

# HAMMER

Art.-Nr. 4329 Laufband Life Runner LR18i

## Laufbandtraining auf Profi-Niveau!

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 nachhaltig zu reduzieren. 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 auf dem Laufband 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 kann das Laufband vor Ihr TV-Gerät geschoben werden und schon kann es losgehen.

## HAMMER Life Runner LR18i – professionelles Lauftraining

### *Multifunktionscomputer mit flexiblen und uneingeschränkten Trainingsmöglichkeiten*

Das Laufband Life Runner LR18i von HAMMER zeichnet sich besonders durch seinen hochwertigen Trainingscomputer mit Blue Backlight LCD-Display aus, mit dem Ihnen zahlreiche Einstellungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. 18 Trainingsprogramme mit unterschiedlichem Streckenprofil (Berg- und Talprofil) und wechselnder Intensität sorgen für Abwechslung und Motivation beim Training.

# HAMMER



Nicht nur am Computer, sondern auch an den Handgriffen ist ein schnelles und unkompliziertes und besonders bequemes Verstellen der Geschwindigkeit und Steigung möglich. Zwischen 1 und 18 km/h kann die Geschwindigkeit, zwischen 1 und 12 % der Steigungswinkel beliebig ausgewählt werden.

Dadurch ist nicht nur ein Training mit unterschiedlichen Intensitäten, sondern auch profiliertes Training, z.B. zur Vorbereitung auf Bergläufe, möglich. Jeweils 8 Quick-Tasten zur Regulierung der Geschwindigkeit (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 km/h) und des Steigungslevels (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15) befinden sich direkt an den Handgriffen.

Um solche Geschwindigkeiten zu erreichen, ist ein leistungsstarker Motor notwendig. Das Life Runner LR18i Laufband ist mit einer Maximal-Motorleistung von 2,5 PS ausgestattet, wodurch der Laufgurt auch bei hoher Geschwindigkeit flüssig und ruckfrei angetrieben wird.

Die Leistungsanzeige wird durch ein übersichtliches Blue Backlight-Display gewährleistet, das für einen guten Gesamtüberblick mehrere Daten gleichzeitig für Sie bereit hält:

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



Die Pulsmessung erfolgt über einen optional erhältlichen Brustgurt oder die Handpulsensoren an den Griffen. Falls Sie vom Arzt, Ihrem Physiotherapeuten oder der Leistungsdiagnostik einen bestimmten Maximaltrainingspuls bekommen haben, können Sie diesen stets kontrollieren und befinden sich damit immer im richtigen Pulsbereich.

## *Mit Profi-Lauffläche ein Laufen wie auf Waldboden*

Die professionelle Lauffläche ist mit 135 x 45 cm besonders groß gestaltet und auch bei höheren Trainingsgeschwindigkeiten praktikabel. Zur Gelenkschonung ist der Life Runner LR18i mit einer schwingungsgedämpften Super Soft-Oberfläche ausgestattet, die für den nötigen Grip



# HAMMER

rutschfest verarbeitet wurde. Ihre Gelenke werden optimal geschont und auch längere Läufe sind problemlos möglich. Sie laufen förmlich „wie auf Waldboden“. Damit macht das Training im Gegensatz zum harten Asphalt besonders viel Spaß.

## *Platzsparendes Design*

Trotz der umfassenden Ausstattung ist das HAMMER Life Runner LR18i Laufband äußerst kompakt konstruiert. Die Lauffläche kann nach oben geklappt und platzsparend auch in kleineren Wohnungen verstaut werden. Die Aufstellmaße lassen sich durch den Klappmechanismus auf 113 x 73 x 156 cm (L x H x B) reduzieren. Beim Aufklappen des Laufbandes sorgt ein Qualitätszylinder für ein automatisches und langsames Absenken der Lauffläche.



Das Eigengewicht des Laufbandes beträgt 75 kg, was bei diesem Modell jedoch keine Schwierigkeit darstellt: Durch das praktische 2-Rollen-System kann das Laufband im gekippten Zustand leicht im Raum bewegt werden.

## *HAMMER Life Runner LR18i Trainingstipps:*

Starten Sie Ihr Lauftraining bei einer Gehgeschwindigkeit von ca. 5-6 km/h, Fortgeschrittene können auch mit einer moderaten Jogginggeschwindigkeit von 6-8 km/h beginnen (ca. 5 Minuten). Erhöhen Sie die Geschwindigkeit anschließend um 2 km/h und trainieren Sie auf diesem Niveau für weitere 25-35 Minuten, je nachdem, wie ausgelastet Sie bereits sind. Sie sollten nach dem Training nicht alle Leistungsreserven ausgereizt haben und sich immer noch gut unterhalten können. Zum Schluss führen Sie noch ein kurzes, 5-minütiges Cool-Down auf selber Intensitätsstufe wie das Warm-Up durch.

## **Fazit und Übersicht**

Auf einem professionellen Laufband wie dem Life Runner LR18i von HAMMER können Sie Ihr Jogging- und Lauftraining auch bei schlechtem Wetter komfortabel durchführen. Sie verbessern mit nur der natürlichen Trainingsform Ihre Ausdauer, verbrennen Fett, kräftigen und definieren Ihre Beinmuskulatur und formen Ihren Körper. Regelmäßiges Lauftraining hebt die Stimmung und unterstützt ein positives Lebensgefühl.

Herzstück des LR18i ist der hochwertige Multifunktionscomputer. Dieser lässt mit seinen automatischen 18 Fitnessprogrammen (Berg- und Talprofile) und der variablen Geschwindigkeits- und Steigungsverstellung keine Langeweile aufkommen. Der leistungsstarke 2,5 PS-Motor ermöglicht Laufgeschwindigkeiten von bis zu 18 km/h und sorgt für einen gleichmäßigen Durchzug des Laufgurtes. Die 135 x 45 cm große

# HAMMER

Lauffläche ist besonders großzügig gestaltet und mit ihrer schwingungsgedämpften Super Soft-Oberfläche besonders schonend für Gelenke und Bänder. Sie laufen damit förmlich „wie auf Waldboden“.

Angezeigt werden die Trainingsdaten auf dem übersichtlichen und leicht zu bedienenden LCD-Display mit Blue Backlight. Auch in unterschiedlichen Trainingspositionen ist das Display gut lesbar. Das HAMMER LR18i Laufband lässt sich bequem nach oben klappen und über das 4-Rollensystem ohne jederzeit im Raum verschieben.



## Wichtigste Produktinfos:

- Premium-Cockpit mit einfacher und übersichtlicher Bedienung
- Hochwertiges Blue Backlight Display mit Anzeige von Distanz, Geschwindigkeit, Kalorien, Puls und Berg-/Talprofile
- Maximale Geschwindigkeit: 18km/h
- 135 x 45 cm große Profi-Lauffläche
- 18 automatische Trainingsprogramme (Berg-/Talprofile)
- Präzise Steigungseinstellung in 15 Stufen
- Automatisch verstellbarer Steigungswinkel von 1-12%
- Maximale Motorleistung: 2,5 PS, Dauerleistung: 1,75 PS
- Handgriffe mit Speed-Tasten
- 8 Quick-Tasten für Geschwindigkeit
- 8 Quick-Tasten für Steigungslevel
- Handpulsmessung und integrierter Empfänger für Brustgurt (Brustgurt optional)
- Kompatibel mit der-Trainingsplan.de ([www.der-trainingsplan.de](http://www.der-trainingsplan.de))
- Super Soft-Lauffläche mit gelenkschonender Profi-Dämpfung
- Transport über 2-Rollen-System
- Aufstellmaße (L x H x B): 181 x 73 x 134 cm
- Klappmaße (L x H x B): 113 x 73 x 156 cm
- Eigengewicht: ca. 75 kg
- Stromversorgung: 230 V, 50 Hz
- Max. zulässiges Körpergewicht: 130 kg
- Farbe: silber / schwarz / anthrazit