

HAMMER

Art.Nr. 4538 HAMMER Rower Cobra XT

Der Ausdauer-Kraft-„Turbo“

Kraft- und Ausdauertraining in einem Workout! Aluminiumgleitschiene und 10 Gang-Widerstandseinstellung.

Mit dem Rower Cobra XT holen Sie sich einen absoluten Allrounder nachhause. Das Rudertraining auf dem Rower Cobra XT verbessert gleichermaßen Ausdauer als auch Kraft.

In Sachen „Effektives Ganzkörperworkout“ steht damit Rudern ganz vorne: Ausdauer und Kraft werden gleichzeitig verbessert, was zu einem austrainierten, wohlgeformten Körper führt. Die dynamische Bewegungsform baut v.a. am oberen Rücken, den Armen und Beinen effektiv Muskulatur auf – Männer können ein breites V-Kreuz, starke Schultern und muskulöse Beine entwickeln. Bei geringerem Widerstand können Frauen die Muskeldefinition verbessern und über hohe Ruderfrequenzen perfekt Gewicht verlieren. Trainieren Sie lediglich 3-mal in der Woche für ca. 20 Minuten und Sie werden sich wundern, wie sich Ihr Körper verändert. Die stetige Wiederholung der Ruderbewegung und die hohe Aktivierung der Muskulatur kurbelt das Herz-Kreislauf-System an. Die Herz- und Gefäßtätigkeit steigt, was zu verbesserten Ausdauerwerten und einem hohen Kalorienverbrauch führt. Dauert das Workout länger als 30 Minuten, wird die Fettverbrennung zur dominanten Energiegewinnungsform – so reduzieren Sie effektiv Ihr Bauchfett und formen Ihren Körper. Gleichzeitig kräftigt die dynamische Streck- und Zugsbewegung alle Hauptmuskelgruppen des Körpers. Von der Waden- bis zur Rückenmuskulatur sind alle Muskelpartien in der Bewegungsausführung involviert, wobei die Oberschenkel-, Bizeps- und obere Rückenmuskulatur die Hauptarbeit verrichtet. Damit ist das Rudertraining bestens dazu geeignet, den gesamten Körper effektiv und ohne großen Zeitaufwand in Form zu bringen.

Intensives Power-Workout mit dem Rudergerät:

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung der Ausdauer
- Verringerung des Fettanteils
- Kräftigung, Aufbau und Definierung der Muskulatur



Der HAMMER Rower Cobra XT – ideales Allround-Trainingsgerät

Ruckfreier, flüssiger Bewegungsablauf

Das Training auf dem Cobra XT wird Ihnen besonders angenehm rund und flüssig erscheinen. Dies hat mir mehreren Faktoren der hochwertigen Ausstattung und Technischen Details zu tun, bei dem das Augenmerk insbesondere auf einen hohen Trainingskomfort gelegt wurde.

Ein angenehmer kugelgelagerten Komfortsitz gleitet reibungs- und geräuschlos über eine stabile Aluminiumschiene und sorgt für eine ergonomisch korrekte Rollbewegung. Zur optimalen Einstellung können die Fußschlaufen an die trainierende Person perfekt angepasst werden. Sie ziehen an einem besonders angenehmen und rutschfesten Rudergriff, ausgestattet mit einem hochwertigen, hautfreundlichen und langlebigen Qualitätsschaumstoff. Durch die gebogene Ergo-Form kann der Griff besonders nahe an den Körper geführt werden. Dies ermöglicht ein Rudern in vollem Bewegungsumfang und damit einen besonders effektiven Aufbau der Rückenmuskulatur.

Intensives Training durch 10 –Gang Widerstandsverstellung

Der Widerstand wird durch ein bewährtes Permanentmagnet-Bremssystem erzeugt und manuell eingestellt. Eine 10 Gang-Rasterschaltung macht viele verschiedene Intensitäten möglich und sorgt so für ein abwechslungsreiches, intensives Workout. Mit nur wenigen Handgriffen kann der Widerstand durch die Rasterschaltung schnell und direkt verstellt werden. Vom Anfängertraining bis hin zum Powerworkout.

Schwenkbarer Trainingscomputer

Herzstück des Cobra XT ist ein hochwertiger Trainingsmonitor, der mit einer Permanentanzeige von 8 Leistungsgrößen für einen guten Überblick während des Trainings sorgt. Auf diese Weise haben Sie alle wichtigen Daten immer im Blick:

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



Auch der Puls ist auf dem übersichtlichen LCD-Display ersichtlich. Mittels eines integrierten Pulsempfängers kann die Herzfrequenz, die durch einen Brustgurt (Brustgurt optional) gemessen wird, am Leistungsmonitor angezeigt werden. Dadurch können Sie sich selbst kontrollieren und stets im richtigen Pulsbereich rudern.

HAMMER

Kompaktes Design und Zusatzausstattung

Das Rudergerät ist in dunklem Anthrazit verkleidet, die silberne Rollschiene und die weißen Akzente sorgen für einen schönen Kontrast und modernes Fitnessdesign.

Auch platzsparend ist der Cobra XT von HAMMER und damit selbst in kleineren Zimmern leicht unterzubringen. Über einen integrierten Klappmechanismus kann das Rudergerät mit Aufstellmaßen von 235 x 54 x 59 cm (LxBxH) mit nur wenigen Handgriffen auf 115 x 54 x 159 cm gefaltet werden. Durch praktische Transportrollen und einem geringen Eigengewicht von nur 55 kg ist das Verschieben im Raum rückschonend und besonders einfach möglich. Insgesamt kann die Rudermaschine mit max. 120 kg Körpergewicht und damit auch von schwereren Personen ohne Probleme belastet werden.



HAMMER COBRA XT Trainingstipps:

Beginnen Sie Ihr Rudertraining für ca. 5 Minuten auf geringer Intensitätsstufe. Dadurch geben Sie dem Körper eine gewisse Eingewöhnungszeit, in der die Leistungsmuskulatur optimal durchblutet werden kann. Steigern Sie die Intensität anschließend um 25 bis 50%, je nachdem, ob Sie lieber Ihre Ausdauer (25%) oder Ihre Kraft (50%) entwickeln möchten. Schließen Sie Ihr Training mit nochmals 5 Minuten reduzierter Intensität, um den Körper wieder in Richtung Normaltemperatur und -aktivierung zu bringen. 2-3 maliges Workout pro Woche ist die richtige Trainingshäufigkeit, um Ihre Fitness ganzheitlich zu verbessern.

Fazit und Übersicht

Ausdauer- und Krafttraining werden beim Rudern optimal vereint. Die dynamische Bewegungsform und der hohe Anteil an aktivierter Muskulatur sorgt für eine effektive Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und einen definierten Aufbau der Muskulatur. Der effiziente Kalorienverbrauch kurbelt die Fettverbrennung an und hilft Ihnen bei der Reduktion des Bauchfetts. Cobra XT von HAMMER überzeugt durch hochwertige Ausstattungsdetails und eine ausgereifte Rudertechnik. Durch die stabile Aluminiumschiene und den ergonomischen, kugelgelagerten Komfortsitz ist ein gelenkschonendes, rundes und besonders realistisches Rudertraining möglich. Der übersichtliche Trainingscomputer zeigt alle wichtigen Trainingsdaten gleichzeitig an. Ein integrierter Brustgurtempfänger macht Herzfrequenz- und gesundheitsorientiertes Rudertraining möglich.

Die Widerstandseinstellung erfolgt manuell und kann in einer Bandbreite von 10 Stufen (10 Gang Rasterschaltung) in verschiedenen Intensitäten (Anfänger- bis Fortgeschrittenentraining) vorgenommen werden. Das bewährte und ausgereifte Permanentmagnet-Bremssystem erzeugt einen gleichmäßigen Widerstand und simuliert damit realitätsgetreu die Ruderbewegung im Wasser.

Die kompakte Bauweise mit geringem Eigengewicht und eingebautem Klappmechanismus ermöglicht ein unkompliziertes Verstauen auch in kleineren Wohnungen.



Wichtigste Produktinfos:

- Drehzahlabhängiges Qualitäts-Permanent-Magnetbremssystem für eine gleichmäßige, ruckfreie und realistische Ruderbewegung
- Widerstandsverstellung in 10 Stufen vom Anfänger- bis zum Powerworkout
- Rutschfester Komfortgriff mit hautfreundlichem Qualitätsschaumstoff
- Aluminium-Gleitschiene mit kugelgelagertem, ergonomischen Komfortsitz
- Neigbarer Trainingsmonitor mit 8 LCD-Permanentanzeigen für spiegelfreie Sicht
- Anzeige von Zeit, Distanz, Schläge/min, Schläge gesamt, Puls, Kalorien, Trainingsvorgaben einstellbar
- Integrierter Pulsempfänger für Brustgurte (Brustgurt optional) für gesundheitsorientiertes Fitnessstraining und perfekte Kontrolle
- Fußstützen mit Fußschlaufen für stabilen Halt
- Integrierte Transportrollen für leichten Transport und Umstellen im Raum
- Max. Körpergewicht: 120 kg
- Aufstellmaß: 235 x 54 x 59 cm (LxBxH)
- Klappmaß: 115 x 54 x 159 cm (LxBxH)
- Farbe: anthrazit/silber/weiss