



## Art.Nr. 4326 HAMMER Life Runner LR16i

Ihr persönlicher „Running-Trainer“

16k/h Maximal Geschwindigkeit, automatische Steigungsverstellung bis 12%, 132 x 43 große Profilauffläche, benutzerfreundliche Schnellstart-Tasten für 3 Geschwindigkeiten und 3 Steigungswinkel, sowie 4 Pulsprogramme

### Intensives Lauftraining für perfekte Ausdauer

Geben Sie richtig Gas – mit einem professionellen Laufband von HAMMER, dem Life Runner LR16i. Das Lauftraining ist die natürlichste Form des Cardiotrainings und gehört mit 75 % beanspruchter Körpermuskulatur und rund 600 kcal pro Stunde zu den Spitzenreitern was Effektivität und Energieverbrauch anbelangt. Der LR16i zeigt Ihnen Ihren aktuellen Kalorienverbrauch an und bietet eine zusätzliche Motivation zum Laufen.



Je nach Intensität und Geschwindigkeit verbessern Sie auf dem Laufband Ihren Kohlenhydrat- oder Fettstoffwechsel. Letzterer wird v.a. bei moderatem Tempo und großem Trainingsumfang verbessert, wodurch die Fettreserven an Bauch und Hüfte optimal reduziert werden können. Sie steigern Ihre Ausdauer und kräftigen durch die dynamische Jogging-Bewegung die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur. Das Herz-Kreislaufsystem wird optimal beansprucht und Sie verbessern automatisch Ihren Ruhepuls.

### Der HAMMER Life Runner LR16i – Effektiver Lauftrainer

*Multifunktionscomputer mit zahlreichen Einstellungen für ultimative Laufmotivation*

Der umfangreiche Trainingscomputer des LR16i bildet das Herzstück des Laufbandes. Mehrere Vorgaben und Laufprogramme können hier eingestellt und damit für Trainingsspaß und ausreichend Abwechslung gesorgt werden. Die 18 Trainingsprogramme unterscheiden sich hinsichtlich Intensität, Geschwindigkeitsverlauf und Profil (Berg- und Talvarianten). So können Sie Ihr Lauftraining noch variabler und realistsicher gestalten und bleiben motiviert. Ein tägliches Lauftraining zum Beispiel am Morgen, noch vor dem Start in Ihren Tag, kann wahre Wunder bewirken. Sie fühlen sich besser, jünger und gesünder!

Die Geschwindigkeits- und Steigungsverstellung erfolgt über den Monitor oder Quicktasten an den Handgriffen. Hier kann das Tempo variabel zwischen 1 und 18 km/h eingestellt und die Steigung bis zu einem maximalen Prozentsatz von 12 % angehoben

# HAMMER

werden. Ein Training, so realistisch wie Laufen im Freien. Um diese Vorgaben in einen flüssigen und ruckfreien Bewegungsablauf umzusetzen, bedarf es eines leistungsstarken Motors. Der Life Runner LR16i ist mit einem 1,15 PS-Motor ausgestattet, der mit einer maximalen Motorleistung von 2,0 PS auch austrainierten Sportlern alles abverlangen kann.

Das übersichtliche LCD-Display mit Blue Backlight ist einfach zu bedienen. Auch pulsgesteuertes Training mittels einer Pulsbergrenze kann hier unkompliziert eingestellt werden. Die 4 Pulsprogramme sind optimal für ein kontrolliertes Training. Der Puls kann über Brustgurt ( Brustgurt optional) oder über Handpulsensoren gemessen werden.



Folgende Leistungsgrößen sind auf der Anzeige ersichtlich:

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

## *4 Pulsprogramme für gesundheitsorientiertes Training und maximale Sicherheit*

Sie wählen eines der 4 Pulsprogramme, 55%, 75%, 90% oder stellen einen individuellen Maximalpuls ein. LifeRunner 16i wird nun automatisch, ohne dass Sie weitere Tasten drücken müssen, die Geschwindigkeit und die Steigung soweit erhöhen bis Ihr eingestellter Maximalpuls erreicht ist. Sobald Sie Ihren Maximalpuls überschreiten, reduziert das intelligente System Ihres Laufbands Geschwindigkeit und Steigung solange bis Sie sich wieder auf dem von Ihnen eingestellten Pulsniveau befinden. Maximaler Laufkomfort, gesundheitsorientiertes Lauftraining und maximale Sicherheit.

## *Schonende Profi-Lauffläche-Perfekte Dämpfung*

Beim LR16i laufen Sie auf einer gelenkschonenden Profi-Lauffläche von 132 x 43 cm. Der Laufgurt ist mit einer schwingungsgedämpften Super Soft Oberfläche ausgestattet, was ein komfortables und gedämpftes Lauf-Feeling ermöglicht und Ihre Gelenke optimal schont. Gleichzeitig ist durch die rutschfeste Verarbeitung selbst bei hoher Laufgeschwindigkeit für den nötigen Grip gesorgt.



# HAMMER

## *Platzsparendes , kompaktes Design*

Wenn Sie das Laufband einmal transportieren oder umstellen möchten, ist dies durch benutzerfreundlich und problemlos möglich: ein Klappmechanismus lässt das LR16i mit seinen Ausmaßen von 165 x 73 x 127 cm (L x H x B) auf Minimalmaße von 73 x 71 x 149 cm (L x H x B) schrumpfen und ein praktisches 2-Rollen-System ermöglicht den Transport, indem das Gerät leicht gekippt wird.

Auf dem Steuerungsboard wurden neben dem Display zwei Getränkehalter eingelassen. Dadurch sind Sie auch bei längeren Trainingseinheiten stets optimal mit Flüssigkeit versorgt.



Farblich ist der Life Runner LR16i in modernem , sportlichem, modernem silber, schwarz und anthrazit lackiert und lässt sich daher in jedes Wohnambiente perfekt integrieren.

## *HAMMER LifeRunner 16i Trainingstipps:*

Starten Sie Ihr Training bei einer geringen Gehgeschwindigkeit von ca. 6 km/h, Fortgeschrittene können auch bei 7-8 km/h anfangen. Dieses kurze Warm-up ist notwendig, um den Organismus auf die Belastung vorzubereiten und das Herz-Kreislauf-System maximal „anzukurbeln“. Anschließend können Sie über den Trainingscomputer eines der 18 Programme wählen, und die Intensität über die praktischen Quicktasten an den Handgriffen jederzeit steuern. Das Workout sollte mindestens 30 Minuten dauern. Am Ende des Lauftrainings regulieren Sie die Geschwindigkeit nochmals auf den Wert des Warm-up herunter, um dem Körper den Übergang zum normalen Aktivitätsniveau zu erleichtern.

## **Fazit und Übersicht**

Auf einem Laufband, wie dem professionellen LR16i von HAMMER, können Sie vollkommen wetter- und zeitunabhängig trainieren. Absolvieren Sie auch im Winter Ihr gewohntes Walking- oder Joggingtraining, ohne je wieder Leistungseinbußen hinnehmen zu müssen. So halten Sie Ihren Körper ständig fit und gesund.

Der LR16i gehört zur hochwertigen Life Runner-Serie von HAMMER. Er ist mit einem Multifunktionscomputer ausgestattet, der die Einstellung vieler nützlicher

# **HAMMER**

Trainingsprogramme erlaubt. Insgesamt 18 Belastungsprofile mit Berg- und Talvarianten stehen Ihnen beim LR16i zur Verfügung. Auch profiliertes (mit Steigungen bis 12 %) sowie pulsgesteuertes Training durch praktische Handpulssensoren ist perfekt möglich.

Der 1,15 PS starke Motor schafft Geschwindigkeiten von bis zu 16 km/h, wodurch auch Fortgeschrittene Ihre Ausdauer weiter verbessern können.

Die schwingungsgedämpfte Super-Soft Lauffläche schont Ihre Gelenke und ermöglicht ein komfortables Laufgefühl. Sie kann zudem platzsparend nach oben geklappt werden, damit Sie das Laufband auch in kleineren Räumen kompakt verstauen können.

## **Wichtigste Produktinfos:**

- **Maximale Geschwindigkeit 16km/h, 132 x 43 cm Lauffläche**
- **18 automatische Trainingsprogramme (Berg-/Talprofile)**
- **4 Pulsprogramme mit automat. Steigungs- und Geschwindigkeitsanpassung**
- **Steigung in 15 Stufen**
- **Maximal-Leistung: 2,0 PS, Dauerleistung : 1,15 PS**
- **Handgriffe mit Geschwindigkeits- Tasten**
- **3 Quicktasten für Geschwindigkeit**
- **3 Quicktasten für Steigungslevel**
- **Automatisch verstellbarer Steigungswinkel von 1-12%**
- **Handpulsmessung und integrierter Empfänger für Brustgurt (Brustgurt optional)**
- **Premium-Cockpit mit einfacher und übersichtlicher Bedienung**
- **Hochwertiges Blue Backlight Display mit Anzeige von Distanz, Geschwindigkeit, Kalorien, Puls und Berg-Talprofile**
- **Trainingsplan-Kompatibel ([www.der-trainingsplan.de](http://www.der-trainingsplan.de))**
- **Super-Softlauffläche mit gelenkschonender Profi-Dämpfung**
- **2 Transportrollen**
- **Farbe: silber/schwarz/anthrazit**
- **Aufstellmaße: 165 x 73 x 127 cm (L x H x B)**
- **Klappmaße: 73 x 71 x 149 cm (L x H x B)**
- **Eigengewicht: ca. 60 kg**
- **Stromversorgung: 230 V, 50 Hz**
- **Max. zulässiges Körpergewicht: 120 kg**