

# **HAMMER**

## **Art.Nr. 4325 Life Runner LR16**

**Zu 90% vormontiert- Aufklappen und Trainieren!**

**16 km/h Maximalgeschwindigkeit, 7  
Fitnessprogramme mit automatischer  
Geschwindigkeitsanpassung und Super-  
Soft-Laufläche**



Immer noch der Klassiker und eines der meistgenutzten Fitnessgeräte ist das Laufband. Unabhängig von Wind und Wetter kann perfekt zu Hause trainiert werden und beansprucht damit ca. 75% der gesamten Körpermuskulatur. Ihr Herz-Kreislauf-System wird optimal angekurbelt und je nach Intensität verbessern Sie Ihren Kohlenhydrat- oder Fettstoffwechsel. Auch die Bein- und Gesäßmuskulatur wird beim Laufband-Training gekräftigt und leistungsfähig gehalten. Die Rumpfmuskulatur erfüllt weitestgehend Stabilitätsarbeit und ist während des gesamten Bewegungsablaufs aktiviert.

Das Laufband ist ein äußerst vielseitiges Trainingsgerät. Nahezu jede Altersklasse kann sich für die natürlichste aller menschlichen Bewegungen begeistern. Jung wie Alt können mit dem Laufband effektiv etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun – durch die präzise Geschwindigkeitssteuerung ist Walking- und Jogging-Training gleichermaßen möglich.

### **Der HAMMER Life Runner LR16 – Ihr persönlicher Lauftrainer**

#### *Computer mit zahlreichen Trainingsmöglichkeiten*

Der Life Runner LR16 wird durch einen leistungsstarken 1,15 PS-Motor (Dauerleistung 1,0 PS, Maximalleistung 2,0 PS) angetrieben. Dieser ermöglicht Geschwindigkeiten von 1,0 bis 16,0 km/h, sodass auch austrainierte Sportler an Ihre Leistungsgrenzen kommen sollten.

7 automatische Geschwindigkeitsprogramme sorgen für ausreichende Abwechslung beim Training. Einfach einstellen und Ihr Laufband ändert die Geschwindigkeit automatisch nach einem bestimmten Profil. Dies trainiert perfekt Ihre Kondition und entspricht einem realistischen Lauftraining im Freien. Die Programme können wie andere Daten bequem auch über das übersichtliche LCD-Display eingestellt werden, das u.a. folgende Trainingsgrößen für Sie bereithält:

# HAMMER

- Entfernung in Meter und Kilometer
- Trainingszeit in Sek., Min. und Std.
- Geschwindigkeit
- Kalorien
- Puls



Gleichzeitig ist aber auch eine einfache und direkte Steuerung der Geschwindigkeit am Handgriff möglich, an dem entsprechende Regeltasten angebracht sind.

Durch die integrierten Handpulssensoren ist auch die Messung der Herzfrequenz problemlos während des Workouts möglich. Damit befinden Sie sich stets im richtigen Stoffwechselbereich und nutzen die gesamte Trainingslänge effizient aus.

## *Gelenkschonende Lauffläche*

Die Lauffläche des LR16 ist 125 x 43 cm groß und verhindert damit, dass man während des Joggens immer „auf der Spur“ bleibt. Diese ist mit einer schwingungsgedämpften Super-Soft Oberfläche ausgestattet, die besonders gelenkschonendes und komfortables Training „wie auf Waldboden“ ermöglicht.

Desweiteren kann die Lauffläche zweifach erhöht und in ihrer Steigung verändert werden. Eine 2%- und 4%-Steigung kann manuell eingestellt werden. Durch die rutschfeste Verarbeitung bietet der Laufgurt auch bei intensivem, zügigen Training sicheren Grip für den Läufer.

## *Kompaktes, modisches Design*

Der HAMMER Life Runner LR16 ist zu 90% vormontiert und kommt damit nahezu trainingsbereit zu Ihnen. Sie müssen das Gerät nur noch aufklappen und können direkt loslegen. Im aufgestellten Zustand betragen die Ausmaße des LR16 165 x 73 x 137 cm (L x H x B). Nach dem Training kann das Laufband jedoch auf ein Klappmaß von 80 x 73 x 151 cm (L x H x B) gefaltet und so platzsparend verstaut werden. Für ein müheloses Verschieben im Raum sind am Trainingsgerät Transportrollen integriert. Neben dem Leistungscomputer wurden 2 Getränkehalter eingelassen, um auch während der Einheit das Trinken griffbereit zu haben.

Farblich ist der Life Runner LR 16 in modischem silber und schwarz gehalten und lässt sich daher wunderbar in alle Wohnungseinrichtungen integrieren. Der Trainingscomputer ist ebenfalls sehr übersichtlich angeordnet und stellt die Geschwindigkeitsprogramme auf einen Blick dar.

## *HAMMER LifeRunner LR16 Trainingstipps:*

Beginnen Sie Ihr Training bei einer niedrigen Gehgeschwindigkeit von ca. 5-6 km/h. Damit gewöhnen Sie den Organismus an die erhöhte Belastung und bringen die

# **HAMMER**

Durchblutung der Leistungsmuskulatur voran. Nach ca. 5-10 Minuten ist das Warm-up beendet und Ihr normales Ausdauertraining kann beginnen. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit dafür entweder bis Sie einen konkreten Zielpuls erreicht haben oder die Intensität ein noch mindestens 30-minütiges Workout zulässt. Abschließend regulieren Sie die Geschwindigkeit wieder auf das Ausgangsniveau herunter und beenden Ihr Training mit einem 5-10-minütigen Cool-down.

## **Fazit und Übersicht**

Auf einem Laufband können Sie auch im Winter oder bei schlechtem Wetter Ihr Walking- oder Joggingtraining ohne Probleme durchführen. Der Life Runner LR16 ist eines der Einstiegsmodelle ins Laufband-Training, mit dem u.a. folgende Effekte auf die Fitness und Gesundheit erreicht werden können:

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Kondition und Ausdauer
- Reduktion des Unterhautfettgewebes und des Körpergewichts
- Verbesserte Ruhe und Ausgeglichenheit
- Kräftigung von Bein- und Gesäßmuskulatur

7 Trainingsprogramme mit unterschiedlichem Geschwindigkeitsverlauf stehen Ihnen beim Life Runner LR16 zur Verfügung. Der 1,15 PS starke Motor ermöglicht Geschwindigkeiten von bis zu 16 km/h, wodurch auch trainierte Sportler ihre Leistung weiter entwickeln können.

Der schwingungsgedämpfte Laufgurt ist mit einer Super Soft Oberfläche ausgestattet, die Ihre Gelenke schont und auch mehrmaliges Training in der Woche zulässt. Die Lauffläche kann zweifach in der Steigung verstellt werden (2% und 4%).

An den Handgriffen sind Regeltasten für die Geschwindigkeit integriert, damit man die Intensität auch während des Workouts bequem regulieren kann. Die restlichen Funktionen des Life Runners LR16 werden über das übersichtliche LCD-Display dargestellt und durch mehrere Quick-Tasten eingestellt.

## **Wichtigste Produktinfos:**

- **16km/h –Laufband für perfektes Lauftraining bei jedem Wetter**
- **Gelenkschonende 125 x 42 cm Super Soft-Oberfläche**
- **LCD-Computeranzeige: Trainingszeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Puls**
- **7 Fitnessprogramme mit automatischer Geschwindigkeitsanpassung (Berg- und Talprofile).**
- **6 Schnellverstelltasten (Quick-Buttons) für Geschwindigkeit**

# HAMMER

- 2-fache Steigungsverstellung (2% und 4 %)
- Zusätzliche Geschwindigkeitsregelung an den Handgriffen
- Bequeme Handpulsmessung an den Handgriffen
- 90% vormontiert, klappbar
- Leistung: 1,15 PS
- Farbe: silber/schwarz
- Art des Displays: LCD-Display
- Eigengewicht: ca. 52 kg
- Aufstellmaße: L165 x B73 x H37
- Klappmaße: L80 x B73 x H151
- Stromversorgung: 230 V, 50 Hz
- Max. zulässiges Körpergewicht: 110 kg