

## Art.-Nr. 3705 Ruderergometer Rower Aquon Evolution

Die erste Wahl von Profi-Ruderern – entwickelt mit Athleten und Profitrainern

### Tausendfach bewährte Luft-Magnetbremstechnik.

Auch Ruder-Profis sind begeistert von der FINNLO by HAMMER Aquon Serie:

*„Die FINNLO Aquon Serie simuliert für Rudern auf dem Wasser besonders realistisch und ermöglicht perfektes Rudertraining auch im Krafraum. Der Bewegungsfluss und die Sitzergonomie ist im Vergleich zu anderen Ruderergometern hier besonders gut und durch den minimalen Pedalabstand ideal an unseren Profi-Ruderbooten orientiert. Die Wettbewerbsprogramme gegen den Computer unterstützen einen optimal, auch im Winter sein Leistungsniveau weiter zu verbessern und man kann bei jeder Trainingseinheit leistungsdiagnostisch überprüfen.“*



*orientiert. Die Wettbewerbsprogramme gegen den Computer unterstützen einen optimal, auch im Winter sein Leistungsniveau weiter zu verbessern und man kann bei jeder Trainingseinheit leistungsdiagnostisch überprüfen.“*

Das Ruderergometer Aquon Evolution aus der FINNLO-Serie von HAMMER punktet durch Funktionalität, Design und Komfort und ist somit das ideale Sportgerät für anspruchsvolle Ausdauersportler. Bis zu 350 Watt Widerstand können am Aquon Evolution eingestellt werden – ideal für kurze Power-Workouts oder auch niedrig dosierte Ausdauereinheiten. Die Kombinationstechnik aus Magnet- und Luftwiderstand ermöglicht einen besonders ruhigen Bewegungsfluss, geräuschlos schwebt der kugelgelagerte Sportsitz über die stabile, 135 cm lange Aluminiumschiene. Profi-Ruderer schätzen die langen und fließenden Ruderzüge. Durch das extra lange Zugbandes von 182 cm ist der FINNLO Aquon Evolution von HAMMER für Körpergrößen bis zu 2 Meter bestens geeignet.

Rudertraining kann zu folgenden Ergebnissen führen:

- 90% der gesamten Muskulatur wird beansprucht und gekräftigt
- Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Körpergewichtsreduktion
- Kräftigung und Aufbau der Muskulatur, insbesondere der Rücken- und Beinmuskulatur
- Verbesserung der Haltung

Rudern ist somit das ideale Fitnessstraining für den ganzen Körper!

## *Natürliches Rudergefühl – wie auf dem Wasser*

Der Aquon Evolution orientiert sich in seiner Konstruktion an Profi-Ruderbooten. Der Fußstützenabstand beträgt lediglich 9 cm – ein absoluter Spitzenwert im Vergleich zu Wettbewerbsmodellen und kommt damit dem Pedalabstand eines Profi-Ruderbootes besonders nahe. Die Sitzhöhe liegt bei 45 cm, auch dies erinnert an ein professionelles Rudern.

Das Rudern auf dem Aquon Evolution ist extrem realitätsgetreu und lässt echtes Ruderfeeling wie auf ruhigem Wasser aufkommen.

## *Das Herz des Evolution Pro Ruderergometers ist der Trainingscomputer*

Das Herz des Evolution Pro Ruderergometers ist der Trainingscomputer. Dieser besitzt ein übersichtliches Blue Backlight-Display und ist stufenlos kippbar. So ist das Display aus jeder Ruderposition gut und klar erkennbar. Kontrolliert werden können Belastung und zahlreiche Trainingsfakten wie Zeit pro 500 m, Schläge pro Minute und Kalorienverbrauch. Der Widerstand kann zwischen 10 und 350 Watt präzise eingestellt werden (DIN EN 957 – 1/7 Norm).



4 professionelle Pulsprogramme sorgen für kontrolliertes und sicheres Herz-Kreislauftraining. Bei Überschreitung der Pulsbergrenze erscheint ein Warnton und der Widerstand wird automatisch korrigiert. Ausdauer- und Gesundheitstraining auf höchstem Niveau!

Weitere Ausstattungsmerkmale: 8 Permanentanzeigen für Datenübersicht auf einen Blick, 12 automatische und abwechslungsreiche Fitnessprogramme für höchste Trainingsmotivation, sowie ein Wettbewerbs-(Race-)programm gegen den Computer.

Das LCD-Display verfügt über ein hochwertiges, modernes Blue Backlight und zeigt folgende Leistungsgrößen an:

- Puls
- Zeit pro 500 m
- Zeit in Std., Min., Sek.
- Intensität als Watt
- Schläge pro Minute
- Schläge insgesamt
- Trainingsprogramm
- Verbrauchte Kalorien
- Zurückgelegte Distanz in Meter und Kilometer



# FINNLO by HAMMER

## *Kompaktheit und Zusatzausstattung*

Die Aluminium-Rollschiene kann durch einen eingebauten Klappmechanismus nach oben gestellt werden. Dadurch ist das Rudergerät auch auf engem Raum gut unterzubringen. Darüber hinaus vereinfachen die Transportrollen das Rangieren und Umstellen im Raum. Auch bei schlechtem Wetter oder im Winter kann das Rudergerät bequem direkt vor das TV-Gerät geschoben werden und Sie können sich neben Ihrer Lieblingssendung so richtig fit machen.



## *Fazit und Übersicht*

Rudertraining mit dem FINNLO Aquon Evolution fördert Ausdauer und Kraft gleichermaßen, sodass der Körper mit nur einer Trainingsform optimal definiert wird. Das realitätsgetreue Rudern verbessert das Herz-Kreislauf-System, baut Muskulatur auf und beugt wirksam Rückenproblemen vor. Das übersichtliche LCD-Display mit Blue Backlight lässt sich unkompliziert bedienen. Die Funktionen sind einfach anzuwählen und können in vielen verschiedenen Varianten eingestellt werden: Intensität zwischen 10 und 350 Watt, 8 Permanentanzeigen, 12 Fitnessprogramme, 4 Pulsprogramme, zahlreiche Trainingsvorgaben sowie ein Race- Programm gegen den Computer, u.v.m.



Der Widerstand wurde durch ein Luft- und Magnetbremssystem umgesetzt. Diese Kombinationstechnik vermittelt ein reales Rudergefühl wie auf dem Wasser. Auch der minimale Trittplächenabstand von nur 9 cm und die Profi-Sitzhöhe von 45 cm sind an professionellen Ruderbooten orientiert.

### **Wichtigste Produktinfos:**

- Ergometer Klasse HA (entsprechend DIN EN 957 – 1/7), entwickelt und verwendet von Profi-Ruderathleten.
- 4 Pulsprogramme, 8 Permanentanzeigen, 12 Fitnessprogramme, 1 Raceprogramm
- Profi-Sitzhöhe von 45 cm
- Intensität von 10-350 Watt einstellbar
- Belastungsregelung: drehzahlunabhängig
- Minimalster Trittplattenabstand von nur 9 cm
- LCD-Display mit Blue Backlight
- Kombinationstechnik aus Magnet- und Luftwiderstand (computergesteuert)
- Extra langes Zugband von 182 cm und einer Aluschienen-Länge von 135 cm geeignet für Körpergrößen von 1,50 bis über 2 Meter
- Premium-Aluminiumträger für leichtgängige Ruderbewegungen und maximale Stabilität
- Qualitätskugellager für besonders leisen und ruckfreien Lauf
- Klappbar und leicht transportabel über integrierte Rollen
- Max. Körpergewicht: 130 kg
- Stromversorgung Netzgerät, 230 Volt
- Klappmaß (L x B x H) cm: 135 x 50 x 173
- Aufstellmaß (L x B x H) cm: 240 x 50 x 107
- Farbe: silber/schwarz