



4536 HAMMER Rower Cobra

Powerworkout mit Rudern!

Klassisches Rudergerät mit Auslegerarmen und 3-fach höhenverstellbarer Alu-Ruderschiene

Es gibt wohl kein anderes Fitnessgerät, das ein so umfassendes Ganzkörper-Workout bietet, wie das Rudergerät. Kraft und Ausdauer werden nicht getrennt voneinander, sondern parallel trainiert und der Körper auf diese Weise optimal definiert – mit nur einer Trainingseinheit.

Das Rudertraining kräftigt alle Strukturen des Körpers, sowohl die aktiven als auch die passiven. Nahezu alle Hauptmuskelgruppen werden während des Bewegungsablaufs mindestens einmal beansprucht, ganz nach dem Motto „fit von oben bis unten“. Die Hauptarbeit liegt beim Latissimus, dem breiten Rückenmuskel, dem Bizeps und der Oberschenkelmuskulatur. Aber auch der untere Rücken und die Bauchmuskulatur sind aktiviert und leisten wertvolle Stabilisationsarbeit, um während des Ruderns die Balance halten zu können. Wadenmuskulatur und Gesäß sind hauptsächlich bei der Streckbewegung innerviert. Bei geeigneter Bewegungsausführung ist bereits nach einer relativ kurzen Trainingsperiode ein Kräftigungseffekt und Muskelaufbau spürbar.

Primär gilt die Rudermaschine jedoch als Cardio-, d.h. Ausdauergerät.

Viele wertvolle Effekte auf das Herz-Kreislauf-System können durch gezieltes Training erreicht werden:

- Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Kondition
- Verbesserung der Kurz-, Mittel- und Langstreckenausdauer
- Unterstützung des Herz-Kreislauf-systems
- Spezieller Aufbau der Rücken-, Arm-, Schulter- und Beinmuskulatur
- Männer: Entwicklung einer „V-Form“, Frauen: Bodytoning und Muskeldefinition
- Reduktion des Körpergewichts
- Verringerung des Unterhautfettgewebes

Das Cardiotraining mit dem HAMMER Rudergerät Cobra bietet jedoch auch noch zwei weitere Vorteile: Sie sind absolut zeit- und wetterunabhängig und können trainieren wann immer Sie möchten. So ist auch neben dem Fernsehen oder Musik hören noch eine kleine Trainingseinheit möglich und der Gang ins Fitnessstudio mit unnötigem Zeitverlust bleibt erspart.

Realitätsgetreues Rudertraining – mit dem HAMMER Rower Cobra

Angenehmer, gelenkschonender Bewegungsablauf

Durch die hochwertige Detail-Ausstattung ist das Training auf dem HAMMER Rudergerät Cobra besonders komfortabel. Der kugelgelagerte Rollstuhl gleitet reibungslos und geräuscharm über die Aluminium-Laufschiene. Gerade hier ist die hohe Qualität der verwendeten Lager und Materialien deutlich spürbar. Durch die ergonomisch optimal ausgelagerten Ruderarme wird die Ruderbewegung im Wasser realitätsnah simuliert. Im Gegensatz zu Rudergeräten mit nur einem Handgriff, wird hier wie auf professionellen Ruderbooten mit beiden Ruderarmen trainiert.

Beim Rudern lastet das Körpergewicht auf dem beweglichen Rollstuhl. Die Knochen, Bänder und Sehnen der Beine werden dadurch entlastet und der trainierenden Person ein gelenkschonendes Training ermöglicht. Da beide Ruderarme möglichst gleichmäßig bewegt werden, wird auch die Koordination mit dem Rower Cobra intensiv geschult.

Präzise gesteuerte Belastung und übersichtlicher Bordcomputer

Für das eigene Workout können mehrere Vorgabemöglichkeiten genutzt und nach verschiedenen Programmen trainiert werden: entweder richtet man sich nach einer bestimmten Pulsbergrenze, um stets im passenden Herzfrequenz- und Stoffwechselbereich zu sein, oder man rudert nach Entfernung, Ruderschlägen/min oder Kalorienverbrauch. Der Bordcomputer stellt dabei auf seinem übersichtlichen LCD-Display alle trainingsrelevanten Daten dar. Da der Computer während der gesamten Ruderbewegung mit dem Sitz mitfährt, ist das Ablesen der Trainingsdaten auch bei schnelleren Trainingssequenzen kein Problem. Dieses patentierte Computer-System macht Rudern auf dem Cobra besonders angenehm. Hier ein Überblick über die Anzeigemöglichkeiten des Leistungsmonitors:

- Zeit in Std., Min., Sek.
- Zurückgelegte Distanz in Meter und Kilometer
- Schläge pro Minute
- Schläge insgesamt
- Trainingsprogramm
- Herzfrequenz und Pulsbergrenze
- Kalorienverbrauch



Die Widerstandseinstellung erfolgt ebenfalls über das Display und wird durch ein Zylinder-Bremssystem realisiert. Der Kraftwiderstand kann mit einer insgesamt 12-stufigen Belastungsbandbreite eingestellt werden. Die Stufen beider Zylinder sind genau aufeinander abgestimmt und ermöglichen ein Training für Anfänger und Fortgeschrittene. Beim pulsgesteuerten Stoffwechseltraining erfolgt die Herzfrequenzmessung über einen Ohrclip, der im Lieferumfang selbstverständlich enthalten ist.

HAMMER

Optimale Geräteeinstellung

Auch in Sachen Anpassungsfähigkeit ist der HAMMER Rower Cobra ganz vorn mit dabei. Durch die beweglichen Fußstützen kann das Rudergerät an verschiedene Beinlängen angepasst werden. Damit ist das Training für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Die Beine werden durch einen Klettverschluss befestigt, der sich während des Trainings nicht löst und einen problemlosen Bewegungsablauf garantiert.

Die Ruderschiene kann in der Höhe bzw. Neigung dreifach verstellt werden. Dadurch sind unterschiedliche Sitzpositionen und intensivere Trainingssequenzen möglich. So ist ein abwechslungsreiches und interessantes Rudertraining garantiert. Auch bei schnellem, dynamischem Rudertraining ist stets für genügende Sicherheit gesorgt: die rutschfesten Griffe an den Ruderarmen bieten auch bei Schweiß und großer Zugkraft immer genügend Halt.



Platzsparendes, schlichtes Design und Zusatzausstattung

Die Widerstandszylinder, der Rollstuhl, sowie der Trainingscomputer und die Fußstützen heben sich in ihrem Schwarz vom ansonsten silberfarbenen Aluminiumrahmen ab. Das Aufstellmaß von 155 x 166 x 50 cm (LxBxH) lässt sich mit nur wenigen Handgriffen auf 125 x 57 x 44 cm deutlich reduzieren. So können Sie das HAMMER Rudergerät Cobra auch in kleineren Wohnungen raumsparend verstauen. Insgesamt ist die 21 kg schwere Rudermaschine mit maximal 130 kg Körpergewicht belastbar.



Fazit und Übersicht

Der HAMMER Rower Cobra vereint Kraft- und Ausdauertraining in nur einem Fitnessgerät. Beim Rudertraining wird die Gesundheit positiv beeinflusst und die körperliche Fitness kann ganzheitlich ohne großes Ergänzungstraining entwickelt werden.

Die hochwertige Aluminiumschiene und der kugelgelagerte Komfortsitz ermöglichen ein angenehmes und gelenkschonendes Training, das aufgrund der verstellbaren Fußstützen und der 3-fach variablen Gleitschiene für jedes Familienmitglied, ob groß oder klein, geeignet ist. Die Trainingsdaten werden durch das einfache 3-Felder Display angezeigt. Über einen Ohrclip wird der Puls gemessen und die Belastung optimal gesteuert. Der Widerstand kann in 12 Stufen direkt am Zylinder variiert und eingestellt werden.

Durch des geringen Gewichts sowie der platzsparenden Klappmaße kann das Rudergerät perfekt in jedem Raum aufgestellt und leicht transportiert werden.

Weitere Produktinformationen im Überblick:

- **Rudergerät mit Auslegerarmen mit 3-fach höhenverstellbarer Alu-Schiene**
- **Kugelgelagerter Komfortsitz mit Bordcomputer für bequemes Ablesen der Daten**
- **Computer mit 6 Funktionen zur perfekten Kontrolle und Leistungssteigerung**
- **Präzise Widerstandseinstellung in 12 Stufen und Pulsmessung**
- **Klappbar, kompakt und modernes Design in silber/schwarz**
- **Permanentanzeige: 2**
- **Bremssystem: Widerstands-Zylinder**
- **Pulsmessung: Ohrenclip**
- **Aufstellmaß: 155 x 166 x 50 cm (LxBxH)**
- **Klappmaß: 125 x 57 x 44 cm (LxBxH)**
- **Stromversorgung: Batterie**
- **Farbe: silber/schwarz**
- **Max. zulässiges Körpergewicht: 130 kg**