

4101 Ellipsentrainer HAMMER PRO LINE EX7

Kompakt, solide und richtig gut.

Der Ellipsentrainer EX7 in der Kompaktklasse passt perfekt auch in kleinere Räume.

Mit einer Schrittlänge von 40 cm, vielfältigen und motivierenden Fitnessprogrammen, kontrolliertem Pulstraining und einer gelenkschonenden Ergonomie ist der EX7 Ihr perfekter Ganzkörpertrainer.

Erfinden Sie sich und Ihren Körper neu. Ellipsentraining steigert Ihr persönliches Leistungsniveau und trainiert in perfekter Weise Ihr Herz-Kreislaufsystem. Die Schrittlänge des EX7 erlaubt einen besonders effektiven und gleichzeitig gelenkschonenden Bewegungsablauf.

Ergonomisch geformte Griffe bieten auch größeren Personen genügend viele Griffmöglichkeiten. Durch die beweglichen Haltestangen

erlauben unterschiedliche Muskelgruppen des Oberkörpers während des Trainings anzusprechen. Der perfekte Ausgleich zu sitzender Bürotätigkeit.



Ellipsentraining – der Ausdauer turbo

Nicht ohne Grund zählen Ellipsentrainer zu den populärsten Fitnessgeräten, wenn es um Ausdauer- und Ganzkörpertraining geht. Die gleichzeitige Bewegung der Arme und Beine spricht sämtliche Muskelgruppen an. Der EX7 ist somit ideal für ein gelenkschonendes Ausdauertraining in den eigenen



vier Wänden und sogleich unabhängig von Öffnungszeiten in Fitnessstudios und Wetterverhältnissen im Freien.

Das Schwungrad bei Ellipsentrainern befindet sich am vorderen Ende und garantiert so eine besonders flache Schrittbewegungen. Eine Schrittlänge von 40 Zentimetern, wie bei dem EX7 von HAMMER imitiert realistisch das besonders effektive Ausdauer-Training auf Langlaufskiern. Das schont Knie- und Hüftgelenke, aktiviert rund 80 Prozent der Körpermuskulatur und kommt einer natürlichen Laufbewegung sehr nahe.

Wahrscheinlich der kompakteste Ellipsentrainer am Markt

Endlich gibt es auch für kleinere Wohnungen den idealen Front-getriebenen Ellipsentrainer.

So kann man sich echtes Studio-Feeling nach Hause holen. Nach dem Training lässt sich der EX7 ganz einfach in die Ecke schieben. Durch die integrierten Transportrollen ist dies besonders leicht. Das moderne Design des soliden HAMMER EX7 Ellipsentrainers lässt sich in jedem Wohnraum perfekt unterbringen.

Gleichmäßiger Rundlauf und geräuschlos

Der Bewegungsablauf ist besonders gleichmäßig und ruhig. So können Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit auch in Mietwohnungen Ihr Training absolvieren. Die große Schwungmasse des Ellipsentrainers und der hochwertige Riemenantrieb sorgen für perfekte mechanische Eigenschaften des EX7. Die beiden Pedalarms laufen geschmeidig über Aluminiumschienen und erzeugen so den für den EX7 typischen professionellen Rundlauf. Dazu ermöglicht die große Schrittlänge von 40 cm eine ergonomisch gesunde und effektive Bewegungsform.



Ganzkörperworkout auf hohem Niveau

Durch die ganzheitliche Bewegung auf dem HAMMER PRO LINE EX7 werden mehrere Muskeln des Ober- und Unterkörpers zur gleichen Zeit aktiviert und damit besonders viele Kalorien verbrannt. Im Vergleich zum Training auf einem Ergometer ist hier der Ellipsentrainer klar im Vorteil. Gleichzeitig sorgt die elliptische Schwungbahn für eine Entlastung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenken und schont auch die Wirbelsäule. Auch fortgeschrittene und ambitionierte Läufer, Langläufer usw. ziehen einen großen Vorteil aus dem Ellipsentraining. Bei 24 einstellbaren Belastungsstufen kann jeder seinem individuellen Fitnessstand entsprechend das Training auf dem Ellipsentrainer absolvieren.

Gelenkschonend und effektiv

Der Ellipsentrainer verhindert den harten Aufprall des Fußes beim Aufsetzen auf dem Untergrund und trainiert trotzdem die gesamte Laufmuskulatur. Positiver Nebeneffekt des Trainings: Neben der Verbesserung der Kondition werden Po und Beine perfekt geformt und definiert. Schlanke Beine und ein knackiger Po sind die Folge.

Computergestützte Trainingskontrolle

Das Herzstück des Ellipsentrainer EX7 der HAMMER PRO LINE ist jedoch der Trainingscomputer mit hochwertigem, zweifarbigen LCD-Display.

Trainingsinformationen wie Zeit, Distanz, Puls, Geschwindigkeit und Kalorienverbrauch werden übersichtlich angezeigt. Die Intensität des Trainings lässt sich manuell in 24 verschiedenen Belastungsstufen regeln. 25 verschiedene Fitnessprogramme gewährleisten anhaltende Trainingsmotivation. Der EX7 bietet 14 vorgefertigte Fitnessprogramme mit unterschiedlichen Berg- und Talprofilen, 5 Herzfrequenzprogramme (55, 65, 75, 85 % der max Herzfrequenz), sowie ein individuelles Herzfrequenzprogramm.



Zudem hat der Ellipsentrainer integrierte Lautsprecher. Über den Aux-Anschluss können Sie beim Sport ganz einfach über Ihr Smartphone Ihre eigene Lieblingsmusik hören. Ablegen können Sie dieses auf dem praktisch angebrachten Halter.

Herzfrequenzorientiert und gesundheitsfördernd trainieren

Die bei dem Ellipsentrainer EX7 integrierten Herzfrequenz-Programme (HRC) unterstützen besonders effektiv ein gesundheitsorientiertes Cardiotraining. Die individuelle Pulsbergrenze kann 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 EX7 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.

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



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.

Fit werden, Gewicht reduzieren, Ausdauer steigern und die Laufleistung verbessern: Mit dem Ellipsentrainer EX7 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.

Der EX7 von HAMMER ist die ideale Fitness-Lösung, wenn Sie einen sinnvollen Einstieg in ein erfolgreiches Training planen und mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren wollen. Sie werden schnell fit und schonen dabei Ihre Gelenke. Durch die ganzheitliche Bewegung auf dem EX7 werden mehrere Muskeln des Ober- und Unterkörpers zur gleichen Zeit aktiviert und damit mehr Kalorien verbrannt.

Ein gesteigerter Trainingsumfang im Freien oder auf dem Laufband hat bei trainierten Sportlern nicht selten Überlastungen der Bänder und Sehnen zur Folge. Kombinieren Läufer das Training an der frischen Luft mit Einheiten auf dem Ellipsentrainer geht das hohe Tempo mit einem geringeren Verletzungsrisiko einher.

EX7 – der perfekte Trainingspartner zur Umsetzung Ihrer Trainingsziele:

- Gesteigerte Fitness und ein trainiertes Herz-Kreislauf-System
- Gestärktes Immunsystem und verbessertes allgemeines Wohlbefinden
- Schwindende Fettpolster durch einen angekurbelten Fettstoffwechsel
- Gefestigtes Bindegewebe und formschöne Beine – vor allem an Po und Waden
- Gleichzeitiges Training mehrerer Muskeln der Beine und des Oberkörpers und damit gesteigerter Kalorienverbrauch
- Optimierter Fettstoffwechsel und damit eine gesteigerte Fettverbrennung



- Ausgleichstraining für ambitionierte Läufer, Langläufer
- Gelenkschonender Trainingseinstieg für werdende Läufer und Hobbysportler
- Optimales Training nach Verletzungen
- Allgemeines Wohlbefinden durch den Abbau von Stresshormonen

Trainingsempfehlung für den HAMMER PRO LINE EX7

Um ein optimales Fitness Niveau zu erreichen, sollte das kontinuierliche Training so abwechslungsreich wie möglich gestaltet werden. Genau deshalb stellt der EX7 von HAMMER eine vielfältige Auswahl an Trainingsprogrammen zur Verfügung. Fitness-Einsteiger sollten zu Beginn die Trainingshäufigkeit (Anzahl der Trainingseinheiten) stärker gewichten als den Trainingsumfang (Dauer einer Einheit) und die Trainingsintensität. Geht es primär um das Training des Fettstoffwechsels, sollte mit einem eher niedrigen Pulswerte von rund 65 Prozent des Maximalpulses trainiert werden. Sobald die Pulswerte sich weiter steigern, geht die Fettverbrennung in den Keller und wird hauptsächlich von der Energiegewinnung durch Kohlehydrate ersetzt.

Um jedoch die allgemeine Fitness zu steigern, sollte man zusätzlich zu einem Grundagentraining bei niedriger Herzfrequenz auch neue Trainingsanreize setzen. Dies kann über ein Training gegen erhöhten Widerstand oder kürzere und intensivere Einheiten mit höherer Herzfrequenz geschehen. Durch ein abwechslungsreiches Training stellen Sie sicher, dass Sie Fett verbrennen, Ihre Muskulatur formen und kräftigen und Ihre Fitness auf das nächst höhere Level bringen.



Fazit:

Der Ellipsentrainer EX7 der HAMMER PRO LINE ist ideal für gelenkschonendes Ausdauertraining zu Hause. Dies gilt für Fitness-Einsteiger bis hin zu ambitionierten Läufern.

Die besonders kompakte Bauweise ermöglicht ohne Probleme auch eine Platzierung in kleineren Wohnungen. Eine Profi-Schrittlänge von 40 Zentimetern und eine besonders flache Bewegung gewährleisten einen gelenkschonenden und besonders effektiven Fitnessstraining. Die Intensität ist über den hochwertigen Computer

in 24 Stufen einstellbar.

Fitness- und Pulsprogramme sorgen für ein

abwechslungsreiches Cardiotraining mit immer neuen Trainingsanreizen.

Verarbeitung, Laufruhe und Trainingskomfort entsprechen hohem Trainings-Standard. Ellipsentrainer EX7– der perfekte Fitnesspartner für zu Hause.



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
- 25 Fitnessprogramme
- 24 Widerstandsstufen
- Fünf pulsgesteuerte Trainingsprogramme
- Pulsbergrenze einstellbar

HAMMER

PRO LINE

- Prozentuale Pulsanzeige wird angezeigt
- Vier unterschiedliche Benutzer
- Aux-Anschluss und integrierte Boxen für Ihre musikalische Unterhaltung
- Rutschsichere Trittplächen für eine optimale Schrittposition
- Ergonomisch gesunde Schrittbreite von lediglich 10 cm
- Stabile, besonders solide Bauweise
- Höhen-Niveau-Regulierung gleicht Unebenheiten im Boden aus
- 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/Smartphone
- Max. Benutzergewicht: 120 kg
- Aufstellmaße: (L) 145 cm x (B) 52 cm x (H) 160 cm
- Farbe: schwarz-weiß