

HAMMER

Art.-Nr. 4195 Crosstrainer-Ergometer Cardio CE1

Der Crosstrainer als Abnehm-Turbo!

Crosstrainer sind derzeit die beliebtesten Fitnessgeräte auf dem Markt und haben sich zum Verkaufsschlager unter den Heimfitnessgeräten avanciert. Und dieser Boom ist nicht unbegründet, denn das Training, das an Nordic-Walking oder Skilanglauf erinnert, bietet einige positive Effekte, die mit anderen Cardiogeräten nicht realisiert werden können:

- Beim Training auf dem CE1 Crosstrainer verbraucht man bei mäßigem Tempo rund 600 kcal pro Stunde. Dieser extreme Kalorienverbrauch kommt von dem hohen Anteil an Muskulatur, die bei der Bewegung aktiviert ist. Von der Waden- bis zur Schultermuskulatur ist jede Hauptmuskelgruppe am Bewegungsablauf beteiligt.
- Das CE1 Crosstrainer-Training ist äußerst gelenkschonend: Die elliptische Bewegung und der ständige Kontakt zum Pedal entlasten Knie- und Hüftgelenke, wodurch auch bei starkem Übergewicht weitestgehend problemlos trainiert werden kann.
- Ganzkörper-Training: Mit dem CE1 Crosstrainer verbessern Sie nicht nur Ihre Ausdauer und stärken die Beinmuskulatur, sondern kräftigen gleichzeitig auch die Brust-, Schulter- und Armmuskulatur, die durch die Armstangen ständig in Bewegung sind.
- Der Crosstrainer läuft äußerst leise: Dadurch können Sie neben dem Training Ihre Lieblingsmusik hören oder den Fernseher einschalten. So lässt sich Ausdauertraining auch bei schlechtem Wetter und wenig Zeit komfortabel und angenehm bewerkstelligen.
- Abwechslungsreiches Training: Auf einem HAMMER Crosstrainer kann das Workout beliebig variiert werden, z.B. durch rückwärtiges Laufen (um wieder andere Muskeln anzusprechen) oder durch die Auswahl der verschiedenen Trainingsprogramme.



Der HAMMER Crosstrainer Cardio CE1 - angenehmes Heimfitnessstraining

Viele Programme für abwechslungsreiches Workout

Mit dem HAMMER Ergometer CT Cardio CE1 holen Sie sich den optimalen Einstieg in pulskontrolliertes Ausdauertraining nach Hause. Das Preis-Leistungsverhältnis stimmt und mit dem Crosstrainer Cardio CE1 wird das Heimfitnessstraining nie langweilig.

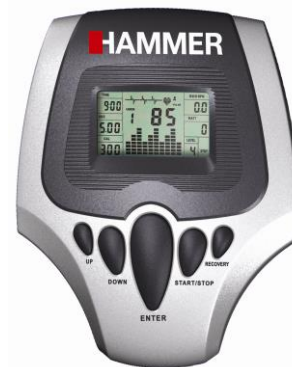
HAMMER



Aus 12 voreingestellten Tal- und Bergprofilen können Sie das passende Belastungsformat auswählen und direkt loslegen. Gleichzeitig stehen Ihnen auch 4 pulsgesteuerte Programme zur Verfügung, die auf Ihren Stoffwechselplan ausgelegt sind: Entweder bestimmen Sie Ihre Pulsobergrenze selbst oder trainieren bei einer festgelegten Grenze von 55%, 75% oder 95% Ihres Maximalpulses, je nachdem, ob Sie gesundheits-, fitness- oder leistungsorientiertes Training betreiben möchten. Der Puls wird über die im Lieferumfang enthaltenen Handpulssensoren festgestellt.

Die Trainingsintensität kann zwischen 35 und 260 Watt präzise nach DIN EN 957-1/9 Norm eingestellt werden. Dabei erfolgt die Widerstandseinstellung computergesteuert und wird über das übersichtliche, große LCD-Display leserlich dargestellt. Je nachdem, welche Daten Sie während des Trainings aufgelistet haben möchten, können folgende trainingsrelevante Größen angezeigt werden:

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



Ausgesprochen runder, flüssiger Lauf

Die hochwertige Qualität des Cardio CE1 äußert sich auch im Bewegungsablauf: Dieser ist besonders ruhig und geschmeidig. Das hat er vor allem der 18 kg schweren Schwungmasse, dem präzisen Qualitätskugellager und dem Rillenriemen-Antriebssystem zu verdanken. Das Permanentmagnet-Bremssystem dient zur Regulation des Widerstandes und wirkt dem Antriebssystem geräuschlos entgegen. Die Belastungsregelung erfolgt drehzahlunabhängig und besitzt eine Bandbreite von 16 Stufen.

Auch die Armbewegung lässt in Sachen Bewegungsqualität keine Wünsche offen: insgesamt sind 2 feste und 2 bewegliche Griffarme verfügbar, was als sogenannte „Dual Action“ bezeichnet wird. Dadurch kann das Oberkörpertraining noch flexibler und variabler gestaltet werden.

HAMMER

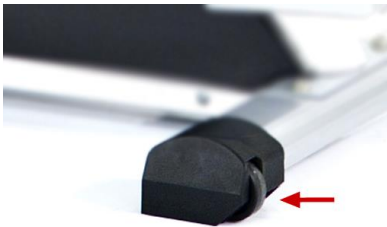
Fitnessstraining auf höchstem Niveau – mit der Erholungspulsmessung

Der Trainingscomputer fungiert beim Cardio CE1 Crosstrainer nicht nur als Leistungsmonitor, sondern übernimmt auch die Rolle Ihres persönlichen Fitnesstrainers. Nach dem Workout wird Ihr Ruhepuls gemessen, mit dem das Programm Ihre eigene Fitnessnote errechnet. So können Sie Ihre Fitnessfortschritt und Trainingsentwicklung leicht selbst überprüfen.

Design und Funktionalität

Der Crosstrainer wurde in sportlichem Silber gehalten und hat zahlreiche anthrazitfarbene Akzente, z.B. an den Armstangen, Trittpedalen oder Verkleidung. Dieses schlichte Design lässt sich grundsätzlich in jede Wohnung integrieren.

Die großen, rutschfesten Trittplatten sorgen für einen sicheren Stand, ebenso verhindern die gummierten Griffe ein Abrutschen mit der Hand. Die Position der Trittplatten kann ganz leicht in verschiedenen Positionen arretiert und auf verschiedene Körpergrößen und Beinlängen angepasst werden.



Obwohl der Cardio CE1 rund 50 kg Eigengewicht auf die Waage bringt, kann er dennoch leicht verstellt werden. Dies liegt an den angebrachten Transportrollen, die das Umstellen unkompliziert machen. Die Aufstellmaße betragen 145 x 62 x 166 cm (L x B x H). Insgesamt kann der HAMMER Ergometer CT Cardio CE1 mit einem maximal zulässigen Gewicht von 130 kg belastet werden.

Fazit und Übersicht

Der HAMMER Crosstrainer-Ergometer Cardio CE1 vereint sicheres und effektives Ausdauertraining in nur einem Gerät. Mit diesem Crosstrainer sind Sie zeit- und wetterunabhängig und können Ihrem Körper viel Gutes tun:

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Gewichtsreduktion
- Abbau vom Unterhautfettgewebe
- Kräftigung aller Hauptmuskelgruppen, insbesondere der Beine
- Gelenkschonendes Cardiotraining

HAMMER

Die Vielzahl an Trainingsprogrammen und -möglichkeiten sorgt für Abwechslung und Variation im Training. Dank der pulsgesteuerten Belastungsformen und der Erholungspulsmessung können Sie Ihrem eigenen Fitnessziel kontrolliert und präzise nachgehen. Das Qualitätskugellager und die 18 kg Schwungmasse ermöglichen einen ruhigen und angenehmen Bewegungsablauf, der durch das Permanent-Bremssystem reguliert wird.

Wichtigste Produktinfos

- Ergometer Klasse HA nach DIN EN 957 – 1/9
- 35-260 Watt
- Anzeige von Watt, Geschwindigkeit, RPM (Umdrehungen/Min.), Trainingszeit, zurückgelegte Entfernung, Kalorienverbrauch, Puls, Körperfett
- Vorgabemöglichkeiten: Watt, Trainingszeit, Entfernung, Kalorienverbrauch, Puls
- 10 Fitnessprogramme (Berg- und Tal-Profile)
- 4 pulsgesteuerte Trainingsprogramme mit automatischer Widerstandsanpassung
- Bequeme Pulsabnahme über Handpuls-Sensoren
- Erholungspulsmessung mit Fitnessnote 1-6
- Körperfett-Analyse
- Feste und 2 bewegliche Griffarme für Oberkörpertraining (Dual Action)
- Schwungscheibe mit Qualitätskugellager
- Große, rutschfeste Trittplatten
- Integrierte Transportrollen
- 18 kg Schwungmasse und Scheibentechnik für besonders ruhigen Lauf
- Bewährtes Permanentmagnet-Bremssystem
- Drehzahlunabhängige Belastungsteuerung
- Übersetzungsverhältnis 1:8
- Maximale Belastbarkeit: 130 kg
- Eigengewicht: 50 kg
- Aufstellmaß: 145 x 62 x 166 cm
- Farbe: silber/anthrazit