



## Art.-Nr. 3157 Ergometer FINNLO EXUM

### Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining mit einem FINNLO Premium-Ergometer der Klasse HA

Mit unserem Testsieger, dem Ergometer FINNLO Exum erleben Sie effektives Fitness- und Gesundheitstraining auf höchstem Niveau. Durch die Klasse HA-Technik (entsprechend DIN EN 957 – 1/5) verbunden mit einfacher und übersichtlicher Computerbedienung können Sie optimal gesundheitsorientiert trainieren.

Ausdauertraining stärkt nicht nur Ihr Herz-Kreislaufsystem, es hilft Ihnen vor allem dabei, auch Kalorien zu verbrennen und so schnell und sicher zu Ihrer Traumfigur zu gelangen. Dabei schafft das Ergometertraining wohlgeformte Beine und ein straffes Bindegewebe. Der Ergometer Exum von FINNLO macht Ihr Ausdauertraining besonders angenehm, denn der bequeme Sattel aus Gel garantiert auch bei längeren Trainingseinheiten ein komfortables Sitzen und ist, ebenso wie der Lenker, individuell an jede Körpergröße perfekt einstellbar. Bereits nach wenigen Wochen werden Sie bemerken, wie Ihr Ruhepuls sinkt und Ihr Körpergewicht durch das pulsgesteuerte Training optimal reduziert wird.



### FINNLO Ergometer Exum – benutzerfreundliches Training

#### **Testsieger Qualität**

Das FINNLO Exum Ergometer bewährte sich im Vergleich mit 10 anderen Heimtrainern in einem umfangreichen Ergometer- & Heimtrainer-Test von Stiftung Warentest (Testsieger von Stiftung Warentest Ausgabe 1/2015).

Bestnoten bei Stiftung Warentest erreichte unser Testsieger für folgende Eigenschaften:

- Keine gefährdenden Schadstoffe in Griffen und Sattel
- Sehr gute Laufeigenschaften
- Besonders leise
- Gute Einstellmöglichkeit der Belastung
- Sehr gute Reproduzierbarkeit der Leistungsstufen
- Leichte Montage

Mit der Gesamtnote GUT (2,0) setzte sich unser FINNLO Exum Ergometer als Testsieger in den Kategorien „Trainieren“, „Handhabung“, „Sicherheit“ und „Keine Schadstoffe in den Griffen“ durch.

## **Präzise Technik**

Für bestmöglichen Trainingskomfort sorgt die hochwertige Technik des Ergometers FINNLO Exum. Ein Präzisionskugellager und eine 8 kg Schwungmasse garantieren einen gleichmäßigen Tritt bei optimaler Laufruhe. Angetrieben wird der Ergometer von einem wartungsfreien Rillenriemen, der durch ein Induktions-Bremssystem reguliert wird. Diese Kombination ermöglicht eine präzise Leistungssteuerung und einen besonders flüssigen Bewegungsablauf.

Durch die Klasse HA des Ergometers (entsprechend DIN EN 957 – 1/5) ist eine großzügige Intensitätssteuerung zwischen 25 und 400 Watt möglich, mit einer drehzahlunabhängigen Belastungsbandbreite von insgesamt 40 Stufen.

## **Bedienungsfreundlicher und übersichtlicher Trainingscomputer**

Der hochwertige Trainingscomputer ist das Herzstück des FINNLO Exum Ergometers über den die komplette Trainingssteuerung vorgenommen wird. Der Trainingscomputer ist benutzerfreundlich ausgerichtet und lässt sich besonders leicht bedienen. Alle Bereiche des Displays zeigen eine unterschiedliche Leistungsgröße an, wodurch die Menüführung erheblich erleichtert wird. Die Leistung wird über den Trainingscomputer gesteuert und kann in 5-Watt-Schritten zwischen 25 und 400 Watt beliebig eingestellt werden. Neben der Eingabe einer individuellen Pulsobergrenze sind weitere Trainingsvorgaben möglich. Die Pulsmessung erfolgt beim Exum entweder über den integrierten Pulsempfänger für Brustgurte oder einen Ohrclip. Das übersichtliche Blue Backlight-Display zeigt alle wichtigen Leistungsdaten wie Distanz, Zeit, Geschwindigkeit, Trittfrequenz und Kalorienverbrauch auf einen Blick.



Mit insgesamt 18 Trainingsprogrammen können Sie beliebig oft trainieren, ohne dass Langeweile aufkommen wird. Die Leistungssteuerung ist drehzahlunabhängig und erfüllt mit der umfangreichen Intensitätseinstellung in Watt die DIN EN 957-Norm. 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 Pulsbergrenzen (55%, 75%, 95%) durchlaufen werden, oder Sie legen Ihre Grenze selbst fest. 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 mit einer Schulnote zwischen 1 und 6.

## **Optimale Trainingshaltung**

Der FINNLO Ergometer Exum ist mit einem bequemen Gel-Sattel ausgestattet, der das Steißbein perfekt entlastet. Damit sind auch längere Trainingssequenzen ohne Probleme möglich, Druck- und Reibungsprobleme werden bestmöglich verhindert.

Für eine korrekte Sitzhaltung kann der Exum schnell und direkt angepasst werden. Sattel und Lenker sind vertikal, der Sattel auch horizontal verstellbar, wodurch eine perfekte Trainingsergonomie erreicht wird. Diese wird durch den geringen Pedalabstand, der für FINNLO Ergometer typisch ist, unterstützt. FINNLO Exum ist damit für alle Körpergrößen von 1,55 bis über 2 Meter bestens und ohne Kompromisse geeignet. Viele auf dem Markt erhältliche Ergometer hingegen können von Personen über 2 Meter nicht benutzt werden. FINNLO achtet bei der Ergonomie der Geräte besonders auch darauf.



Durch praktische Transportrollen und ein geringes Eigengewicht von nur 39 kg können Sie den Ergometer Exum unkompliziert transportieren und problemlos im Raum verschieben. Rollen Sie doch Ihren Ergometer einfach zur Abwechslung vor Ihr Fernsehgerät und verbessern Sie Ihre Fitness neben Ihrer Lieblingssendung.



### *FINNLO Ergometer Exum Trainingstipps:*

Um bestmögliche Effekte auf Körperstraffung und Fettreduktion zu erhalten, empfiehlt es sich, die Intensität der Trainingseinheiten zu variieren. Trainieren Sie daher immer im Wechsel

- 1x umfangorientiert mit einer Mindestdauer von 30-45 Minuten bei niedrigem Widerstand
- 1x intensitätsorientiert mit einer Trainingsdauer von 20-30 Minuten bei erhöhtem Widerstand.

Bei der längeren Einheit trainieren Sie vorrangig im Fettstoffwechselbereich, wodurch Ihre Ausdauer gefördert und Ihr Körpergewicht reduziert wird. Die kürzere Einheit hingegen kräftigt, strafft und definiert hauptsächlich Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur. In Kombination ergibt sich ein effektives und wirkungsvolles Fitnesstraining, das zugleich für ausreichend Abwechslung und Trainingsspaß sorgt.

### **Fazit und Übersicht**

FINNLO Ergometer Exum macht Ihr gesundheitsorientiertes Ausdauertraining nicht nur besonders effektiv, sondern garantiert auch eine einfachste und unkomplizierte Computerbedienung. Die durchdachte Ausstattung sorgt für ein komfortables Cardiotraining, mit dem Sie Ihre Ausdauer verbessern, das Herz-Kreislauf-System stärken und effizient Körpergewicht reduzieren können.

Der Rillenriemen-Antrieb und das Induktionsbremssystem sorgen für ein gleichmäßiges und präzises Laufverhalten des Ergometers. Ergänzend dazu ist der Exum mit einem Präzisionskugellager und einer 8 kg Schwungmasse ausgestattet.

Das absolute Herzstück des FINNLO-Ergometers Exum ist der besonders einfach zu bedienende Trainingscomputer - für maximale und stressfreie Benutzerfreundlichkeit.

Lenker und Sattel können individuell sowohl vertikal, der Sattel auch horizontal verstellt werden. So wird eine ergonomische und rüchenschonende Sitzhaltung ermöglicht.



### **Wichtigste Produktinfos:**

- Ergometer der Klasse HA entsprechend DIN EN 957-1/5
- Wartungsfreies Induktionsbremssystem für besonders gleichmäßige Bewegung  
Leistung in Watt, 25-400 Watt, drehzahlunabhängig
- Automatische Widerstandsverstellung
- LCD-Computermonitor mit Blue Backlight
- 5 Permanentanzeigen
- Pulsober-/untergrenze einstellbar
- Ohrpuls und integrierter Pulsempfänger für handelsübliche Brustgurte (optional)
- Rillenriemensystem, und Premiumkugellager für perfekten Rundlauf
- Wartungsfreies Induktionsbremssystem für besonders gleichmäßige Bewegung
- Rillenriemensystem, Premiumkugellager
- Ca. 8 kg Schwungmasse
- Belastungsbandbreite 40 Stufen
- Transportrollen und Bodenausgleich
- Stromversorgung: 230V, 50Hz
- Farbe: anthrazit/silber
- Max. zulässiges Körpergewicht: 150 kg
- Aufstellmaße: 102 x 55 x 125 cm (L x B x H)
- Eigengewicht: 39 kg