

Premium-Klasse

Art.-Nr. 3158 FINNLO by HAMMER Ergometer Exum XTR

Besonderheiten des Ergometers EXUM XTR:

- Verschleißfreies Induktionsbremssystem mit ca. 8 kg Schwungmasse für hohe Dynamik
- Drehzahlunabhängiges Watt-Programm mit Vorgabe der Wattleistung
- 3 gesundheitsorientierte Herzprogramme
- 8 Programme mit Berg- und Talprofilen von Anfänger bis Fitnesssportler
- 1 Recovery Programm
- 4-Personen-Speicher mit Trainingstagebuch für die letzten 30 Trainingseinheiten
- Übersichtliches, XL- LCD-Display mit beleuchteter blauer Hintergrund-Farbe
- Besonders kontrastreiche Anzeige, besonders geeignet für Brillenträger
- Tablet/Smartphone-Halterung und USB-Lade-Anschluss 1,5AH
- Ohrclip zur Herzfrequenzmessung im Lieferumfang enthalten
- Integrierter Pulsempfänger für handelsübliche Brustgurte (Brustgurt optional)
- Kinderleichte Computerbedienung: Schnellwahltasten für einfachste Bedienung

FINNLO by HAMMER Exum XTR zeigt, wie man ein bereits perfektes Gerät weiter optimieren kann. Basis ist das von Stiftung Warentest mit Testsieger ausgezeichnete Ergometer „Exum“. Eine moderne und besonders bedienungsfreundliche Computertechnologie inklusive Schnellwahltasten für Ihre Trainingsziele, sorgt bei Exum XTR für noch mehr Motivation, Spaß und Trainingserfolg. Die Belastungssteuerung erfolgt wie bisher beim Model „Exum“ durch eine sehr präzise Intensitätseinstellung von 20-400 Watt entsprechend DIN EN 957-Norm und macht Exum XTR zu Ihrem verlässlichen Herz-Kreislauf-Trainer.

Übersichtlicher, motivierender Trainingscomputer mit selbsterklärender Bedienung

Das hochauflösende, große LCD Black Backlight Display stellt die Trainingserfolge in einer besonders brillanten Anzeigequalität dar und dies bei allen Lichtverhältnissen. Es werden sämtliche Trainingsdaten wie Trainingszeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, Trittfrequenz und Puls gleichzeitig und übersichtlich angezeigt. Verschiedene Schnellwahltasten, die mit nur einem Knopfdruck das individuelle Lieblingsprogramm auswählen, garantieren eine besonders einfache und selbsterklärende Bedienung. Eine intensive und zeitraubende Beschäftigung mit Anleitungen wird damit überflüssig.



15 Trainingsprogramme für hohe Motivation und Abwechslung

Mit insgesamt 15 Trainingsprogrammen können Sie beliebig oft trainieren, ohne dass Langeweile aufkommen wird. Denn aus Erfahrung wissen wir, dass eine fehlende Motivation das Kernproblem ist, wenn es um sportliches Durchhaltevermögen und ein gestecktes Trainingsziel geht. EXUM XTR sorgt mit seiner professionellen Programmvierfalt dafür, dass Sie es schaffen Ihre Ziele zu erreichen. Dazu gehören: 8 Programme mit Berg- und Talprofilen, 1 individuell programmierbares Berg- und Talprofil, 3 Herzprogramme mit Pulsobergrenzen sowie 1 drehzahlunabhängiges Watt-Programm.



Endlich! Für jedes Trainingsziel eine spezielle Taste. Leichter kann Training nicht sein.

Ihr persönliches Trainingsziel steht bei Exum XTR von FINNLO by HAMMER im Mittelpunkt. Deshalb bietet Ihnen der neue Ergometer Exum XTR Schnellwahlkosten für unterschiedliche Trainingsziele.

Im Gegensatz zu den typischen Ergometern am Markt gibt es bei Exum XTR keine umständliche Menüführung. Trainingsziel festlegen, Taste drücken, los geht's. So einfach! Den Rest macht Exum XTR selbständig und automatisch.

Folgende Schnellwahlkosten für Ihre Trainingsziele stehen zur Verfügung:



Die **Beginner-Taste „Manual“**. (Fitness-Einstieg)

Die perfekte Trainingsvariante, um sich in den ersten Tagen/Wochen an Ihr Training zu gewöhnen. Sie passen den Widerstand ganz einfach Ihrer persönlichen Kondition und Ihrem Fitnessniveau an. Einfach Ihre Trainingszeit und Schwierigkeitsgrad einstellen und los geht's mit dem Training.

Die **Bergsteiger-Taste „Hill“** (Berg- und Taltraining)

Mit diesem Programm kommen auch ambitionierte Fitnesssportler voll auf Ihre Kosten. Das Berg-Profil ist das perfekte Pyramiden-Programm für das Ziel der anspruchsvollen Leistungssteigerung

Die **Abnehm-Taste „FATBURN“** (Gewichtsreduktion)

Mit diesem Programm purzeln Ihre Pfunde systematisch. Ihre Motivation genügt, den Rest erledigt der Computer von selbst. Fitnesstrainer, Sportwissenschaftler und Coaches haben dieses besonders beliebte Trainingsprogramm für Sie so entwickelt, dass Sie Ihr Wunschgewicht besonders schnell erreichen können.

Die **Herz- Kreislauf-Taste „Cardio“** (Herz-Kreislauftraining)

Das von Reha-Experten und Sportwissenschaftler entwickelte Programm zur systematischen Stärkung Ihres Herz-Kreislaufsystems. Sie schützen Ihr System vor vorzeitiger Alterung und Leistungsabfall und steigern Ihre Kondition. Die ideale Alternative für jeden, der „einfach nur fit bleiben“ möchte.

Die **Kraftausdauer-Taste „Strength“** (Kraft-Ausdauer)

Wie gut Ihre Fitness ist, zeigt auch Ihr persönliches Kraft-Ausdauer-Niveau. Kraft für Ihre Muskeln, Ausdauer für Ihr Herz. Dieses Programm begleitet Sie konsequent bis zu den höchsten Schwierigkeitsstufen.

Die **Fit-Taste „Intervall“** (Wake-Up-Training)

Abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen bringen Ihren Körper so richtig in Schwung und machen Sie schnell fit. Das perfekte Muntermacher-Programm für den Morgen.

Noch mehr Motivation! Die klassische 400 Meter-Runde auf Ihrem Display

EXUM XTR stellt auf Ihrem Anzeigendisplay die klassische 400 Meter-Runde dar.

So haben Sie stets einen optischen Anhaltspunkt und immer genügend Motivation auch bei schwierigeren Trainingssequenzen einfach durchzuhalten. Feld für Feld treten Sie in Richtung Ziel.



Sicheres und therapeutisches Training durch Pulskontrolle

Sie haben sich vorgenommen Ihr Herz-Kreislaufsystem bis ins hohe Alter fit zu halten? Der Ergometer Exum XTR von FINNLO by HAMMER bietet Ihnen die idealen Programme dafür und sorgt für Sicherheit beim Training. Die automatischen Herzfrequenzprogramme „HR1 und HR2“ können entweder mit fest vorgegebenen Pulsobergrenzen (65% und 90%) durchlaufen werden, oder die Grenze über eine manuelle Einstellung selbst festgelegt werden. Wird die maximale Herzfrequenz von 90% erreicht, ertönt ein Warnsignal. So trainieren Sie immer im gesundheitsfördernden Bereich und überlasten sich nicht.

Nach dem Workout drücken Sie die „Recovery-Taste“ und haben so die Möglichkeit, Ihre persönliche Fitnessnote feststellen zu lassen. Auf Grundlage Ihres Ruhepulsverlaufs errechnet der Trainingscomputer Ihr persönliches Fitnesslevel und verdeutlicht dieses mit einer Schulnote zwischen 1 und 6. So bleiben Sie motiviert und kontrollieren Ihre persönliche Leistungssteigerung.

2-facher Trainingsmodus: Therapeutisches Training und maximale Leistungssteigerung

Je nach Wunsch ist sowohl drehzahlabhängiges als auch drehzahlunabhängiges (mit Watt-Vorgabe) Training möglich.

Drehzahlunabhängiges (Watt-) Training: Je nachdem, wie schnell Sie treten, wird die Bremsleistung erhöht bzw. gesenkt. So trainieren Sie nachvollziehbar und kontrolliert. Die Widerstandsleistung lässt sich bei Exum XTR zwischen 20 und 400 Watt in 5-Watt-Schritten einstellen.

Drehzahlabhängiges Training: In diesem Trainingsmodus können Sie die Bremsstufe selbst einstellen. Die Leistung hängt davon ab, wie schnell Sie treten. Dieser Modus ist perfekt um Ihre Leistung zu maximieren, da auch höhere Watt-Werte als (die maximal angezeigten) 400 Watt erreicht werden können.

Ob manuelles Training oder geführtes Training – beim Exum XTR entscheiden Sie über die Art des Trainings. Durch die besonders einfache Bedienung ist der Wechsel zwischen den verschiedenen Trainingsarten ein Kinderspiel.



4 Personen-Speicher: Perfekt für die ganze Familie



Ein 4-Personen-Speicher mit Trainingstagebuch für die jeweils 30 letzten Trainingseinheiten bietet beste Übersicht und ermöglicht den Vergleich zwischen den vergangenen Trainingseinheiten. Denn Motivation entsteht dann, wenn selbst gesetzte Ziele erreicht werden und Leistungssteigerung sichtbar wird. So können alle Familienmitglieder ihre persönlichen Daten eingeben, trainieren und alle relevanten Daten separat abspeichern.

Tablet-Halterung und USB-Ladeanschluss

Eine Tablet-Halterung sowie ein USB-Ladeanschluss sorgen für zusätzliche Motivation beim Training. So trainieren Sie zu Ihrem Lieblingsfilm, sehen Nachrichten und laden Ihr Tablet oder Smartphone gleichzeitig bequem auf. Die Halterung ist ebenfalls geeignet, um ein Magazin oder Buch im idealen Lesewinkel abzulegen.



1000-fach bewährtes FINNLO Widerstandssystem für flüsterleises Training

Die 8 kg schwere Schwungmasse überzeugt mit einem besonders ruhigen und flüssigen Lauf. Das bewährte und seit vielen Jahren erfolgreiche FINNLO Induktionsbremssystem justiert den Widerstand besonders präzise und schnell von 20-400 Watt. Ihr Ergometer Exum XTR ist damit auf dem neuesten Stand der Technik.

Schnelle, flexible und ergonomische Anpassung an Ihre Körpergröße

Menschen haben selbst bei gleicher Körpergröße unterschiedliche Anforderungen an die Einstellung von Sattel und Lenker. Ergometer Exum XTR von FINNLO ermöglicht eine für Sie persönlich optimale Ergonomie. Horizontale und vertikale Sattelverstellung und ein Cardio-Lenker mit stufenlosen Trainingswinkeln sorgen für höchste Variabilität. Selbstaufrichtende Sportpedale machen den Aufstieg auf Ihren Ergometer besonders leicht.



Modernes Design für Ihr Wohnambiente

Die bewährte und besonders stabile Exum-Rahmengeometrie schafft ein sportliches Erscheinungsbild und bietet einen komfortablen Einstieg. Das zeitlose Design lässt sich perfekt in jedes Wohnambiente integrieren. Die ideale Voraussetzung, dass Ihr Ergometer in Ihrem Blickfeld bleibt. So werden Sie sich täglich an Ihr Fitnessstraining erinnern.

Gesamtübersicht der Produkteigenschaften



Ergometer EXUM XTR

Technik:

- Ergometer der Klasse HA entsprechend DIN EN 957-1/5
- Verschleißfreies Induktionsbremssystem mit ca. 8 kg Schwungmasse für hohe Dynamik
- Leistung in Watt, 20-400 Watt, drehzahlunabhängig in 5 Watt-Schritten
- Rillenriemensystem und Premiumkugellager für perfekten und flüsterleisen Rundlauf
- Polar-kompatibler Empfänger (5 kHz)
- Übersetzungsverhältnis: 1:8
- Sattelabstand: 97 cm
- Pedalarmlänge: 20 cm
- Stromversorgung: 230V, 50Hz
- Farbe: weiß
- Gewicht: 39 kg
- Maximales Benutzergewicht: 150 kg
- Aufstellmaße (L/B/H): 102 x 55 x 125 cm

Computer:

- 2-fach Modus: drehzahlunabhängige (Watt-) und drehzahlabhängige Widerstandseinstellung
- Übersichtliches, XL- LCD-Display mit beleuchteter blauer Hintergrund-Farbe
- Kontrastreiche Brilliant-Anzeige, besonders geeignet für Brillenträger
- Selbsterklärende Computerbedienung: Schnellwahltasten für einfachste Bedienung
- Anzeige von Distanz, Zeit, Kalorien, Puls, Watt, Geschwindigkeit und Trittfrequenz und 400 m Runde
- 9 gleichzeitige Anzeigen für bessere Übersicht und Trainingskontrolle
- Schweißresistente Folientastatur
- 3 gesundheitsorientierte Herzprogramme
- 8 Programme mit Berg- und Talprofilen von Anfänger bis Fitnesssportler
- 1 Recovery Programm
- Individuell einstellbarer Widerstand über Tasten (manueller Modus)
- 4-Personen-Speicher mit Trainingstagebuch für die letzten 30 Trainingseinheiten
- Integrierter Odometer (Gesamttrainingszeit)
- Akustisches Sicherheits- Warnsignal bei Erreichen der Pulsbergrenze
- Fitnessnote 1-6 und Erholungsherzfrequenz zur Kontrolle der Leistungsverbesserung
- Einstellbare Pulszonen: Fettverbrennung (65%), Leistungssteigerung (90%) und Manuell
- Graphische Anzeige des Belastungsprofils über Balkendiagramme
- Count-up/Count-down-Funktion
- Ohrclip zur Herzfrequenzmessung im Lieferumfang enthalten
- Integrierter Pulsempfänger für handelsübliche Brustgurte (optional)

Komfortausstattung:

- Tiefer, komfortabler Einstieg. Besonders bequem auch für ältere Personen



- HAMMER Super Soft-Sattel, ideal für lange Trainingssequenzen
- Übersichtliches, XL- LCD-Display mit beleuchteter blauer Hintergrund-Farbe
- Verstellung der Sattelhöhe über Schnellverstellknopf für Körpergrößen von 1,55 M bis 2 Meter
- Stufenlose Neigungsverstellung des Lenkers für eine optimale Trainingsposition
- Tablet/Smartphone-Halterung und USB-Lade-Anschluss 1,5AH
- Ohrclip zur Herzfrequenzmessung im Lieferumfang enthalten
- Transportrollen für bequemes Verschieben des Gerätes im Raum.
- Selbstaufrichtende Sportpedale für leichten Einstieg
- Höhenausgleich für optimalen Stand bei unebenem Boden