

# **HAMMER**

**Art.Nr. 4835 Seveno XTR**

## **Viele positive Effekte beim Training mit einem HAMMER Ergometer**

Nach wie vor ist das Ergometer das meistgenutzte Fitnessgerät – nicht nur in Fitnessstudios, sondern auch in deutschen Haushalten. Doch wie lässt sich das erklären? Und warum ist das Training mit einem Ergometer so nützlich für die Gesundheit?

Zu aller erst ist man mit einem Fahrradergometer zeit- und wetterunabhängig. Auch im Winter oder an kalten, regnerischen Tagen kann man sein persönliches Radtraining durchführen und muss keinerlei Kompromisse in Sachen Fitness und Trainingsfortschritt hinnehmen.



Gerade nach einem längeren Arbeitstag ist es verständlich, wenn man keine große Radtour mehr unternehmen möchte. Mit einem HAMMER Ergometer lässt sich die Trainingsstrecke einfach einstellen und auch kurze, knackige Routen abfahren. Auf diese Weise kommt man auch bei einem kleinen Zeitbudget zu effektivem Fitnesstraining. Kombinieren Sie doch einfach Ihre Lieblingssendung mit einem Fitnesstraining! Den Seveno XTR ganz leicht über die integrierten Transportrollen vor Ihr TV-Gerät stellen und los geht's. Statt Chips , einfach trainieren. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Was Ihre Gesundheit betrifft, lassen sich durch ein Ergometer-Training zahlreiche positive Effekte festhalten:

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer
- Ökonomisierung der Herzstätigkeit (z.B. Abnahme der Herzfrequenz in Ruhe)
- Kräftigung der gesamten Bein- und Gesäßmuskulatur
- Erhöhung der Stabilität von Knochen, Sehnen und Bändern
- Verbesserung und Vertiefung des Schlafs, der Ruhefähigkeit und der Ausgeglichenheit

## **Das HAMMMER Ergometer Seveno XTR – günstig und hochwertig zugleich**

### *Abwechslungsreiches und kontrolliertes Training*

Das HAMMER Ergometer Seveno XTR ist mit einem umfangreichen Trainingscomputer ausgestattet. Aus zwölf verschiedenen Belastungsprofilen mit Berg- und Talfahrten kann die/der Trainierende eine vorprogrammierte Route auswählen. Sollte man das Trainingsprofil selbst steuern wollen, ist das ebenfalls kein Problem. Fünf Profile können individuell programmiert und eine persönliche

# HAMMER

Pulsobergrenze mit automatischer Widerstandsanpassung eingestellt werden. So ist nicht nur ein belastungs-, sondern auch pulsorientiertes Training möglich. Sie befinden sich dadurch stets im optimalen Pulsbereich und können das Workout bestmöglich für Ihre Gesundheit oder Ihr Fitness-Ziel dosieren.

Die Leistung kann zwischen 35 und 260 Watt variabel in justiert werden. Damit ist das Training sehr vielseitig nutzbar – sowohl wenig- als auch hochtrainierte Personen kommen in diesem Wattbereich an ihre körperlichen Grenzen.

Ein ruhiger und flüssiger Rundlauf wird durch die 8kg schwere Schwungmasse und das Qualitäts-Kugellager garantiert. Dem Antriebssystem, das durch einen hochwertigen Rillenriemen realisiert ist, steht ein Permanentmagnet-Bremssystem entgegen. Die Widerstandseinstellung erfolgt computergesteuert.

## *Mit der Erholungspulsmessung das eigene Fitness-Ziel überprüfen*

Eine weitere, sehr nützliche Funktion des HAMMER Ergometer Seveno XTR ist die integrierte Erholungspulsmessung: der Trainingscomputer überprüft anhand Ihrer Erholungsfähigkeit nach der Belastung den Grad ihrer Leistungsfähigkeit. So lassen sich stets neue Ziele setzen, denn die Erreichung einer neuen Bestnote spornt an und motiviert zu neuen Trainingseinheiten. Die persönliche Fitnessnote wird Ihnen dann auf einem großen und übersichtlichen Blue Backlight-Display als Schulnote zwischen 1 und 6 präsentiert.

## *Folgende Daten können durch den Leistungsmonitor angezeigt werden:*

- Distanz in Meter und Kilometer
- Zeit und Trainingsdauer
- Kalorienverbrauch
- Geschwindigkeit
- Trittfrequenz
- Intensität und Widerstand
- Herzfrequenz durch telemetrische Messung
- Pulsobergrenze und individuelle Fitness-Note



Die Herzfrequenz wird über einen Brustgurt (optional erhältlich) oder die am Lenker befestigten Handpulssensoren (jeweils im Lieferumfang enthalten) gemessen und an den Trainingscomputer übermittelt. Sogar eine Körperfettmessung kann mit den Handsensoren durchgeführt werden.

## *Training für die ganze Familie*

Das HAMMER Ergometer Seveno XTR lässt sich optimal an die trainierende Person anpassen. Der bequeme Sattel kann nicht nur vertikal, sondern auch horizontal verstellt werden – je nachdem, wie groß die/der Trainierende ist und welche

# HAMMER

Sitzhaltung sie/er bevorzugt. Auch der gummierte und rutschfeste Lenker kann einfach eingestellt werden.

## *Ansprechendes Design und Zusatzausstattung*

Das Ergometer wurde in elegantem weiß und anthrazit gehalten, und lässt sich dadurch in jede Umgebung integrieren. Die anthrazitfarbene Verkleidung, Pedale und der Lenker bilden einen Kontrast zum Grundgerüst in weiß und chrom.

Die Pedale des Ergometers sind mit verstellbaren Schlaufen ausgestattet. Dadurch rutscht man beim Training nicht ab und ist vor Verletzungen geschützt. Außerdem kann so nicht nur die Drück-, sondern auch Zugkraft in den Beinen genutzt werden.



Die angebrachten Transportrollen und die relativ geringe Eigenmasse erleichtern das Verstellen und Umräumen in der Wohnung. Insgesamt kann das Ergometer mit einem maximal zulässigen Gewicht von 130 kg belastet werden.

## **Fazit und Übersicht**

Das HAMMER Ergometer Seveno XTR bringt effektives Fitnessstraining zu Ihnen nach Hause – und das zu einem günstigen Preis. Neben dem Aspekt der Zeit- und Wetterunabhängigkeit, kann der Heimtrainer einen wichtigen Teil zu Gesundheit und Fitness beitragen, u.a.

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Reduktion des Unterhautfettgewebes und des Körpergewichts
- Verbesserte Ruhe und Ausgeglichenheit
- Kräftigung von Bein- und Gesäßmuskulatur, sowie der passiven Strukturen (Bänder, Sehnen und Knochen)

Dank des verstellbaren Lenkers und Sattels kann das Ergometer von verschiedenen Personen genutzt werden, die allesamt ihre optimale Sitzposition finden.. Der integrierte Computer listet alle trainingsrelevanten Leistungsdaten auf dem übersichtlichen Blue Backlight-Display auf. Das Workout ist dadurch unkompliziert steuerbar und wird durch eine Vielzahl an Programmen und Profil nie langweilig.

Zusammen mit der stabilen Rahmenkonstruktion sorgt die 8kg Schwungmasse für einen sauberen Lauf. Das präzise Kugellager und die Antriebs- und Bremssysteme komplettieren die gute Qualität des Seveno XTR. Die Belastungsregelung ist drehzahlunabhängig und über den computergesteuerten Widerstand einfach und dosiert einstellbar. Die Aufstellmaße betragen (LxBxH): 116 x 56 x 142 cm.



Hier ein Überblick über weitere Produktinformationen:

- Ergometer der Klasse HA entsprechend DIN EN 957-1/5
- Qualitäts-Magnetbrems-System mit computergesteuerter Widerstandseinstellung
- ca. 8 kg Schwungmasse
- 12 vorgegebene Belastungsprogramme/Fitnessprogramme
- 4 Herzfrequenzprogramme (Pulsgesteuert)
- Individuell programmierbares Belastungsprofil, 16-stufige Widerstandsregelung
- 1 Körperfettprogramm
- 1 drehzahlunabhängiges Programm (Vorgabe der Wattleistung von 35-260 Watt einstellbar in 10- Watt-Schritten)
- Handpulsmessung
- Vertikal und horizontal und verstellbarer Sattel
- Sattel und Lenker neigungsverstellbar
- Boden- Höhenausgleich
- Transportrollen
- Übersetzungsverhältnis: 1:8
- Antriebssystem: Rillenriemen
- Stromversorgung: 230V, 50Hz
- Farbe: weiß/anthrazit
- Max. zulässiges Körpergewicht: 130 kg
- Klasse: Klasse HA (entsprechend DIN EN 957 – 1/9)
- Lieferzeit: 1-3 Werktage
- Lieferinformationen: Lieferung erfolgt bis Bordsteinkante, ein individueller Liefertermin kann telefonisch vereinbart werden

---

Wichtigste Produktinfos:

- Ergometer der Klasse HA entsprechend DIN EN 957-1/5
- Qualitäts-Magnetbrems-System mit computergesteuerter Widerstandseinstellung
- ca. 12 kg Schwungmasse
- 12 vorgegebene Belastungsprogramme/Fitnessprogramme

# **HAMMER**

- 4 Herzfrequenzprogramme (Pulsgesteuert) und Körperfettmessung