

HAMMER

Art.Nr. 4841 Cardio X1

Gesundes Ausdauertraining mit Pulsmessung

Sie möchten abnehmen und einen schlanken, wohlgeformten Körper haben? Dann ist der Heimtrainer HAMMER Cardio X1 das perfekte Cardiogerät für Sie. Der Heimtrainer erlaubt es Ihnen, nicht nur bei schlechtem Wetter Ihr Workout durchzuführen, sondern auch die Belastung zielgerichtet zu steuern. Diese zwei Faktoren sind sehr wichtig, um das Körpergewicht und den Fettanteil effektiv reduzieren zu können. Das Training muss regelmäßig und gezielt im richtigen Stoffwechselbereich absolviert werden – kein Problem mit dem Heimtrainer HAMMER Cardio X1. Über die Handpulssensoren kann der Trainingspuls zu jeder Zeit bequem abgelesen und über die Eingabe der Pulsobergrenze genauestens kontrolliert werden.



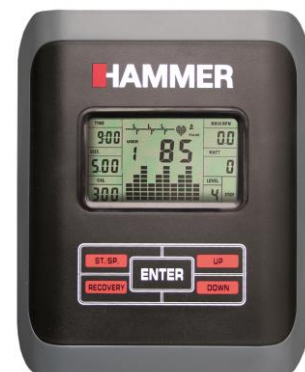
Durchschnittlich 400 kcal werden bei mäßiger Intensität auf dem Heimtrainer verbraucht. Durch den Trainingscomputer sind Sie beim Cardio X1 jederzeit über den aktuellen Kalorienverbrauch jederzeit informiert. Da der Sattel den größten Teil des Körpergewichts trägt, kann die Belastung auf Hüft- und Kniegelenke deutlich verringert werden. So ist das Ausdauer-Workout auf dem Heimtrainer auch für übergewichtige Personen gelenkschonend möglich.

Durch die dynamische Tretbewegung wird die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. Sie straffen das Gewebe und definieren Ihre Beinmuskeln – eine optimale Prävention gegen Cellulite.

Der HAMMER Heimtrainer Cardio X1 – Idealer Einstieg ins Cardiotraining

Automatische Fitnessprogramme

Um auch bei den längsten Trainingseinheiten keine Langeweile aufkommen zu lassen, ist der Cardio X1 mit insgesamt 11 verschiedenen Fitnessprogrammen ausgestattet. Diese Trainingsprogramme haben jeweils einen unterschiedlichen Belastungsverlauf und stellen damit reale Fahrradtouren optimal nach (Berg- und Talprofile).



HAMMER

Der HAMMER Cardio X1 verfügt über eine Fitness Test-Funktion mit der Ihr Heimtrainer Ihren aktuelle Fitnesslevel und Ihr Leistungsniveau nach Trainingsende beurteilt. Die Angabe der Note erfolgt nach dem Prinzip der Schulnoten, Die „1“ würde eine sehr gute allgemeine Fitness und Leistung bedeuten, entsprechend wäre bei einer „3“ , eine Verbesserung wünschenswert.

Durch die integrierten Handpulssensoren im Lenker sind auch pulsgesteuerte Belastungsprofile möglich. Sie können sich eine individuelle Pulsbergrenze setzen und bleiben durch die automatische Regulation des Trainingscomputers stets im richtigen Puls- und Stoffwechselbereich.

Der hochwertige Trainingscomputer wird über ein LCD-Display gesteuert. Dieses stellt alle relevanten Daten mit 8 gleichzeitigen Anzeigen übersichtlich dar:

- Distanz in Meter und Kilometer
- Zeit
- Kalorienverbrauch
- Geschwindigkeit
- Trittfrequenz
- Herzfrequenz
- Pulsbergrenze
- Individuelle Fitness-Note

Hochwertige technische Ausstattung

Der HAMMER Cardio X1 wird von einem bewährten Rillenriemen-System angetrieben. Das Permanentmagnet-Bremssystem erzeugt einen drehzahlabhängigen Widerstand, der in insgesamt 8 Belastungsstufen manuell reguliert werden kann.

Für einen angenehm ruhigen Bewegungsablauf sorgen ein Qualitätskugellager und eine 5 kg Schwungmasse.

Perfekte Trainingsergonomie

Falls Sie den Heimtrainer mit anderen Personen teilen möchten, werden Ihnen die praktischen Verstellmöglichkeiten sehr entgegen kommen. Der Sattel des Cardio X1 kann nicht nur vertikal, sondern auch horizontal angepasst werden. So ist selbst bei Personen mit unterschiedlicher Körpergröße und Konstitution für eine bestmögliche Trainingsergonomie gesorgt. Auch der Lenker und das Höhen-Niveau können beliebig eingestellt werden.



HAMMER

Die griffigen Pedale mit einer verstellbaren Sicherheitsschleufe ermöglichen eine stabile Fußposition beim Treten.

Wenn Sie den Heimtrainer einmal in der Wohnung umstellen oder transportieren möchten, ist dies durch integrierte Transportrollen unkompliziert möglich. Der Heimtrainer HAMMER X1 wird leicht gekippt und kann dann problemlos im Raum verschoben werden. Durch höhenverstellbare Fußkappen ist ein sicherer Stand des Gerätes auch auf unebenem Boden stets gewährleistet.

Trainingstipp

Um sich auf die Trainingsbelastung einstellen zu können, sollten Sie zunächst auf geringer Intensitätsstufe beginnen. Dieses kurze Warm-up sollte zwischen 5 und 10 Minuten dauern. Erhöhen Sie den Widerstand anschließend um 25-30 % und trainieren Sie auf dieser Stufe für weitere 30-40 Minuten. Ein solcher Trainingsumfang ist nötig, um bestmögliche Effekte auf die Fettverbrennung zu erreichen. Bevor Sie vom Rad steigen sollten Sie noch ein kurzes Cool-down absolvieren. Dieses findet auf der selben Intensitätsstufe wie das Aufwärmen statt und dauert ebenfalls zwischen 5 und 10 Minuten.

Fazit und Übersicht

Auch Zuhause können Sie effektiv abnehmen und Ihr Cardiotraining durchführen. Mit dem Einsteiger-Heimtrainer von HAMMER, dem Cardio X1, sind Sie absolut zeit- und wetterunabhängig. Sie verbessern Ihre Ausdauer und kurbeln mit rund 400 kcal pro Stunde Ihre Fettverbrennung ordentlich an. Gleichzeitig kräftigen Sie Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur – für optimale Gewebestraffung und Cellulite-Prävention.



Insgesamt 11 Trainingsprogramme, darunter 6 Berg- und Talprofile sowie 4 pulsgesteuerte Belastungen, stehen Ihnen beim Cardio X1 zur Verfügung. Am übersichtlichen Leistungsmonitor kann eine Pulsobergrenze eingestellt werden, durch die Sie stets im effektivsten Trainingsbereich bleiben. Nach dem Workout ermittelt der Computer Ihre persönliche Fitnessnote.

Ein Qualitätskugellager und eine 5 kg schwere Schwungmasse sorgen für einen flüssigen Rundlauf. Der gleichmäßige Rillenriemen-Antrieb wird durch ein Permanentmagnet-Bremssystem reguliert. Dadurch können Sie die Belastung sehr präzise steuern. Die Belastungsregelung erfolgt manuell und kann in einer Bandbreite von 8 Stufen vorgenommen werden.

HAMMER

Zur optimalen Anpassung an Körperhöhe und Gewicht können Lenker und Sattel vielseitig eingestellt werden. Die Aufstellmaße betragen (LxBxH): 86 x 48 x 135 cm, das Eigengewicht lediglich 22 kg.

Wichtigste Produktinformationen

- Heimtrainer mit automatischer Widerstandsverstellung, 11 Trainingsprogrammen, 6 Berg-und Talprofile, 4 pulsgesteuerte Programme für kontrolliertes Herz-Kreislauftraining, Pulsberggrenze einstellbar.
- 8 gleichzeitige Anzeigen
- Anzeigen von Distanz, Geschwindigkeit, Trittfrequenz, Kalorien, Zeit, und Puls
- Handpulsmessung
- Horizontale und vertikale Sattelverstellung
- Übersetzungsverhältnis: 1:8
- Antriebssystem: Rillenriemen
- Bremssystem: Permanentmagnet-Bremssystem, drehzahlabhängig
- Transportrollen und Boden-Niveaueausgleich
- Stromversorgung: 230V, 50Hz
- Farbe: silber / anthrazit
- Aufstellmaße (LxBxH): 86 x 48 x 135 cm
- Max. zulässiges Körpergewicht: 130 kg