

HAMMER

Art.-Nr. 4853 Ergometer Comfort XTR

**Preis-Leistungs-Sieger im ETM
Testmagazin (Ausgabe 03/2017)**

In der Ausgabe März 03/2017 des ETM TESTMAGAZINS wurde das HAMMER Liege-Ergometer "Comfort XTR zum **Testsieger im Bereich Preis/Leistung** gekürt. Die hohe Qualität zu diesem Preis ist also unschlagbar. Überzeugen Sie sich selbst!

PREIS-/LEISTUNGSSIEGER	
ETM TESTMAGAZIN · URTEIL	
Hammer COMFORT XTR	
GUT	87,56 %
Im Test: 3 Liege-Ergometer Testurteile: 2× sehr gut, 1× gut www.etm-testmagazin.de	Heft 03/2017

Gelenk- und rüchenschonend trainieren. Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining mit Wattsteuerung nach DIN EN 957-1/5.

Der Ergometer Comfort XTR gehört zur Familie der sogenannten Recumbent Bikes oder auch Sitzheimtrainer. Durch die rückenfreundliche Sitzposition ist das Ausdauertraining besonders gelenkschonend, da das Körpergewicht nahezu komplett getragen wird. Auch die Wirbelsäule ist durch die ergonomische Rückenlehne hervorragend entlastet. Damit ist das Cardiotraining für Personen mit höherem Körpergewicht oder bei Rücken- und Gelenkleiden optimal geeignet. Aber auch für Sportler, die bei ihrem täglichen Cardiotraining einfach nur bequem sitzen möchten, ist der Sitzergometer ideal.

Durch die dynamische Bewegung der Beine werden große Muskelgruppen in Gesäß und Beinen aktiviert. Der Kalorienverbrauch liegt beim Ergometer Comfort XTR dementsprechend hoch und trägt hervorragend zur Gewichts- und Fettreduktion bei. Das Herz-Kreislauf-System wird durch das Ausdauertraining angekurbelt und Blutdruck, Herzfähigkeit und Blutwerte effektiv verbessert.



Gleichzeitig kräftigen Sie sämtliche Muskelgruppen der Beine und des Gesäßes. Insbesondere das Oberschenkelgewebe wird gestrafft und gestärkt. So trainieren Sie sich einen schlanken und wohlgeformten Körper an.

HAMMER

Mit dem komfortablen Ergometer Comfort XTR von HAMMER können Sie auch Zuhause effektiv trainieren. Das Recumbent Bike trägt durch seinen bequemen Sitz das gesamte Körpergewicht und entlastet Wirbelsäule und Gelenke.

Intensives Ausdauertraining mit dem Comfort XTR kann zu folgenden Ergebnissen führen:

- Verbesserung der Kondition und der Ausdauer
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Aufbau und Definition der Muskulatur
- Effektive Fett- und Gewichtsreduktion
- Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

Das HAMMER Ergometer Comfort XTR – schonendes Cardiotraining

Ruhiger, gleichmäßiger Rundlauf

Der Comfort XTR von HAMMER ist mit einer 8 kg schweren Schwungmasse ausgestattet, die von einem wartungsfreien Rillenriemen angetrieben wird. Dieses Antriebssystem arbeitet in jeder Phase des Bewegungsablaufs vollkommen flüssig. Entscheidend für eine gleichmäßige Laufruhe sind das Permanentmagnet-Bremssystem und das Präzisionskugellager.

Computer mit übersichtlicher Anzeige, einfacher Bedienung und Herzfrequenzmessung

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.

Optimale Trainingsergonomie und Gelenkentlastung

Für eine optimale Gelenk- und Wirbelsäuleneentlastung sorgen die ergonomische Rückenlehne und der bequeme Sitz, welcher 10-fach verstellbar ist. Über einen Quick-Lock-Hebel kann der Sitz schnell und unkompliziert selbst während des Workouts verstellt werden. Die Rückenlehne des Comfort XTR von HAMMER ist mit einer speziellen Lordose Stütze versehen.

Design und Zusatzausstattung

Das schwarz-weiß-farbene Design des Ergometers lässt sich perfekt in jede Wohnungseinrichtung integrieren. Durch die praktischen Transportrollen können Sie den Comfort XTR mühelos verschieben. Stellen Sie einfach Ihr Ergometer beim nächsten Training vor das Fernsehgerät und genießen Sie während Ihres Workouts einen spannenden Film.

HAMMER Ergometer Comfort XTR Trainingstipps:

Überfordern Sie sich beim Training nicht! Die besten Effekte auf Fett- und Gewichtsreduzierung sowie gesundheitliche Verbesserungen erreichen Sie mit einem umfangreichen, aber intensitätsgeringen Training. Trainieren Sie 3x pro Woche mit einer Mindestdauer von 30 bis 40 Minuten. Vor und nach dem Workout sollten Sie sich kurz auf- und abwärmen, um den Körper die Möglichkeit zur Anpassung und Einstellung auf die erhöhte Belastung zu geben.

Fazit und Übersicht

Das Ergometer Comfort XTR ist der Inbegriff des schonenden, aber effektiven Cardiotrainings. Das Recumbent Bike stützt Ihre Wirbelsäule und trägt durch den bequemen Sitz das Körpergewicht. So entlasten Sie Ihren Rücken und Ihre Kniegelenke – optimal für das Training bei Übergewicht oder Gelenkleiden. Sie werden Ihre Ausdauer spürbar verbessern und das Herz-Kreislauf-System stärken.

Der umfangreiche Trainingscomputer verfügt über zahlreiche Vorgabemöglichkeiten; auch pulsgesteuertes Training über Handpulssensoren oder einen optionalen



Brustgurt ist möglich. Die Belastung kann in 16 Stufen zwischen 35 und 260 Watt variabel eingestellt werden.

Angetrieben wird das Ergometer von einem stabilen Rillenriemen. Ein Präzisionskugellager und das Permanentmagnet-Bremssystem sorgen für einen harmonischen und flüssigen Rundlauf, der durch eine 8 kg schwere Schwungmasse optimal unterstützt wird. Der Sattel des Comfort XTR kann 10-fach verstellt werden – für eine perfekte Trainingsergonomie und besonders angenehmen Trainingskomfort.

Wichtige Produktinformationen:

- Sitz-Ergometer der Klasse HA entsprechend DIN EN 957-1/5
- Leistung in Watt, 35-260 Watt, drehzahlunabhängig
- Belastungsbandbreite: 16 Stufen
- Rillenriemensystem und Premiumkugellager für perfekten Rundlauf
- Permanentmagnet-Bremssystem für besonders gleichmäßige Bewegung
- Übersichtlicher, einfach zu bedienender Trainingsmonitor
- LCD-Display
- Integrierter Pulsempfänger für Brustgurte (optional)
- Pulsobergrenze einstellbar
- Handpulssensoren
- Ca. 8 kg Schwungmasse
- Rückenlehne mit Lordose-Unterstützung
- Sitz 10-fach verstellbar
- Übersetzungsverhältnis: 1:8
- Transportrollen
- Farbe: schwarz/weiß
- Aufstellmaße (LxBxH): 138 x 62 x 120 cm
- Max. zulässiges Körpergewicht: 130 kg