 74 x 118 cm

