

HAMMER

Art.-Nr. 4850 Heimtrainer Cardio T2

Effektiver Start ins Cardiotraining – manuelle Intensitätsregelung in 8 Stufen und bewährtes Permanentmagnet-Bremssystem

Für Anfänger und Einsteiger ist der Heimtrainer das optimale Ausdauergerät, um zu Hause etwas für seine Fitness zu tun. Heimtrainer arbeiten mit einer Rasterschaltung bzw. manuellen Widerstandseinstellung. Die Belastung ist so klar definiert und kann unkompliziert in Stufen eingestellt werden.

Bereits nach wenigen Wochen werden Sie die positiven Effekte des Cardiotrainings spüren. Ihr Herz-Kreislaufsystem wird verbessert und die Tätigkeit des Gefäßsystems ökonomisiert (z.B. Abnahme des Ruhepulses und Blutdrucks, usw.). Gleichzeitig kräftigen Sie Ihre Beinmuskulatur und sorgen für eine optimierte Durchblutung und Ernährung der Gelenke, Sehnen und Bänder, die durch Belastung gesund und stabil gehalten werden. Auch um abzunehmen eignet sich ein Heimtrainer optimal: Die moderate Trainingsform erzielt einen hohen Kalorienverbrauch, der zur Fettverbrennung und Körpergewichtsreduktion beiträgt.



Der HAMMER Cardio T2 – der idealer Einstiegs-Heimtrainer

Bewährte Antriebs- und Bremssysteme

Beim Heimtrainer Cardio T2 hat HAMMER auf die bewährten Antriebs- und Bremstechnologien gesetzt. Ein hochwertiger Rillenriemen treibt den Heimtrainer an und wird durch ein Qualitätskugellager und eine 6 kg schwere Schwungmasse unterstützt. Damit erreicht man einen äußerst runden, angenehmen Bewegungsablauf und Umschwung. Das Permanentmagnet-Bremssystem reguliert den Widerstand und garantiert eine präzise und gleichmäßige Belastungsform.

Die Belastungsregelung erfolgt drehzahlabhängig und kann in einer Bandbreite von bis zu 8 Stufen variiert werden. Die Widerstandseinstellung wird manuell vorgenommen und kann durch verschiedene Trainingsvorgaben hervorragend ergänzt werden.



HAMMER

Zielgerichtetes Training durch Pulssteuerung

Damit Sie sich beim Workout stets im richtigen Stoffwechselbereich befinden und über die gesamte Dauer effizient trainieren, kann beim Cardio T2 die Herzfrequenz kontrolliert werden. Die Pulsmessung geschieht über die integrierten Handpulsensoren, die am Lenker in bequemer Haltung angebracht sind.

Des Weiteren zeigt der Leistungsmonitor folgende Trainingsgrößen an:

- Distanz (Meter und Kilometer)
- Zeit (Sekunden, Minuten, Stunden)
- Kalorienverbrauch
- Geschwindigkeit
- Trittfrequenz
- Widerstand und Intensität
- Herzfrequenz



Design und Verstellmöglichkeiten

Der HAMMER Cardio T2 wurde in sportlichem weiß-schwarz design, wodurch sich der Heimtrainer perfekt in jede Wohnungsumgebung integrieren lässt.



Damit der Heimtrainer an jede Körpergröße angepasst werden kann, befinden sich am Fitnessgerät zahlreiche Verstellmöglichkeiten. Der Sattel kann mehrfach in der Höhe und Tiefe, der Lenker in der Neigung verstellt werden. Die Pedale sind mit variablen Fußschlaufen ausgestattet, damit auch unterschiedliche Schuhgrößen einen festen Halt finden.

Mit seinen platzsparenden Maßen von 90 x 47 x 135 cm (L x H x B) und dem geringen Eigengewicht von nur 23 kg gestaltet sich auch der Transport des Heimtrainers unkompliziert und einfach. Eingebaute Transportrollen ermöglichen ein rückschonendes Verschieben im Raum. Für einen Ausgleich bei unebenem Boden sorgen zwei Niveaueinlegeklappen.



HAMMER

HAMMER Cardio T2 Trainingstipps:

Versuchen Sie als Anfänger stets zwischen 30 und 45 Minuten zu trainieren. Ab 30 Minuten wird der Fettstoffwechsel zur dominierenden Energiegewinnungsform, wodurch Sie effektiv Ihr Unterhautfettgewebe verbrennen können. Stellen Sie dafür den Widerstand auf geringer Stufe ein und steigern Sie diesen nur soweit, dass ein mindestens 30-minütiges Workout möglich ist. 2-3 Trainingseinheiten pro Woche sind am Anfang optimal. Nach und nach können Sie zuerst den Umfang, dann die Häufigkeit und zuletzt die Intensität Ihres Cardiotrainings erhöhen.

Fazit und Übersicht

Der HAMMER Heimtrainer Cardio T2 ist das optimale Einstiegermodell in ein effektives und kontrolliertes Cardiotraining zu Hause. Sie sind absolut wetter- und zeitunabhängig und können während Ihrer Lieblingssendung ein intensives Workout absolvieren.

Der runde Bewegungsablauf ist nicht nur äußerst gelenkschonend, sondern verbessert Ihre Fitness und Gesundheit in mehrfacher Hinsicht:

- Ökonomisierung des Herz-Kreislaufsystems
- Reduzierung des Körpergewichts
- Kräftigung der Beinmuskulatur
- Erhaltung von gesunden Gelenken, Bändern und Sehnen
- Verbesserung der Erholungs- und Ruhefähigkeit

Zur Belastungssteuerung stehen Ihnen 8 Widerstandsstufen zur Verfügung, die Sie manuell einstellen können. Ein unkomplizierter Trainingscomputer mit LCD-Display hält alle relevanten Daten für Sie bereit. Das bewährte Permanentmagnet-Bremssystem, der Rillenriemenantrieb und das Qualitätskugellager sorgen für einen guten Rundlauf.

Durch die integrierte Handpulsmessung können Sie auch pulsgesteuert trainieren. Diese Trainingsform ist äußerst effizient, da Sie Ihre individuelle Stoffwechselzone nie verlassen und so den bestmöglichen Ertrag aus Ihrem Workout herausholen.

Zahlreiche Verstellmöglichkeiten des Sattels komplettieren die umfangreiche Ausstattung. Die Aufstellmaße betragen 90 x 47 x 135 cm (L x B x H).





Produktdetails

- Heimtrainer mit Qualitätsmagnetbremssystem und flüsterleisen Rillenriemen für besonders gleichmäßigen Rundlauf
- Hochwertiger Trainingscomputer mit 7 Permanentanzeigen
- Anzeige von Distanz, Zeit, Kalorien, Geschwindigkeit, Trittfrequenz und Puls
- Manuelle Rasterschaltung in 8 Stufen
- Handpulsmessung
- Integrierte Transportrollen
- Höhenniveau-Ausgleich
- Horizontale und vertikale Sattelverstellung sowie neigungsverstellbarer Lenker
- Ca. 6 kg Schwungmasse
- Übersetzungsverhältnis: 1:8
- Belastungsregelung: drehzahlabhängig
- Stromversorgung: Batterien
- Max. zulässiges Körpergewicht: 100 kg
- Farbe: weiß/schwarz