

HAMMER

Art.-Nr. 4536 Rudergerät 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 dorsi, dem breiten Rückenmuskel, dem Bizeps und der Oberschenkelmuskulatur. Aber auch der untere Rücken und die Bauchmuskulatur sind aktiviert und leisten wertvolle Stabilisationsarbeit. 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 Cardiotrainer, d.h. Ausdauergerät.

Realitätsgetreues Rudertraining mit dem HAMMER Rower Cobra

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

- Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Kondition
- Verbesserung der Kurz-, Mittel- und Langstreckenausdauer
- Unterstützung des Herz-Kreislaufsystems
- Spezieller Aufbau der Rücken-, Arm-, Schulter- und Beinmuskulatur
- Reduktion des Körpergewichts
- Verringerung des Unterhautfettgewebes

Das Cardiotraining mit dem HAMMER Rudergerät Rower Cobra bietet auch weitere Vorteile: Sie sind absolut zeit- und wetterunabhängig und können trainieren wann immer Sie möchten. So ist auch parallel zum Fernsehen eine Trainingseinheit ohne weiteres möglich und der Gang ins Fitnessstudio mit unnötigem Zeitverlust bleibt erspart.

HAMMER

Angenehmer gelenkschonender Bewegungsablauf

Durch die hochwertige Detailsausstattung ist das Training auf dem HAMMER Rudergerät Rower Cobra besonders komfortabel. Der kugelgelagerte Rollstuhl gleitet sanft über die Aluminium-Laufschiene. 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 sollten, 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 richten Sie sich nach einer bestimmten Pulsobergrenze, um stets im passenden Herzfrequenz- und Stoffwechselbereich zu sein, oder Sie rudern 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 Computersystem macht Rudern auf dem Rower 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 Pulsobergrenze
- Kalorienverbrauch

HAMMER

Die Widerstandseinstellung erfolgt über eine 12-stufige Einstellung an den Zylinderarmen. Die Stufen beider Zylinder sind genau aufeinander abgestimmt und ermöglichen ein Training für Anfänger und Fortgeschrittene.

Während des Rudertrainings kann der Puls ganz einfach über den Ohrclip gemessen werden, der im Lieferumfang selbstverständlich enthalten ist.

Optimale Geräteeinstellung

Auch in Sachen Anpassungsfähigkeit ist das Rudergerät HAMMER Rower Cobra ganz vorn mit dabei. Durch die beweglichen Fußstützen kann das Rudergerät an verschiedene Beinlängen angepasst werden. Damit ist das Training für Klein und Groß gleichermaßen geeignet. Die Füße werden mit einem Klettverschluss in Position gehalten, damit ein problemloser Bewegungsablauf garantiert ist.

100% exklusiv und effektiv:

3-fach höhenverstellbare Aluschiene für Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur.

Die Trainingsintensität erhöht sich um ein Vielfaches durch die exklusive Winkelverstellung der Aluschiene. Nicht nur der Rücken wird mit HAMMER Cobra effektiv trainiert, sondern auch die Beinmuskulatur. Sie entscheiden, welche Trainingsstufe zu Ihrem individuellen Fitnesslevel passt und stellen den für Sie passenden Trainingswinkel ein. Stufe 1: Beginner, Stufe 2: Mittleres Leistungsniveau, Stufe 3: Power-Workout. Ihre Trainingsziele werden Sie noch schneller erreichen, haben zusätzlich mehr Spaß und sparen wertvolle Zeit.



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 (L x B x H) lässt sich mit nur wenigen Handgriffen auf 125 x 57 x 44 cm deutlich reduzieren. So können Sie das HAMMER Cobra auch in kleineren Wohnungen raumsparend verstauen. Insgesamt ist



HAMMER

die 21 kg schwere Rudermaschine mit maximal 130 kg Körpergewicht belastbar.

Fazit und Übersicht

Das Rudergerät HAMMER Rower Cobra vereint Kraft- und Ausdauertraining in nur einem Fitnessgerät. Beim Rudertraining wird die Gesundheit positiv beeinflusst und die körperliche Fitness kann ganzheitlich 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 Rower Cobra perfekt in jedem Raum aufgestellt und leicht transportiert werden.

Produktdetails

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