

HAMMER

Art.-Nr. 4539 Rudergerät Cobra XTR

Professionelles Ruder-Workout mit 6 automatischen Fitness- und 4 gesundheitsorientierten Herzfrequenzprogrammen

Das Rudertraining boomt - nicht nur in Fitnessstudios, sondern auch in den Haushalten. Warum? Kein anderes Workout verbessert die Fitness so umfassend und gleichmäßig wie das Rudern. Bis zu 80 % der gesamten Körpermuskulatur werden hierbei beansprucht, was einen enorm hohen Kalorienverbrauch von bis zu 700 kcal pro Stunde zur Folge hat. Dadurch verbrennen Sie effektiv Fett und formen ganzheitlich Ihren Körper.



Hauptsächlich werden beim Rudertraining Rücken-, Arm- und Beinmuskeln belastet. Bei höherer Widerstandseinstellung werden diese Muskelpartien effektiv aufgebaut und definiert. So trainieren Sie sich ein breites V-Kreuz und kräftige Oberarme an. Alle übrigen Muskelgruppen, die an der Gesamtbewegung beteiligt sind, erfüllen vorwiegend Stabilisierungsarbeit. Gerade die versteckten, tiefer liegenden Bauchmuskeln können dadurch angesprochen werden. Im Gegensatz zum Rudertraining auf dem Wasser, das kaum jemand freizeithlich durchführen kann, ist man mit einem Rudergerät völlig zeit- und wetterabhängig. Auch bei schlechtem Wetter oder im Winter kann bequem zur Lieblingssendung gerudert werden. Sie rollen Ihren Cobra XTR ganz einfach vor Ihr Fernsehgerät, tauschen lediglich Ihren Fernsehsessel mit dem Komfortsitz Ihres Rudergeräts aus und los geht's. Sie sparen Zeit und fördern ganz neben Ihre Gesundheit.

Das HAMMER Rudergerät Cobra XTR – professionelles Rudertraining

Angenehm gleichmäßiger Bewegungsablauf

Der kugelgelagerte Komfortsitz gleitet geräuschlos über die Schiene und lässt auch bei längeren Trainingseinheiten eine bequeme Sitzposition zu.

Die Fußstützen sind flexibel gelagert und passen sich automatisch jeder Ruderbewegung an. Verstellbare Qualitätsschlaufen und Trittplatten sorgen für einen optimalen und rutschsicheren Halt für alle Schuh- und Körpergrößen. Dank der integrierten Transportrollen lässt sich HAMMER Cobra XTR problemlos im Raum verschieben.

Der Widerstand wird durch eine bewährte flüsterleise Permanentmagnet-Bremstechnik erzeugt. Der Bewegungsablauf und Ruderzug ist daher besonders flüssig und gleichmäßig. Das



HAMMER

extra lange Zugkabel ist auch für große Personen bestens geeignet.

Computergesteuerte Fitnessprogramme

Im Unterschied zum Basismodell HAMMER Cobra XT wird beim Cobra XTR der Widerstand automatisch eingestellt. Dabei steht Ihnen eine Belastungsbandbreite von 16 Stufen zur Verfügung. Somit erfolgt die gesamte Steuerung über das übersichtliche LCD-Display und den hochwertigen Trainingscomputer. Durch die Permanentanzeige von 8 Leistungsgrößen und die schwenkbare Konstruktion des Displays haben Sie während des Trainings alle wichtigen Parameter im Blick:



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

10 computergesteuerte Fitness- und Pulsprogramme ermöglichen ein abwechslungsreiches Workout auf dem Rudergerät Cobra XTR, mit dem garantiert keine Langeweile aufkommt. Die Pulsmessung kann telemetrisch über einen Empfänger im Computer und einen Brustgurt (optional erhältlich) vorgenommen. Durch die regelmäßige Kontrolle Ihrer Trainingsherzfrequenz befinden Sie sich stets in der korrekten Pulszone, was das Rudertraining noch effizienter und kontrollierter macht.

Nach der Rudereinheit haben Sie die Möglichkeit, vom Cobra XTR Ihre persönliche Fitnessnote errechnen zu lassen. Diese ermittelt der Trainingscomputer aus dem Verlauf der Herzfrequenz und Ihrer Erholungsfähigkeit. So sind Sie stets über Ihre Leistungsentwicklung im Bilde.

Platzsparendes Design und Zusatzausstattung

HAMMER hat auch beim Cobra XTR auf ein platzsparendes, kompaktes Design geachtet. Die Aluminiumschiene kann nach oben gestellt werden, wodurch sich die Aufstellmaße von 220 x 65 x 57 cm (L x B x H) auf Minimalmaße von lediglich 115 x 54 x 159 cm verkleinern lassen. So können Sie das Rudergerät fast überall verstauen, auch wenn Sie nur wenig Platz in Ihrer Wohnung zur Verfügung haben sollten. Durch praktische



HAMMER

Transportrollen und ein geringes Eigengewicht von nur 55 kg ist auch das Verschieben im Raum unkompliziert möglich.

Farblich ist das Rudergerät bewusst schlicht gehalten und anthrazit und weiß verkleidet. Die silberne Aluminiumschiene bietet einen schönen Kontrast zum übrigen Design.

HAMMER Cobra XTR Trainingstipps:

Die ersten 5 Minuten Ihres Workouts sollten Sie den Widerstand relativ gering einstellen. Diese kurze Aufwärmphase ist wichtig, um dem Körper auf die kommende Belastung vorzubereiten und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Für effektiven Muskelaufbau sollte der Widerstand nach diesem Warm-Up forciert werden. Trainingszeiten von ca. 15 - 30 Minuten sind auf einem Rudergerät üblich, da die hohe Intensität keinen allzu großen Umfang zulässt. Sie sollten nach dem Training einen deutlich erhöhten Muskeltonus spüren, der einen optimalen Reiz zum Muskelaufbau darstellt. Danach empfehlen wir ein Cool-Down (etwa 5 Minuten) mit reduzierter Intensität durchzuführen, um den Körper langsam wieder herunterzufahren.

Fazit und Übersicht

Rudertraining ist die optimale Kombination aus Kraft- und Cardiotraining. Bis zu 80 % der gesamten Körpermuskulatur und besonders die Rücken-, Arm- und Beinmuskeln werden dabei beansprucht. Dieser große Muskelanteil muss natürlich mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden: Das Herz-Kreislaufsystem arbeitet deshalb auf Hochtouren, was zu einer effektiven Ausdauerverbesserung beiträgt.

Bei dem Rudergerät Cobra XTR von HAMMER sorgen eine stabile Aluminiumschiene und ein ergonomischer Komfortsitz für eine gleichmäßige, runde Gleitbewegung. Der Widerstand wird durch ein Permanentmagnet-Bremssystem umgesetzt, das realitätsnahes Ruderfeeling wie auf dem Wasser aufkommen lässt.

Der hochwertige Trainingscomputer mit 10 Fitness- und Pulsprogrammen (Brustgurt optional erwerbbar) wird über das große LCD-Anzeigefeld bedient. Auch die Widerstandseinstellung wird hier bequem über eine Taste vorgenommen, welche mit einer Bandbreite von 16 Stufen zahlreiche Trainingsintensitäten zulässt.

Ein eingebauter Klappmechanismus ermöglicht des Weiteren ein platzsparendes Verstauen nach dem Training. Das moderne Design in anthrazit, silber und weiß kann dabei



HAMMER

optimal in jedes Wohnambiente integriert werden.

Produktdetails

- Automatische Widerstandsverstellung in 16 Stufen
- 10 automatische Fitnessprogramme für perfekte Trainingsabwechslung und Motivation
- Inklusive 4 Pulsprogramme für kontrolliertes Herz-Kreislauftraining
- Integrierter Pulsempfänger für Brustgurte (Brustgurt optional erhältlich)
- Drehzahlabhängiges Permanentmagnet-Bremssystem für eine gleichmäßige, ruckfreie und realistische Ruderbewegung
- Aluminium-Gleitschiene mit kugelgelagertem ergonomischen Komfortsitz
- Neigbarer Trainingsmonitor mit 8 LCD-Permanentanzeigen
- Anzeige von Zeit, Distanz, Schläge/min, Schläge gesamt, Puls und Kalorienverbrauch
- Trainingsvorgaben einstellbar
- Fußstützen mit Fußschlaufen
- Integrierte Transportrollen
- Max. Körpergewicht: 120 kg
- Stromversorgung: 230V, 50 Hz
- Aufstellmaß: 220 x 65 x 57 cm (L x B x H)
- Klappmaß: 115 x 54 x 159 cm (L x B x H)
- Farbe: anthrazit/silber/weiß