

HAMMER

Art.-Nr. 4852 Ergometer Cardio XTR

Effektiv trainieren und dabei die Gelenke schonen!

Mit seiner hochwertigen Ausstattung gehört der Cardio XTR von HAMMER zur Ergometer-Klasse HA und ist damit Ihr perfekter Trainingspartner für wirkungsvolles Herz-Kreislauftraining zu Hause. Durch die Vielzahl an Trainingsmöglichkeiten kann der Ergometer sowohl für längere als auch kürzere Einheiten bestens verwendet werden.

Ein längeres Workout mit rund 30 - 60 Minuten Dauer ist optimal geeignet, um Ihr Herz-Kreislaufsystem zu beanspruchen und intensiv Fett zu verbrennen. Denn bei dieser Trainingsdauer wird die Energie vorwiegend aus dem Fettstoffwechsel bezogen – ideal zur Körpergewichts- und Fettreduzierung. So steht einem schlanken und wohlgeformten Körper nichts mehr im Wege. Gleichzeitig hat ausdauerndes Ergometertraining sehr positive Effekte auf die Gesundheit: Der Ruhepuls nimmt ab, Herz und Lunge arbeiten ökonomischer, die Blutwerte verbessern sich und der Blutdruck wird gesenkt.

Bei kürzeren, intensiveren Trainingseinheiten mit ca. 15 - 30 Minuten Dauer erreichen Sie vor allem eine muskuläre Verbesserung. Die Muskulatur an Beinen und Gesäß wird durch das dynamische, anstrengende Workout gekräftigt und der Körper definiert.

Das HAMMER Ergometer Cardio XTR – hochwertige Ausstattung

Präzise Steuerung über den Trainingscomputer

Der hochwertige Trainingscomputer ist das Herzstück des Cardio XTR Ergometers, über den Belastung und Trainingsgestaltung gesteuert werden. Mit insgesamt 18 Trainingsprogrammen können Sie beliebig oft trainieren, ohne dass Langeweile aufkommt. Die Belastungssteuerung ist drehzahlunabhängig und kann bis zu 260 Watt eingestellt werden. Unter den Fitnessprogrammen befinden sich

- 12 Programme mit Berg- und Talprofilen
- 1 individuell programmierbares Berg- und Talprofil
- 4 pulsgesteuerte Programme mit Pulsobergrenzen
- 1 drehzahlunabhängiges Watt-Programm

Die Pulsprogramme können entweder mit fest vorgegebenen Pulsobergrenzen (55%, 75%, 95%) durchlaufen werden, oder Sie legen Ihre Grenze selbst fest. Sobald Sie beim Cardiotraining zu Hause diese Werte übersteigen, macht sich der Computer mit einem Piepsen bemerkbar. So bleiben Sie immer in dem für Sie richtigen



HAMMER

Pulsbereich. Der Puls kann wahlweise über integrierte Handpulssensoren und einen optionalen Brustgurt gemessen werden.

Nach dem Workout haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönliche Fitnessnote feststellen zu lassen. Auf Grundlage Ihres Ruhepulsverlaufs errechnet der Trainingscomputer Ihren Fitnessgrad und verdeutlicht diesen in einer Schulnote zwischen 1 und 6.

Die Leistungsgrößen werden von einem übersichtlichen und einfach zu bedienenden LCD-Display angezeigt:

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



Optimale Trainingsergonomie

Für einen ruhigen und harmonischen Rundlauf ist der Ergometer Cardio XTR von HAMMER mit einem Qualitätskugellager und dem bewährtem Permanentmagnet-Bremssystem ausgestattet. Den Antrieb der 8 kg schweren Schwungmasse leistet ein wartungsfreier Rillenriemen.

Des Weiteren zeichnen sich alle HAMMER-Ergometer durch einen äußerst geringen Pedalabstand aus. Dadurch ist für ein realistisches Rad-Feeling gesorgt und eine optimale Trainingsergonomie gewährleistet. Sowohl Lenker als auch Sattel können beim Cardio XTR in der Vertikalen und Horizontalen verstellt werden.



Design und Zusatzausstattung



Trotz der umfangreichen technischen Ausstattung nimmt das Ergometer kaum Platz ein und kann mit Aufstellmaßen von nur 100 x 54 x 136 cm (L x B x H) auch in kleineren Wohnungen optimal eingesetzt werden. Zum leichteren Transport sind an den Füßen praktische Rollen angebracht, um den XTR leicht im Raum verschieben zu können. Das Ergometer wurde vollverkleidet und in einem modernen Schwarz und Weiß lackiert.

HAMMER

HAMMER Cardio XTR Trainingstipps:

Damit Ihr Körper alle wichtigen Funktionen „hochfahren“ und sich auf die erhöhte Trainingsbelastung einstellen kann, sollten Sie sich zu Beginn aufwärmen und 5 - 10 Minuten bei geringer Wattstufe treten. Erhöhen Sie anschließend den Widerstand um ca. 30 %, und fahren Sie auf dieser Leistungsstufe für weitere 30 - 40 Minuten, je nachdem, was Ihre Tagesform und Ihr Zeitbudget hergeben. Falls Sie noch weiter an Ihre Grenzen gehen möchten, können Sie alle 5 Minuten eine kurze Intensitätsspitze setzen und den Widerstand für ca. 30 Sekunden extrem erhöhen. Zum Ende des Workout führen Sie noch ein kleines Cool-Down (ca. 5-10 Minuten) auf geringer Stufe durch, um dem Körper langsam wieder auf Normalniveau zurückzubringen.

Fazit und Übersicht

Mit dem Ergometer Cardio XTR von HAMMER ist sowohl ein gesundes Herzkreislauftraining als auch ein effektives Kalorien verbrennendes Workout zu Hause möglich. So können Sie jederzeit Ihre Ausdauer verbessern, die Muskulatur kräftigen und den Körper formen.

Mit insgesamt 18 Trainingsprogrammen, darunter 12 Berg- und Talprofile, sowie weiteren gesundheitsorientierten Puls- und Individualprogrammen, bietet der Ergometer viel Abwechslung und zahlreiche Trainingsvariationen. Der Puls kann über einen optionalen Brustgurt oder bequem über die integrierten Handpulssensoren gemessen werden.

Durch ein Qualitätskugellager und eine 8 kg schwere Schwungmasse ist eine angenehme Laufruhe gewährleistet. Das Permanentmagnet-Bremssystem reguliert den Antrieb, der durch einen Rillenriemen realisiert wird.

Lenker und Sattel können beim Cardio XTR mehrfach verstellt und an jede Körpergröße angepasst werden.



Produktdetails

- Intensitätseinstellung von 35-260 Watt
- Ergometer der Klasse HA (DIN EN 957 1-9)
- Computergesteuerte Widerstandsverstellung
- Hochwertiger Trainingscomputer mit 9 Permanentanzeigen

HAMMER

- Anzeige von Distanz, Dauer, Geschwindigkeit, Intensität, Schrittfrequenz, Puls und Kalorienverbrauch
- 12 vorgegebene Berg- und Talprofile
- 4 Pulsprogramme
- Einstellbare Pulsobergrenze
- Handpulsmessung
- Integrierter Brustgurtempfänger (für optionale Brustgurte)
- Errechnung der Fitnessnote von 1-6
- Flüsterleises Rillenriemensystem
- Qualitätskugellager und Qualitätsmagnet-Bremssystem für besonders gleichmäßigen und perfekten Rundlauf
- Belastungsregelung: drehzahlunabhängig
- Schwungmasse: ca. 8 kg
- Übersetzungsverhältnis: 1:8
- Antriebssystem: Rillenriemen
- Bremssystem: Permanentmagnet-Bremssystem
- Stromversorgung: 230V, 50Hz
- Aufstellmaße (L x B x H): 100 x 54 x 136 cm
- Eigengewicht: ca. 41 kg
- Max. zulässiges Körpergewicht: 130 kg
- Farbe: schwarz / weiß