

Art.Nr. 4100 HAMMER PRO LINE Ergometer HX7

Perfekter Einstieg ins Ergometer Training

Wattgesteuertes Fitnessstraining, automatische Belastungssteuerung und viele motivierende Trainingsprogramme mit Berg- und Talprofilen machen den Ergometer HX7 der HAMMER PRO LINE zur perfekten Studioalternative. Die praktische Tablet (z.B. iPad) Ablage erlaubt Ihnen während des Trainings ins Internet zu gehen oder Ihre Lieblingssendung anzusehen. Integrierte Lautsprecher zum Abspielen von Musik mit MP3-Player oder Smartphone sind perfekt im Computer integriert. Die sehr stabile Konstruktion des HX7 erlaubt selbst schwereren Personen bis 120 kg ein perfektes Trainingserlebnis.



Seit mehreren Jahrzehnten ist das Ergometer der Klassiker unter den Heimtrainingsgeräten. Das gelenkschonende Cardiotraining eignet sich hervorragend, um Gewicht zu verlieren und das Herz-Kreislaufsystem zu verbessern. Das Workout auf dem HX7 der HAMMER PRO LINE ist komplett wetterunabhängig, wodurch Sie stets am Ball bleiben und keine Trainingslücken entstehen. Außerdem lässt sich die Intensität mit dem HX7 besonders fein steuern. Dies ermöglicht es Ihnen, das Trainingsprogramm an Ihre persönliche und individuelle Leistungsfähigkeit und Ihre aktuelle Tagesform anzupassen. Der tiefe Einstieg unterstützt durch die immer in der Einstiegsposition verbleibenden Riemenpedale, ein besonders komfortables Auf- und Absteigen. Nicht nur für ältere Menschen oder Personen mit körperlichen Einschränkungen ist dies ein großer Vorteil



High-Tech-Computer mit automatischen Fitnessprogrammen

Die zentrale Steuerung geschieht über ein zwei Farben-LCD-Display. Es zeigt Ihnen auch während des Trainingsverlaufs alle relevanten Daten an:

- Distanz in Meter und Kilometer
- Zeit
- Kalorienverbrauch
- Geschwindigkeit
- Watt
- Trittfrequenz
- Herzfrequenz
- Pulsobergrenze



Der HX7-Computer- das perfekte Kontrollzentrum

Das Kontrollzentrum des Ergometers HX7 der HAMMER PRO LINE ist der Trainingscomputer mit hochwertigem, zweifarbigen LCD-Display. Trainingsinformationen wie Zeit, Distanz, Puls, Geschwindigkeit und Kalorienverbrauch werden übersichtlich angezeigt. Die Intensität des Trainings lässt sich bequem manuell in 24 verschiedenen Belastungsstufen regeln. Die 25 verschiedenen Programme setzen unterschiedliche Belastungsschwerpunkte. Der HX7 bietet 14 vorgefertigte Fitnessprogramme mit unterschiedlichen Berg- und Talprofilen, 5 Herzfrequenzprogramme (55, 65, 75, 85 % der max. Herzfrequenz), sowie ein individuelles Herzfrequenzprogramm. Integrierte Lautsprecher sorgen über Ihr Smartphone für den perfekten Musikgenuss.

Erleben Sie, wie sich Ihre Kondition täglich verbessert. Die Recovery-Funktion berechnet nach oder während des Trainings eine individuelle Fitnessnote für Sie und bietet somit den perfekten Vergleich zu vergangenen Trainingseinheiten. Lenker und Sattel sind mehrfach verstellbar, um die Sitzposition problemlos anpassen zu können.

Herzfrequenzorientiert und gesundheitsfördernd trainieren

Die bei HX7 integrierten Herzfrequenz-Programme (HRC) unterstützen besonders effektiv ein gesundheitsorientiertes Cardiotraining. Die individuelle Pulsbergrenze kann dabei je nach Trainingsstand eingegeben werden und stellt sicher, dass Sie sich nicht überlasten, beziehungsweise ineffektiv trainieren. Der Puls kann dabei über die Handsensoren oder den optional erhältlichen Brustgurt gemessen und kontrolliert werden. Den Widerstand passt der HX7 automatisch an, sobald Sie die Obergrenze Ihres Pulses erreicht haben. Die jeweilige Herzfrequenz ist besonders wichtig für Ihr Training und Ihre individuellen Ziele. Ein Training mit etwa 65 Prozent der maximalen Herzfrequenz verbrennt vorwiegend Fett. Wer sich bei einem höheren Wert verausgibt, verbraucht Kalorien und verbessert die Ausdauer, greift aber hauptsächlich auf die Kohlehydratdepots zurück.

Tipp: Nutzen Sie diese Funktionen für die Einstellung einer Pulsbergrenze! Sie unterstützt Sie während des Workouts, damit Sie stets im richtigen Stoffwechselbereich trainieren und den Trainingserfolg maximieren.



Die Erfolge, die Sie auf dem Ergometer erzielen, sind nach einem kontinuierlichen und konsequenten Cardiotraining nicht nur optisch sichtbar, sondern auch objektiv messbar.

Der HX7 von HAMMER PRO LINE bietet damit eine Vielfalt an Programmen, die mit professionellen Studiogeräten leicht mithalten kann.

Mit der Fitnessnote zur Leistungssteigerung

Wenn man nach Trainingsende die Recovery-Taste drückt, wird 60 Sekunden lang rücklaufend der Puls gemessen. Daraus wird eine Fitnessnote berechnet, die zwischen 1 („Sehr Gut“) und 6 („Ungenügend“) liegen kann.

HAMMER

PRO LINE

Fit werden, Gewicht reduzieren, Ausdauer steigern und die Laufleistung verbessern: Mit dem Ergometer HX7 von HAMMER haben Sie das perfekte Gerät gefunden, um diese Ziele zu erreichen. So haben Sie Ihren Fitnesszustand stets im Blick und können sich immer neue Ziele stecken. Die perfekte Motivation zur individuellen Leistungssteigerung.

Hochwertige Antriebs- und Bremstechnologie

Bei der Mechanik hat HAMMER auf bewährte Hi-Tech Antriebs- und Bremssysteme gesetzt. Den Antrieb leistet ein stabiler Rillenriemen, der durch seine wartungs- und geräuscharme Funktionsweise überzeugt. Die Bremsleistung wird von einer Permanentmagnet-Bremse erzeugt. Diese Kombination ermöglicht Ihnen eine präzise und verlässliche Belastungssteuerung. Darüber hinaus ist der HX7 mit einem Qualitätskugellager ausgestattet. Dieses gewährleistet den harmonischen Rundlauf der ca. 6 kg schweren Schwungmasse.



Perfekte Ergonomie durch flexibles Design

Doch auch der Trainingskomfort kommt beim HAMMER Ergometer HX7 nicht zu kurz. Lenker und Sattel sind mehrfach verstellbar und passen sich daher ideal Ihrer bevorzugten Sitzposition an. Der Sattel kann sogar horizontal angepasst werden, um die Distanz zum Lenker und Trainingscomputer zu verkürzen.

Um das Aufsitzen auf das Ergometer zu erleichtern, wurde der HAMMER HX7 mit einem niedrigen Einstieg konstruiert. Eine weiß-schwarze Verkleidung schmückt das Ergometer und lässt es in jeder beliebigen



HAMMER

PRO LINE

Wohnungseinrichtung integrieren. Mit Aufstellmaßen von nur 110 x 54 x 140 cm (L x B x H) ist HX7 dazu äußerst platzsparend und transportabel.

Trainingstipp:

Um sich auf die Trainingsbelastung einstellen zu können, sollten Sie zunächst auf geringer Intensitätsstufe beginnen. Dieses kurze Warm-up dauert idealerweise zwischen 5 und 10 Minuten. Erhöhen Sie anschließend den Widerstand um 1-3 Belastungsstufen, je nachdem, wie Ihr persönliches Empfinden ist. Trainieren Sie auf dieser Stufe für mindestens weitere 30 Minuten. Ein solcher Trainingsumfang ist nötig, um bestmögliche Effekte auf die Fettverbrennung zu erreichen. Bevor Sie vom Rad steigen sollten Sie noch ein kurzes Cool-down absolvieren. Dieses findet auf derselben Intensitätsstufe wie das Aufwärmen statt und dauert ebenfalls zwischen 5 und 10 Minuten.

Der HAMMER Ergometer HX7– Fitnessstraining für Ihr Zuhause!

Fazit und Übersicht

Auch Zuhause können Sie effektiv abnehmen und Ihren Körper formen – mit dem HAMMER PRO LINE HX7 sind Sie zeitlich flexibel und unabhängig von der Witterung. Eine präzise Belastungssteuerung und ein besonders gleichmäßiger Lauf sind sicher überzeugende Argumente, das Fahrradergometer zu Ihrem neuen Trainingspartner zu machen. Das variable Training verbessert Ihre Ausdauer und kurbelt mit einem Verbrauch von rund 500 kcal pro Stunde Ihre Fettverbrennung ordentlich an. Gleichzeitig trainieren Sie Ihre Beinmuskulatur und straffen das Gewebe. Ergometer HX7- Ihr perfekter Gesundheits- und Ausdauerpartner.



Produkteigenschaften:

- Bremssystem mit elektronisch verstellbarem Magnetbremssystem
- Trainingscomputer mit Anzeige von Zeit, Strecke, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch und Puls
- Hochwertiges übersichtliches zwei Farben-Display
- Herzfrequenzmessung über Handpuls oder optional erhältlichen Brustgurt
- Integrierter Pulsempfänger für Brustgurte
- Leistung: 40-250 Watt
- Drehzahlunabhängige Widerstandseinstellung
- 14 Belastungsprofile
- 24 Widerstandsstufen
- Fünf pulsgesteuerte Trainingsprogramme
- Pulsobergrenze einstellbar
- Prozentuale Pulsanzeige wird angezeigt
- Vier unterschiedliche Benutzer
- Stabile, besonders solide Bauweise
- Präzisionskugellager
- Integrierte Transportrollen für ein leichtes Umstellen im Raum
- Antriebssystem: Rillenriemen
- Drehzahlunabhängige Belastungsregelung in 24 Stufen
- Stromversorgung über Netzanschluss: 230 V, 50 Hz
- Integrierte Lautsprecher zum Abspielen von Musik; per Audiokabel (Klinke, 3,5 mm) mit MP3-Player oder Smartphone verbinden
- Halter für Tablet und Smartphone
- Max. Benutzergewicht: 120 kg
- Aufstellmaße: (L) 110 cm x (B) 54 cm x (H) 140 cm
- Farbe: schwarz-weiß