

# HAMMER

Art.-Nr. 4851 Cardio T1

## Workout mit dem Heimtrainer Cardio T1 – gelenkschonend und effektiv

Seit Jahrzehnten gehört der klassische Heimtrainer zu den beliebtesten und meistgenutzten Fitnessgeräten. Aufgrund seiner platzsparenden und leicht zu bedienenden Eigenschaften ist er vor allem für ein Cardio-Workout in den eigenen vier Wänden bestens geeignet.

Das Workout auf einem Heimtrainer kann neben dem optischen Effekt auf Figur und Aussehen (Heimtraining verbraucht im Durchschnitt gut 400 Kalorien pro Stunde, was gerade zur Gewichts- und Fettreduktion wichtig ist), auch für Ihre Gesundheit und Fitness besonders wertvoll sein, da Sie Ihre Ausdauer und Kondition perfekt trainieren. Durch den Sattel wird der Großteil des eigenen Körpergewichts getragen. Dies entlastet Gelenke und Bänder, weshalb auch längere Trainingseinheiten problemlos möglich sind. Die gesamte Beinmuskulatur wird während des Bewegungsablaufs beansprucht und durch das Training effektiv gekräftigt.



## Der HAMMER Heimtrainer Cardio T1 – abwechslungsreiches Cardiotraining

### *Zahlreiche automatische Fitnessprogramme*

Mit dem Cardio T1 kommt auch bei häufigem Training keine Langeweile auf. Zahlreiche Fitnessprogramme können durchlaufen werden, mit denen Sie auch reale Fahrradtouren getreu nachstellen können.

Insgesamt stehen Ihnen 12 unterschiedliche Belastungsprofile mit Berg- und Talvarianten zur Verfügung. Sollten Sie vom Arzt oder Ihrem Physiotherapeuten eine bestimmte Pulsobergrenze bekommen haben, können Sie diese mit den 4 pulsgesteuerten Programme unkompliziert umsetzen: Überschreiten Sie während des Trainings die Pulsgrenze, signalisiert Ihnen der Heimtrainer das und regelt den Widerstand automatisch herunter. Damit bleiben Sie stets im richtigen Pulsbereich! Gemessen wird die Herzfrequenz über Handpulssensoren, die in den Lenker integriert wurden.

### *Bewährte Technik*

Den Antrieb leistet beim Cardio T1 ein stabiler Rillenriemen. Dieser wird von einem Qualitätskugellager und einer 6 kg Schwungmasse unterstützt, sodass ein flüssiger Rundlauf entsteht. Der Widerstand wird durch ein bewährtes Permanentmagnet-

# HAMMER

Bremssystem reguliert, was optimale Kontrolle und eine stufenweise Belastungssteuerung ermöglicht.

Die drehzahlabhängige Belastung wird computergesteuert eingestellt und kann in einer Bandbreite von 8 Stufen variiert werden. Das übersichtliche LCD-Display zeigt folgende Größen an:

- Distanz in Meter und Kilometer
- Zeit
- Kalorienverbrauch
- Geschwindigkeit
- Trittfrequenz
- Intensität und Widerstand
- Herzfrequenz
- Individuelle Fitnessnote



## *Platzsparendes, sportliches Design*

Der Heimtrainer ist hochwertig verkleidet und in sportlichem weiß-schwarz gehalten. Für eine ergonomische Anpassung an verschiedene Körpergrößen kann der Sattel vertikal und horizontal in Stufen verstellt werden. Die Höhen-Niveau-Regulierung ermöglicht einen stabilen Stand auch bei unebenem Boden.

Auch für einen unkomplizierten Transport ist beim Heimtrainer Cardio T1 gesorgt: Durch die Transportrollen und das geringe Eigengewicht von nur 23 kg kann der Heimtrainer bequem und leicht im Raum verschoben werden.



## *HAMMER Cardio T1 Trainingstipps:*

Stellen Sie zum Start Ihre Fitnessstrainings den Widerstand zunächst auf geringe Stufe (die Intensität sollte noch keine Herausforderung darstellen). Trainieren Sie auf diesem Niveau zum Erwärmen für ca. 5-10 Minuten, um den Körper auf die Ausdauerbelastung einzustimmen. Erhöhen Sie den Widerstand nach jeweils 5 Minuten um eine weitere Stufe. Fahren Sie auf derselben Stufe bis zum Ende und schließen Sie Ihr Workout mit einem kurzen Abwärmen, das in Intensität und Länge dem Aufwärmen entspricht. Optimalerweise beginnen Sie mit 2-3 Trainingseinheiten pro Woche. Nach 3-4 Wochen können Sie das Trainingsprogramm auf einer höheren Stufe beginnen

# HAMMER

## Fazit und Übersicht

Mit dem HAMMER Heimtrainer Cardio T1 können Sie auch Zuhause effektiv trainieren und sind nicht mehr auf gutes Wetter angewiesen. Das Heimtrainer-Workout bringt Ihren Körper in Form und leistet durch den runden, gelenkschonenden Bewegungsablauf einen wertvollen Beitrag zu Ihrer Gesundheit. Bei regelmäßigem Training stellen sich diese Effekte ein:

- Ökonomisierung des Herz-Kreislaufsystems
- Reduzierung von Körpergewicht und Fettanteil
- Herabgesetzter Ruhepuls
- Gesunde Regulation des Blutdrucks
- Kräftigung und Formung der Beinmuskulatur

12 Berg- und Talprofile sowie 4 pulsgesteuerte Programmen sorgen für Abwechslung und Motivation beim Training. Durch die Messung des Erholungspulses und der individuellen Fitnessnote können Sie Ihre Trainingserfolge direkt mitverfolgen. Die Pulsmessung erfolgt dabei über die Handsensoren, die am Lenker in bequemer Position angebracht sind.



Ein Qualitätskugellager, das bewährte Permanentmagnet-Bremssystem und eine 6 kg Schwungmasse schaffen einen runden, gleichmäßigen Bewegungsablauf. Die trainingsrelevanten Daten sind über das leicht zu bedienende LCD-Display ersichtlich. Auch die Belastungsregelung wird über den Trainingscomputer vorgenommen und bietet mit 8 Stufen ein breites Spektrum an Trainingsintensitäten.

Zur bestmöglichen Anpassung an die Körpergröße kann der Sattel vertikal sowie horizontal mehrfach verstellt werden. Transportrollen und ein Eigengewicht von lediglich 23 kg tragen zu einem einfachen Transport und Verstellen im Raum bei. Die Aufstellmaße betragen (L x B x H): 90 x 47 x 135 cm.

## Produktdetails

- Heimtrainer mit Qualitätsmagnetbremssystem für Fitness- und Ausdauertraining
- Computergesteuerte Widerstandsverstellung in 8 Stufen
- Hochwertiger Trainingscomputer mit 7 Permanentanzeigen
- Anzeige von Distanz, Dauer, Geschwindigkeit, Intensität, Schrittfrequenz, Puls und Kalorienverbrauch
- 12 vorgegebene Fitnessprogramme / Belastungsprogramme

# **HAMMER**

- 4 Pulsprogramme
- Einstellbare Pulsobergrenze
- Handpulsmessung
- Errechnung der Fitnessnote von 1-6
- Flüsterleises Rillenriemensystem
- Qualitätskugellager und Qualitätsmagnet-Bremssystem für besonders gleichmäßigen und perfekten Rundlauf
- Ca. 6 kg Schwungmasse
- Übersetzungsverhältnis: 1:8
- Belastungsregelung: drehzahlabhängig
- Stromversorgung: 230V, 50Hz
- Max. zulässiges Körpergewicht: 100 kg
- Farbe: weiß/schwarz