

# HAMMER

## Art.Nr. 4328 HAMMER Life Runner LR20i

Studioähnliche Ausführung bis 150 kg Körpergewicht für den Einsatz zu Hause

3 PS Motor und 20km/h Maximal-Geschwindigkeit, automatische Steigungsverstellung bis 12%, 150 x 52 cm große Profilauffläche, 18 Trainingsprogramme, 4 Pulsprogramme, benutzerfreundliche Schnellstart-Tasten für 8 Geschwindigkeiten und 8 Steigungswinkel, sowie automatische Pulsprogramme

Laufbandtraining hält nicht nur fit und gesund, sondern kann auch effektiv für sporlich ambitioniertes Running oder zur Vorbereitung auf einen Marathon genutzt werden. Die Eigenschaften des Top-Modells HAMMER LR20i setzt neue Maßstäbe auf Profi-Niveau.

Der Life Runner LR20i verfügt über professionelle Trainings- und Wettkampfprogramme, mit denen Sie sich perfekt fit machen können. Durch langsames Training verbessern Sie vorwiegend Ihren Fettstoffwechsel, der insbesondere bei langen Läufen wie einem Marathon entscheidend ist. Dafür sind moderate Geschwindigkeiten und umfangreiche Trainingseinheiten nötig. Zudem verringern Sie Ihr Bauchfett, kräftigen Ihre Beinmuskulatur und formen dadurch Ihren Körper schnell und effektiv.



Aber auch intensiveres Cardiotraining mit hoher Geschwindigkeit kann mit dem LR20i ideal durchgeführt werden. Hier arbeiten Sie hauptsächlich im Kohlenhydratstoffwechsel, der vor allem für kürzere Distanzen und Schlussprints wichtig ist. Durch die pulsgesteuerten Programme können Sie Ihren Trainingspuls jederzeit überprüfen, um damit immer im richtigen Pulsbereich zu laufen. Den Puls können Sie über den optionalen Brustgurt oder über die Handpulssensoren messen.

### Der HAMMER Life Runner LR20i – Cardiotraining auf höchstem Niveau

#### *Multifunktionscomputer mit Profi-Eigenschaften*

Das Herzstück des HAMMER Life Runner LR20i ist der moderne Trainingsmonitor mit umfassenden Trainingsmöglichkeiten. 18 Trainingsprogramme (Berg- und Talprofile) und unterschiedlichem profiliertem



# HAMMER

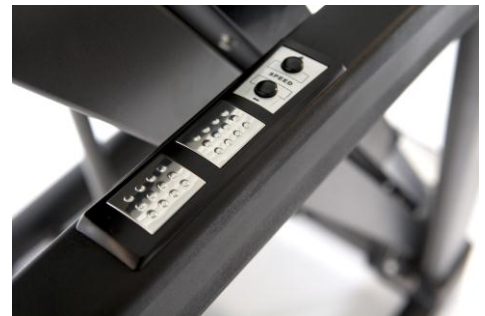
Verlauf können hier bequem über das übersichtliche Cockpit eingestellt werden.

Zur Steuerung der Geschwindigkeit und Steigung sind sowohl am Computer als auch den Handgriffen praktische Speedtasten angebracht. Diese Regeln mit unkomplizierter Bedienung Ihre vorgegebene Geschwindigkeit in 2 km/h Stufen (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 km/h) und den Steigungslevel (Level 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15) auch während des Trainings.

Der leistungsstarke 3,0 PS Motor besitzt eine Dauerleistung von 2,5 PS.. Dadurch sind selbst hohe Geschwindigkeiten von bis zu 20 km/h möglich.

Alle Trainingsdaten werden über das übersichtliche, moderne LCD-Display mit Blue Backlight angezeigt:

- Entfernung in Meter und Kilometer
- Trainingszeit in Sek., Min. und Std.
- Geschwindigkeit
- Kalorienverbrauch
- Herzfrequenz (Handpulsmessung an den Griffen)



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

Sie wählen eines der 4 Pulsprogramme, 55%, 75%, 90% oder stellen einen individuellen Maximalpuls ein. LifeRunner LR 20i 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.

## *Extra große Profi-Lauffläche mit Super-Soft Dämpfung*

Auch bei hoher Intensität darf das Training keine Überbelastung für die Gelenke und Bänder darstellen. Deshalb ist der Life Runner LR20i von HAMMER mit einer professionellen Super Soft Lauffläche ausgestattet, die auftretenden Kräfte perfekt absorbiert. Damit sorgt der schwingungsgedämpfte Laufgurt für ein schonendes, komfortables Cardio-Workout auch bei längeren Trainingssequenzen. Im Gegensatz zum Laufen auf Asphalt, laufen Sie hier förmlich „wie auf Waldboden“.



Die Lauffläche mit 150 x 52 cm ist besonders groß gestaltet und erinnert an Laufbänder der professionellen Fitnessstudios. Diese bietet genügend Platz, um auch bei höherem

# HAMMER

Tempotraining nicht daneben zu treten. Ergänzend dazu bietet das rutschfeste Design des Laufgurts einen besonders sicheren Grip.

## *Kompaktes, transportables Studio-Design*

Durch einen integrierten Klappmechanismus kann der LR20i bequem nach oben gefaltet werden. Die Aufstellmaße von 195 x 85 x 135 cm (L x H x B) lassen sich so auf Minimalmaße von 113 x 73 x 156 cm (L x H x B) reduzieren. Zusammen mit dem 2 Rollen-System können Sie das Laufband im Kippen einfach im Raum verschieben und platzsparend verstauen.

Ein weiteres nützliches Feature: Gleich 2 Getränkehalter sind neben dem Display in das Steuerungsboard eingelassen. Damit sind Sie auch bei langen Trainingseinheiten optimal mit Flüssigkeit versorgt und haben das Trinken stets griffbereit.



## *HAMMER Life Runner LR20i Trainingstipps für Fortgeschrittene:*

Beginnen Sie Ihr Lauftraining bei einer lockeren Geschwindigkeit von ca. 6-8 km/h. Dieses 5-minütige Aufwärmen bringt Ihren Kreislauf in Schwung und bereitet das Herz- und Gefäßsystem auf die Belastung vor. Anschließend erhöhen Sie die Laufgeschwindigkeit auf 10-12 km/h und trainieren auf dieser Stufe zwischen 40 und 60 Minuten, je nachdem, was Ihre Tagesform zulässt. Steigern Sie während des Workouts die Geschwindigkeit alle 8 Minuten auf 16 km/h, und halten Sie dieses Tempo für ca. 1 Minute durch. Ihr Herz-Kreislauf-System lernt so, besser mit wechselnden Anforderungen umzugehen, die Herzfrequenz zu regulieren sowie die Laktatpufferung schnellstmöglich umzusetzen. Beenden Sie das Training wieder mit einem 5-minütigen Cool-down, bei ca. 6-8 km/h.

## **Fazit und Übersicht**

Bringen Sie Ihren Körper optimal in Form – mit dem professionellen Laufband HAMMER Life Runner LR20i. Das Laufbandtraining ermöglicht Ihnen auch bei schlechtem Wetter ein effektives und kontrolliertes Cardiotraining, mit dem Sie sich sogar auf Marathon-Wettbewerbe gezielt vorbereiten können. Die Ausdauer wird verbessert, Fettverbrennung wird angekurbelt, Sie



# HAMMER

reduzieren Ihr Körpergewicht und kräftigen Ihre gesamte Beinmuskulatur.

Der LR20i ist mit einem hochwertigen Multifunktionscomputer ausgestattet. Dieser sorgt mit insgesamt 18 Fitnessprogrammen für genügende Abwechslung, sowie Motivation und ermöglicht ein umfassendes Lauftraining auf unterschiedlichen Steigungs- und Geschwindigkeits-Levels. Angezeigt werden die Leistungsdaten von einem einfach zu bedienenden Blue Backlight Display.

Durch den 3,0 PS starken Motor sind Geschwindigkeiten zwischen 1 und 20 km/h möglich. Auch bei hoher Intensität wird der Laufgurt gleichmäßig und ruckfrei durchgezogen. Die schwingungsgedämpfte Lauffläche (extra groß mit 150 x 52 cm) ist mit einer Super Soft Oberfläche versehen – für ein angenehmes, gelenkschonendes Ausdauertraining und ein Laufen „wie auf Waldboden“



An den Handgriffen sind Quicktasten zur direkten Geschwindigkeits- und Steigungsregelung angebracht. Dort befinden sich auch die integrierten Handpulsensoren, mit denen die Herzfrequenz kontrolliert gemessen werden kann.

## Wichtigste Produktinfos:

- **Maximale Geschwindigkeit 20km/h, 150 x 52 cm Profi-Lauffläche**
- **18 automatische Trainingsprogramme (Berg-/Talprofile)**
- **4 Pulsprogramme mit automat. Steigungs- und Geschwindigkeitsanpassung (55%, 75%, 90%, oder individueller Maximalpuls)**
- **Steigung in 15 Stufen**
- **Maximal-Leistung: 3,0 PS, Dauerleistung : 2,5 PS**
- **Handgriffe mit Speed Tasten und Steigungstasten**
- **8 Quicktasten für Geschwindigkeit**
- **8 Quicktasten für Steigungslevel**
- **Automatisch verstellbarer Steigungswinkel von 1-12%**
- **Hochwertiges Blue Backlight Display mit Anzeige von Distanz, Geschwindigkeit, Kalorien, Puls und Berg-Talprofile**
- **Handpulsmessung und integrierter Empfänger für Brustgurt (Brustgurt optional)**
- **Premium-Cockpit mit einfacher und übersichtlicher Bedienung**
- **Trainingsplan-Kompatibel ([www.der-trainingsplan.de](http://www.der-trainingsplan.de))**
- **Super-Softlauffläche mit gelenkschonender Profi-Dämpfung , Laufen „wie auf Waldboden“**
- **Transport 2-Rollen-System**
- **Farbe: silber/schwarz/anthrazit**

# **HAMMER**

- **Aufstellmaße: 195 x 85 x 135 cm (L x H x B)**
- **Klappmaße: 113 x 73 x 156 cm (L x H x B)**
- **Eigengewicht: ca. 100 kg**
- **Stromversorgung: 230 V, 50 Hz**
- **Max. zulässiges Körpergewicht: 150 kg**