

HAMMER

Art.-Nr. 4184 Crosstrainer-Ergometer Ventano XTR

Machen Sie sich fit mit dem Crosstrainer-Ergometer von HAMMER!

Besonders Gesundheits- und Fitnesssportlern ist das Training mit einem Crosstrainer sehr zu empfehlen. Das zeit- und witterungsunabhängige Cardiotraining zeichnet sich durch eine Vielzahl positiver Effekte aus:

- Der runde bzw. elliptische Bewegungsablauf schont Gelenke und Bänder
- Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und die Herzfähigkeit ökonomisiert (z.B. durch Abnahme der Ruheherzfrequenz)
- Die gesamte Beinmuskulatur, aber auch Arme und Schultern, werden gekräftigt
- Auch bei Schlafproblemen eignet sich moderates Crosstrainer-Workout optimal, um mental zur Ruhe zu kommen und den Stressabbau zu fördern
- Ca. 600 kcal werden pro Stunde verbraucht - eine wirksame Prävention gegen Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Der HAMMER Crosstrainer Ventano XTR – sportives Ausdauertraining

Abwechslungsreiche Trainingsmöglichkeiten

Mit dem Ventano XTR Crosstrainer-Ergometer wird das Heimtraining nie langweilig: Insgesamt stehen Ihnen 17 verschiedene Trainingsprogramme, darunter 12 Berg- und Talprofile sowie 4 pulsgesteuerte Programme, zur Verfügung. Falls Sie nach eigenen Vorgaben trainieren möchten, können Sie den Widerstand und die Einstellungen individuell anpassen.

Durch die integrierte Pulssteuerung kann das Gesundheits- und Fitnesstraining sehr präzise durchgeführt werden. Die Pulsmessung erfolgt entweder drahtlos über den Brustgurtempfänger (Brustgurt nicht im Lieferumfang enthalten) oder über die angebrachten Handpulssensoren. Wenn Sie vorher Ihren Maximalpuls bestimmen, können Sie nach passenden Prozentsätzen trainieren und befinden sich dank der automatischen Widerstandsregulation stetig im optimalen Pulsbereich.



HAMMER

Nach dem Workout ermittelt der Crosstrainer Ihre Erholungswerte und legt auf deren Basis Ihre persönliche Fitnessnote fest. Zusammen mit der Körperfettmessung können Sie so Ihre Entwicklung verfolgen und bleiben stets motiviert.

Hochwertige technische Ausstattung

Auch die technische Ausstattung des Ventano XTR Crosstrainers lässt keine Wünsche offen. Für einen ruhigen Rundlauf sorgen die 18 kg schwere Schwungmasse und das hochwertige Permanentmagnet-Bremssystem. Angetrieben wird das Ergometer durch einen stabilen Rillenriemen. Die Schwungscheibe ist mit einem Qualitätskugellager versehen.

Zwischen 35 und 260 Watt kann die Leistung präzise reguliert werden (nach DIN EN 957 – 1/9 Norm), wobei die Einstellung computergesteuert erfolgt. Die Belastungsregelung ist drehzahlunabhängig und in einer Bandbreite von 16 Stufen möglich.

Auf dem übersichtlichen LCD-Display (Blue Backlight) sind alle trainingsrelevanten Daten ersichtlich. Der Trainingscomputer lässt sich unkompliziert bedienen und hält mit seiner 4+1 Funktion genügend Speicherplatz für bis zu 5 trainierende Personen bereit. Hier die angezeigten Trainingsdaten im Überblick:

- Distanz in Meter und Kilometer
- Zeit in Sek., Min. und Std.
- Geschwindigkeit
- Trittfrequenz
- Kalorienverbrauch
- Puls, inkl. Pulsobergrenze
- Wattzahl und Trainingsintensität
- Körperfett



Design und Funktionalität

Der HAMMER Ventano XTR Crosstrainer ist farblich in silber, weiß und anthrazit gehalten. Das geschwungene Design der Verkleidung und Armstangen ist sehr modisch und passt zu jeder Wohnungseinrichtung.

Die absolut rutschfesten Pedale sind leicht verstellbar. Um auch den Oberkörper und die Arme noch variantenreicher trainieren zu können, sind die Griffarme sowohl in beweglicher als auch fester Ausführung enthalten (Dual Action).



HAMMER

Trainingstipps mit dem Crosstrainer Ventano XTR:

Als Anfänger starten Sie am besten mit einer geringen Widerstandseinstellung, bei der Sie sich noch problemlos mit Ihrem Partner unterhalten können. Steigern Sie nach rund 10 Minuten die Intensität um 20% und trainieren Sie auf diesem Niveau für weitere 20 Minuten. Anschließend verringern Sie den Widerstand wieder auf den Ausgangswert und walken noch 10 Minuten aus, um den Körper schonend „herunterzufahren“. Durch die Pulsmessung können Sie den genauen Verlauf der Herzfrequenz verfolgen und befinden sich stets im richtigen Stoffwechselbereich. So holen Sie aus dem Training den gesundheitlich besten Ertrag heraus.

Fazit und Übersicht

Mit dem HAMMER Crosstrainer-Ergometer Ventano XTR kommt effektives, kontrolliertes Cardiotraining zu Ihnen nach Hause. Das langlauf- oder walking-ähnliche Training auf dem Crosstrainer ist äußerst gelenkschonend und vermeidet eine zu starke Beanspruchung von Bändern und Sehnen.

Je nachdem, wie Sie die Intensität einstellen und welches Trainingsprogramm Sie wählen, lassen sich unterschiedliche Effekte erzielen, z.B.:

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung der Kurz-, Mittel- oder Langstreckenausdauer
- Verringerung des Körpergewichts und des Fettgewebes
- Kräftigung aller Hauptmuskelgruppen

Die Übungsmöglichkeiten sind beim Ventano XTR beinahe unbegrenzt. 17 unterschiedliche Programme sorgen für ausreichende Abwechslung beim Training. Durch telemetrische Pulsmessung per Brustgurt (optional erhältlich) oder über die bereits integrierten Handpulssensoren lässt sich auch ein pulsgesteuertes Workout durchführen.

Der Bewegungsablauf ist flüssig und dank der 18 kg Schwungmasse und des Qualitätskugellagers äußerst ruhig. Das Permanent-Bremssystem reguliert den Widerstand, der sich über das LCD-Display bequem einstellen lässt.



HAMMER

Die wichtigsten Produktdetails:

- Ergometer Klasse HA nach DIN EN 957-1/9
- 35-260 Watt
- Trainingscomputer: Geschwindigkeit, RPM (Umdrehungen/Min.), Trainingszeit, zurückgelegte Entfernung, Kalorienverbrauch, Puls
- Vorgabemöglichkeiten: Leistung in Watt (35 bis 260 Watt), Trainingszeit, Entfernung, Kalorienverbrauch
- Hochwertiges Blue Backlight-Display
- Insgesamt 17 Fitnessprogramme
- 12 Berg- und Tal-Profile
- 5 pulsgesteuerte Trainingsprogramme (55%, 65%, 75%, 85% des individuellen Maximalpulses und individuelle Pulsobergrenze mit automatischer Widerstandsanpassung)
- 5 individuell programmierbare Benutzerprofile
- Bequeme Pulsabnahme über Handpulssensoren
- Integrierter Pulsempfänger für drahtlose Pulsübertragung (Brustgurt nicht im Lieferumfang enthalten)
- Erholungspulsmessung mit Fitnessnote 1-6
- Körperfettmessung für optimale Kontrolle
- 2 feste und 2 bewegliche Griffarme für Oberkörpertraining (Dual Action)
- Große, rutschfeste Trittplatten
- Integrierte Transportrollen
- Schwungscheibe mit Qualitäts-Kugellager
- 18 kg Schwungmasse und Scheibentechnik für besonders ruhigen Lauf
- Bewährtes Permanentmagnet-Bremssystem
- Übersetzungsverhältnis 1:8
- Stromversorgung 230 V, 50 Hz
- Eigengewicht: 44 kg
- Max. Körpergewicht: 130 kg
- Aufbaumaß: 145 x 62 x 166 cm
- Farbe: weiß/anthrazit/silber