

HAMMER

Art.Nr. 4844 Cardio Pro

Perfekter Einstieg ins Ergometer Training

Seit mehreren Jahrzehnten ist das Ergometer der Klassiker unter den Heimtrainingsgeräten. Das gelenkschonende Cardiotraining eignet sich hervorragend, um Gewicht zu verlieren und Problemzonen zu straffen, da zwei Faktoren mit einem Ergometer immer gegeben sind: Kontinuität und Präzision. Das Workout ist komplett wetterunabhängig, wodurch Sie stets am Ball bleiben und keine Trainingslücken entstehen. Außerdem lässt sich die Intensität mit dem Cardio Pro sehr fein steuern. Dies ermöglicht es Ihnen, das Trainingsprogramm an Ihre Leistungsfähigkeit und die aktuelle Tagesform anzupassen.

Mit dem Cardio Pro hat HAMMER ein ideales Einstiegs-Ergometer herausgebracht. Eine benutzerfreundliche Computeroberfläche trifft hierbei auf perfekte Trainingsergonomie. 12 Intensitätsprofile und eine Bandbreite von 16 Belastungsstufen sorgen für vielseitige Abwechslung beim Training. Die Herzfrequenz kann über verschiedene Mechanismen ermittelt und für eine effektive Trainingssteuerung genutzt werden. Lenker und Sattel sind mehrfach verstellbar, um die Sitzposition problemlos anpassen zu können.



Der HAMMER Ergometer Cardio Pro – Fitnessstraining für Ihr Zuhause!

High-Tech-Computer mit automatischen Fitnessprogrammen

Analog zu professionellen Fahrradergometern gehört der Cardio Pro von HAMMER zur sogenannten HA-Klasse (entsprechend DIN EN 957 – 1/5). Somit verfügt das Ergometer über 16 Belastungsstufen, die direkt angewählt werden können. Die zentrale Steuerung geschieht über das standardmäßige LCD-Display.

Es zeigt Ihnen auch während des Trainingsverlaufs alle relevanten Daten an:

- Distanz in Meter und Kilometer
- Zeit
- Kalorienverbrauch
- Geschwindigkeit



HAMMER

- Watt
- Trittfrequenz
- Herzfrequenz
- Pulsobergrenze

Durch die praktische Kompatibilität zu der-trainingsplan.de können Sie Ihr Workout individuell planen und auf Ihre Bedürfnisse zuschneiden lassen.

Individuelle Trainingssteuerung

Für optimale Ergebnisse ist eine regelmäßige Pulsmessung unerlässlich. Sie hilft Ihnen, die Prozesse, die während und nach dem Training in Ihrem Körper ablaufen, zu verstehen und für ein effektives Workout zu nutzen.

Die Herzfrequenz kann auf zweierlei Arten ermittelt werden: über Handpulssensoren, die in den Lenker integriert wurden, oder über einen Pulsempfänger für Brustgurte, der sich im Trainingscomputer befindet. Beide Methoden liefern Ihnen exakte Ergebnisse auf unkomplizierte und leicht umsetzbare Weise.

Tipp: Nutzen Sie diese Funktionen für die Einstellung einer Pulsobergrenze! Sie unterstützt Sie während des Workouts, damit Sie stets im richtigen Stoffwechselbereich trainieren und den Trainingserfolg maximieren.

Hochwertige Antriebs- und Bremstechnologie

Bei der Mechanik hat HAMMER auf bewährte Antriebs- und Bremssysteme gesetzt. Den Antrieb leistet ein stabiler Rillenriemen, der durch seine wartungs- und geräuscharme Funktionsweise überzeugt. Die Bremsleistung wird von einer Permanentmagnet-Bremse erzeugt. Diese Kombination ermöglicht Ihnen eine präzise und verlässliche Belastungssteuerung.

Darüber hinaus ist der Cardio Pro mit einem Qualitätskugellager ausgestattet. Dieses gewährleistet den harmonischen Rundlauf der ca. 8 kg schweren Schwungmasse. Durch den Freilauf ist das Workout auf dem Cardio Pro gerade für Anfänger prädestiniert.



HAMMER

Perfekte Ergonomie durch flexibles Design

Doch auch der Trainingskomfort kommt beim HAMMER Cardio Pro nicht zu kurz. Lenker und Sattel sind mehrfach verstellbar und passen sich daher ideal Ihrer bevorzugten Sitzposition an. Der Sattel kann sogar horizontal angepasst werden, um die Distanz zum Lenker und Trainingscomputer zu verkürzen.

Um das Aufsitzen auf das Ergometer zu erleichtern, wurde der HAMMER Cardio Pro mit einem niedrigen Einstieg konstruiert. Eine schwarze Verkleidung schmückt das Ergometer und lässt es in jeder beliebigen Wohnungseinrichtung arrangieren. Mit Aufstellmaßen von nur 113 x 54 x 133 cm (L x B x H) ist der Heimtrainer dazu äußerst platzsparend und transportabel.



High Intensity Interval Training (HIIT) – mit dem Cardio Pro kein Problem!

Das Wechselspiel zwischen hochintensiven Trainingsphasen und kurzen Erholungsphasen kurbelt den Stoffwechsel ungemein an und veranlasst atemberaubende Ergebnisse. Dieses Trainingsprinzip ist unter der Bezeichnung „HIIT“ bekannt und wird immer häufiger als das effektivste Training zur Fettverbrennung bezeichnet!

Diese Möglichkeit des High Intensity Interval Training haben Sie mit dem Cardio Pro selbstverständlich auch. Leistungen bis zu 400 Watt sind möglich, so dass einem Training zur Fettverbrennung nichts mehr im Wege steht!

Trainingstipp:

Um sich auf die Trainingsbelastung einstellen zu können, sollten Sie zunächst auf geringer Intensitätsstufe beginnen. Dieses kurze Warm-up dauert idealerweise zwischen 5 und 10 Minuten. Erhöhen Sie anschließend den Widerstand um 1-3 Belastungsstufen, je nachdem, wie Ihr persönliches Empfinden ist. Trainieren Sie auf dieser Stufe für mindestens weitere 30 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 derselben Intensitätsstufe wie das Aufwärmen statt und dauert ebenfalls zwischen 5 und 10 Minuten.



Fazit und Übersicht

Auch Zuhause können Sie effektiv abnehmen und Ihren Körper formen – mit dem HAMMER Cardio Pro. Zeitlich flexibel, unabhängig von der Witterung und eine präzise Belastungssteuerung sind überzeugende Argumente, das Fahrradergometer zu Ihrem neuen Trainingspartner zu machen. Das variable Training verbessert Ihre Ausdauer und kurbelt mit einem Verbrauch von rund 500 kcal pro Stunde Ihre Fettverbrennung ordentlich an. Gleichzeitig kräftigen Sie Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur – für optimale Gewebestraffung und Cellulite-Prävention.

12 Trainingsprofile sowie 4 pulsgesteuerte Programme stehen Ihnen beim Cardio Pro zur Verfügung. Am übersichtlichen LCD-Monitor kann eine Pulsobergrenze eingestellt werden, durch die Sie stets im effektivsten Intensitätsbereich bleiben. Das Qualitätskugellager und eine ca. 8 kg schwere Schwungmasse sorgen für einen flüssigen Freilauf. Der Rillenriemen-Antrieb wird durch ein Permanentmagnet-Bremssystem reguliert. Die Belastungsregelung erfolgt computergesteuert und kann in einer Bandbreite von 16 Stufen vorgenommen werden.

Zur optimalen Anpassung an Körperhöhe und Gewicht können Lenker und Sattel vielseitig eingestellt werden.

Hier alle Produktinformationen in der Zusammenfassung:

- Übersetzungsverhältnis: 1:8
- Antriebssystem: Rillenriemen
- Bremssystem: Permanentmagnet-Bremssystem
- Belastungsregelung: drehzahlunabhängig
- Belastungsbandbreite: 16 Stufen
- Leistung in Watt: 35 – 260 Watt (bei 60 RPM, drehzahlunabhängig)
bis 400 Watt (bei 100 RPM, drehzahlabhängig)
- Klasse HA
- Belastungsprofile: 12
- Lenker und Sattel variabel verstellbar
- Stromversorgung: 230V, 50Hz
- Farbe: weiß / schwarz
- Aufstellmaße (LxBxH): 113 x 54 x 133 cm
- Max. zulässiges Körpergewicht: 130 kg