

HAMMER

4321 LIFE RUNNER LR22i

Laufen bei jedem Wetter

Nach wie vor gehört das Laufband zu den beliebtesten Fitness -und Ausdauergeräten in Studios wie auch Zuhause. Mit einem Laufband in den eigenen vier Wänden kann man auch bei schlechtem Wetter oder in der dunklen Jahreszeit effektiv und bequem zu jeder Zeit trainieren.

Rund 75 % der gesamten Körpermuskulatur werden beim Jogging beansprucht. Damit kurbelt das Laufband die Herz-Lungen-Tätigkeit optimal an, und Sie erreichen bereits bei einem 30-minütigen Workout einen extrem hohen Kalorienverbrauch. Dieser ist notwendig, um effektiv abzunehmen und das Fettgewebe reduzieren zu können. Die besten Effekte auf Fitness und Gesundheit erzielen Sie bei einer Trainingsdauer zwischen 30 und 60 Minuten. Hier wird die Fettverbrennung zur wichtigsten Energiequelle und die Fettpolster an Bauch und Hüfte können gezielt abtrainiert werden. Auch gesundheitlich ist das Cardiotraining sehr wertvoll: Sie verringern Ihren Ruhepuls und verbessern das Herz-Kreislauf-System in optimaler Weise. Gleichzeitig kräftigen Sie Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur, wodurch Ihr Körper schön und schlank geformt wird.



Tauschen Sie doch einfach Ihren Sessel gegen ein ruhiges Walking vor dem Fernseher ein und verbrennen spielend und ganz nebenbei Fett und Kalorien. Über die integrierten Transportrollen das Laufband vor Ihr TV-Gerät geschoben und los geht's!

Intensives Lauftraining bei maximaler Geschwindigkeit

Es wird schnell: Das Laufband LIFE RUNNER LR22i von HAMMER läuft wie der Wind und das bis zu 22 km/h schnell. Richtig flotten Tempoeinheiten steht nun auch zu Hause nichts mehr im Wege. Der 4,5 PS starke Motor bringt Sie auf Trab und besitzt eine Dauerleistung von 2,5 PS. Über die Tasten an den Handgriffen können Sie die Geschwindigkeit bequem regulieren. Wahlweise stehen auch Quick-Tasten auf dem Laufbandcomputer zur Verfügung, mit denen Sie Ihre Wunschgeschwindigkeit direkt anwählen können.

Ähnlich schnell justieren Sie die Steigung. In 15 Einzelschritten lässt sich diese bis zu 12% einstellen, automatisch hebt das Laufband dann die Lauffläche an. Berg- und Talläufe können Sie so nach eigenen Vorlieben individuell am Trainingscomputer

HAMMER

gestalten. Dieser ist mit einem hochwertigen Blue Backlight-Display ausgestattet, das übersichtlich und benutzerfreundlich gehalten ist.

Das Laufband LIFE RUNNER LR 22i besitzt zudem 19 verschiedene Programme, die das Lauftraining zu Hause abwechslungsreich gestalten und immer neue Trainingsreize setzen. Unter anderem kann das Laufband auch für das Pulstraining genutzt werden. Hierfür besitzt der LIFE RUNNER Handpulsensoren an den Griffen. Wahlweise können Sie den Puls auch über einen optionalen Brustgurt ermitteln, denn im Computer ist ein polar-kompatibler Brustgurtempfänger integriert. Sobald Ihr Puls über eine bestimmte Marke steigt, senkt das Laufband die Geschwindigkeit, ist Ihr Puls zu niedrig, wird die Laufgeschwindigkeit erhöht. Die Trainingsintensität wird damit immer individuell an Sie und Ihren Kreislauf angepasst.



Damit Ihre Gelenke beim Laufen bestmöglich geschont werden, besitzt der LIFE RUNNER LR22i eine Profi-Lauffläche aus Super-Soft-Material. Mit großzügigen 150 x 52 cm ist die Lauffläche dazu groß genug, um schnell und raumgreifend zu laufen. An Laufkomfort müssen Sie in Ihren eigenen vier Wänden nicht einbüßen. Sie können unabhängig von Wind, Wetter und Tageszeit laufen gehen und absteigen, wann immer Sie möchten.



Das Laufband LIFE RUNNER LR 22i kann nach dem Cardiotraining außerdem platzsparend zusammengeklappt werden. Dank der integrierten Transportrollen lässt sich das Laufband anschließend leicht im Raum verschieben.

Wer gezielt und professionell auf dem Laufband LIFE RUNNER LR20i trainieren möchte, kann sich auf www.der-trainingsplan.de einen individuellen Trainingsplan erstellen lassen. Der Trainingsplan berücksichtigt aktuelle sportwissenschaftliche Erkenntnisse und das aktuelle Fitnesslevel.

HAMMER

Fazit und Übersicht

Das Laufband LIFE RUNNER LR22i von HAMMER läuft wie der Wind und das bis zu 22 km/h schnell. Laufgeschwindigkeit und bis zu 12% Steigung können über Quick-Tasten am Computer und Handgriff direkt eingestellt werden. Über 19 Programme inklusive Pulsprogramme machen das Lauftraining zu Hause abwechslungsreich. Die Profi-Lauffläche schont Füße und Gelenke und ist 150 x 51 cm groß.

Produktdetails

- Anzeige von Trainingszeit, Geschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Kalorienverbrauch, Puls und Steigung
- Hochwertiges Blue Backlight LCD-Display
- Geschwindigkeit 1-22 km/h
- Steigung: 0-12%
- 19 Geschwindigkeitsprogramme, inklusive einem HRC Programm, bei welchem die Intensität vierfach verstellt werden kann
- Quick-Tasten für Geschwindigkeit und Steigung am Trainingscomputer und Handgriff
- 8 x Quick-Speed Tasten (6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20 km/h)
- 8 x Quick-Tasten für das Steigungslevel (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 Levels)
- Pulsmessung über Handpulssensoren und polar-kompatiblem Brustgurtempfänger
- Kompatibel mit www.der-trainingsplan.de
- 2 Getränkehalter
- 150 x 52 cm Profi-Lauffläche
- SUPER-SOFT-Lauffläche für gelenkschonendes und komfortables Training
- Platzsparend klappbar
- 90% vormontiert. Aufklappen und Trainieren!
- Max. Motorleistung: 4,5 PS
- Dauer-Motorleistung 2,5 PS
- Aufstellmaße: 182 x 85 x 140 cm
- Klappmaße: 86 x 77 x 163 cm
- Max. Belastbarkeit: 150 kg
- Gewicht: 102 kg
- Stromversorgung: 230 V, 50 Hz
- Farbe: anthrazit/schwarz

