

HAMMER

Art.Nr. 4330 Walkrunner WR 12

Zu 90% vormontiert- Aufklappen und Trainieren!

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

Gerade bei schlechtem Wetter und im Winter, wenn die Temperaturen kalt und die Strecken vereist sind, fallen die langen Ausdauereinheiten schwer. Um aber auch bei dieser Witterung nicht auf das Laufen verzichten zu müssen, bietet ein Laufband wie der HAMMER Walkrunner WR12 die optimale Alternative zum Outdoortraining.



Mit dem Walkrunner WR12 sind Sie absolut zeit- und wetterunabhängig. Auch nach einem anstrengenden Arbeitstag können Sie neben Ihrer Lieblingssendung noch ein knackiges Lauftraining absolvieren. Folgende positive Effekte auf Fitness und Gesundheit lassen sich durch moderates Cardiotraining erzielen:

- Verbesserung des kardiopulmonalen Systems (Herz und Gefäße)
- Körpergewichts- und Fettreduktion
- Kräftigung von Bein- und Gesäßmuskulatur
- Wirksame Prävention gegen Cellulite
- Tieferer Schlaf und verbesserte Erholung

Mit ca. 75 Prozent beanspruchter Körpermuskulatur gehört das Laufband zu den effektivsten Cardiogeräten. Die Beinmuskulatur und das Gesäß sind dabei am meisten belastet und werden optimal gekräftigt. Aber auch die Rumpfmuskulatur verrichtet zusammen mit den Armen wertvolle Stabilitäts- und Schwungarbeit, weswegen auch diese Körperpartien ständig aktiviert sind.

Diese hohe Muskelaktivität hat auch eine enorme Arbeit des Herz-Kreislauf-Systems zur Folge. Die Herz- und Lungentätigkeit wird durch das Laufband-Training verbessert und ökonomisiert. Je nach Laufgeschwindigkeit und Trainingszustand optimieren Sie entweder Ihren Kohlenhydrat- oder Fettstoffwechsel und können so effektiv Ihr Körpergewicht reduzieren.



Der HAMMER Walkrunner WR12 –Kompakter Lauftrainer für Zuhause

Multifunktions-Computer mit automatischen Fitnessprogrammen

Für genügend Abwechslung ist beim Walkrunner WR12 gesorgt: 7 Geschwindigkeitsprogramme und individuelle Intensitätsanpassung lassen beim Training keine Langeweile aufkommen. 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. Der leistungsstarke 1,0 PS Motor ermöglicht Laufgeschwindigkeiten von 1,0 bis 12,0 km/h. So kann mit dem WR12 ideales Walking- und moderates Ausdauertraining bis 12 km/h durchgeführt werden. Für ein effektives Gesundheitstraining (Fettverbrennung, Körperformung, etc.) ist die Intensität von 12 km/h genau richtig, da hierzu längere Trainingseinheiten bei langsamer bis mittlerer Geschwindigkeit notwendig sind. Die Geschwindigkeit kann durch Bedienung der praktischen Quick-Tasten schnell und direkt am Trainingscomputer verändert werden. Auch an den Handgriffen befinden sich Tasten zur Regulierung der Intensität.

Insgesamt hält der Leistungsmonitor folgende Trainingsdaten für Sie bereit:

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

Gedämpfte Lauffläche für komfortables Training

Auch bei der Lauffläche ist für ein sicheres und gesundheitsorientiertes Trainingsgefühl gesorgt: mit Ausmaßen von 125 x 42 cm bietet der Laufgurt genügend Platz, um Danebentreten beim Walking zu vermeiden. Darüber hinaus ist die Lauffläche mit einer schwingungsgedämpften Super Soft Oberfläche ausgestattet, die jeden Schritt abfängt und ein gelenkschonendes Training ermöglicht. Durch die rutschfeste Verarbeitung hat der Sportler genügend Grip und behält auch bei schnellerem Tempo seinen Halt.

Durch die manuelle Steigungsverstellung auf 2% bzw. 4% ist auch das Training am Gefälle möglich. Hierbei werden auch andere Muskelgruppen aktiviert, die beim Laufen auf gerader Strecke weniger zum Einsatz kommen.

HAMMER

Platzsparendes, schlichtes Design

Mit 90%iger Vormontage kommt der in anthrazit und schwarz lackierte WR12 nahezu trainingsbereit zu Ihnen nachhause.

Ist der Walkrunner aufgestellt, betragen seine Ausmaße 165 x 73 x 137 cm (L x H x B). Nach dem Training oder zum vereinfachten Transport kann das Laufband jedoch auf platzsparende 80 x 73 x 151 cm (L x H x B) geklappt werden. Gleichzeitig lässt sich das Gerät durch die angebrachten Transportrollen mühelos im Raum verschieben und muss zum Transport nicht angehoben werden.

Zwei weitere nützliche Features sind die integrierten Handpulssensoren an den Handgriffen und die Getränkehalter links und rechts neben dem Trainingscomputer. Mit der Herzfrequenzmessung können Sie während des Workouts Ihre Ausbelastung überprüfen und befinden sich stets im richtigen Pulsbereich.



HAMMER Walkrunner WR 12 Trainingstipps:

Wenn Sie Ihr Training hauptsächlich gesundheits- und fitnessorientiert durchführen, sollten Sie zunächst bei einer niedrigen Geschwindigkeit von ca. 5-6 km/h starten (ca. 5-10 min). Dadurch kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel und die Leistungsmuskulatur an und bereiten diese auf die folgende Ausdauerbelastung vor. Nun erhöhen Sie die Geschwindigkeit, bis Sie das Gefühl haben, Ihr gewohntes Walking- bzw. Joggingtempo erreicht zu haben, mit dem ein mindestens 30-minütiges Workout möglich ist. Abschließend sollten Sie nochmals 5-10 Minuten auf niedrigerer Stufe laufen, um den Organismus wieder „herunterzufahren“. 2-3 Trainingseinheiten pro Woche sind optimal zur Verbesserung Ihrer Gesundheit.



Fazit und Übersicht

7 Geschwindigkeitsprogramme mit unterschiedlichem Verlauf sorgen für ausreichende Abwechslung beim Training. Der Antrieb wird durch den 1,0 PS-Motor geleistet, der Geschwindigkeiten von bis zu 12 km/h ermöglicht.

Die Super Soft Lauffläche ist schwingungsgedämpft und schont Ihre Sprung-, Knie-, und Hüftgelenke. Für ein noch variables Training kann das Laufband auch in der Neigung verstellt werden, wodurch auch bei 2% oder 4% Steigung gelaufen werden kann.

Die Geschwindigkeit wird entweder am LCD-Display des Trainingscomputers oder an den praktischen Regeltasten an den Handgriffen reguliert. Zur Pulsmessung sind zwei Handpulssensoren ebenfalls in die Handgriffe integriert.

Wichtigste Produktinfos:

- **12km/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**
- **2-fache Steigungsverstellung (2% und 4 %)**
- **Zusätzliche Geschwindigkeitsregelung an den Handgriffen**
- **Bequeme Handpulsmessung an den Handgriffen**
- **2 PS Motor**
- **90% vormontiert, klappbar**
- **Aufstellmaße: 165 x 73 x 137 cm (L x H x B)**
- **Klappmaße: 80 x 73 x 151 cm (L x H x B)**
- **Eigengewicht: ca. 52 kg**
- **Stromversorgung: 230 V, 50 Hz**
- **Max. zulässiges Körpergewicht: 110 kg**