

HAMMER COBRA XTR PLUS

Ganzkörpertraining und Rückenstärkung in Perfektion!

Während bei klassischen Ausdauersportarten wie Laufen und Radfahren überwiegend einseitig, einzelne Körperregionen und spezifische Muskeln trainiert, beansprucht das Training mit dem HAMMER Rudergerät COBRA XTR PLUS nahezu den gesamten Körper. Sie trainieren mit einer einzigen Bewegung sämtliche Muskelgruppen, Ihr Herz-Kreislaufsystem wird fit und Ihre Rückenmuskulatur so richtig stark.

Die Erweiterung der erfolgreichen Cobra-Serie

Das Rower Cobra XTR Plus von HAMMER bietet im Gegensatz zu den Cobra-Einstiegsmodellen besonders hochwertige Zusatz-Funktionen: Mit dem Pacer (Wettbewerbs) –Programm können Sie richtige Rennen simulieren und werden zu Bestleistungen motiviert. Der verstellbare Monitorarm mit Display lässt sich individuell in der Höhe und im Winkel positionieren, sodass Sie jederzeit alle Trainingswerte voll im Blick haben. So behalten Sie Ihre optimale Ruderposition für eine rückschonende Trainingsbewegung.

Rudern tut dem ganzen Körper gut. Kombiniertes Ausdauer- und Krafttraining

An der Ruderbewegung sind mehr als 80 Prozent aller Muskeln beteiligt. Rudern gehört daher zu den effektivsten Trainingsmethoden überhaupt und ist besonders für diejenigen interessant, die wenig Zeit haben, aber dennoch etwas für ihre Fitness und ihren Körper tun möchten. Dies bedeutet: Mit nur einem Training, können Sie mehrere Ziele gleichzeitig erreichen. Möglich macht es das beim Rudern kombinierte Kraft-Ausdauer-Training. Bei starkem Widerstand und kurzen Belastungsphasen trainieren Sie Ihre Muskelkraft, vor allem Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur, sowie Ihre Schnelligkeit. Bei längeren Belastungsphasen und geringer gewähltem Widerstand verbessern Sie Ihre Ausdauer. Sie werden schnell bemerken, wie sich regelmäßiges Rudertraining positiv auf Ihre Kondition auswirkt und Ihre Rückenmuskulatur systematisch stärker wird. Das Sitzen im Alltag wird damit weniger Belastung für Sie sein.

Der „Turbo-Kalorienkiller“

Durch den hohen Kalorienverbrauch ist Rudern auch ein zuverlässiger Weg für nachhaltige Gewichtsreduzierung. Bei konsequentem Training verlieren Sie schnell an Gewicht und Ihre Muskulatur wird dabei fest und definiert. Ein echter Vorteil gegenüber klassischen Fastenkuren.

Abwechslungsreiche Fitnessprogramme für motivierenden Trainingsspaß

Die Dynamik der Ruderbewegung und der sich dabei einstellende Trainingsrhythmus macht richtig Spaß und motiviert dadurch zu längeren Trainingssequenzen. Für Abwechslung sorgen dabei sieben professionelle und unterschiedliche Trainingsprogramme. Absolutes Highlight sind die Pacer-Programme. Nehmen Sie die Herausforderung an, fahren Sie spannende Rennen und jagen Sie Ihre eigene Bestzeit. Die gesundheitsorientierten Herzfrequenzprogramme erlauben ein pulsorientiertes Rudern. Durch die regelmäßige Kontrolle Ihres Pulses befinden Sie sich damit immer in Ihrer optimalen Pulszone. Sie trainieren dadurch hocheffizient und vor allem

gesundheitsorientiert. Der integrierte Pulsempfänger erlaubt die Verwendung eines optionalen Brustgurts. Über die blau beleuchtete Datenanzeige, haben Sie all Ihre Trainingswerte wie Zeit, zurückgelegte Distanz, Ruderfrequenz (Schläge pro Minute), Trainingsprogramm, Puls und Kalorienverbrauch immer im Blick. Diese für die Augen besonders angenehme blaue Hintergrundbeleuchtung erlaubt das Ablesen der Daten unabhängig von unterschiedlichsten Lichtverhältnissen.

Hochwertige Materialien für intensive Workoutsequenzen

Das HAMMER Rudergerät COBRA XTR Plus gehört zu einer neuen Generation von Fitnessgeräten. Die eingesetzten Materialien sind damit besonders belastungstauglich. Eine Qualitäts- Gleitschiene aus Premium-Aluminium sorgt für eine besonders gleichmäßige, leichtlaufende – und vor allen Dingen geräuscharme – Bewegung des Rollsitzes. So können Sie das Gerät einfach vor den Fernseher oder Laptop schieben und nebenbei Ihr persönliches Fitness Entertainment einschalten: egal ob Sie im Takt Ihrer Lieblingsmusik trainieren oder nebenbei Film- und Serienstreams schauen.

Perfekter Halt und optimale Einstellung für alle Körpergrößen

Die robusten Fußstützen sind flexibel gelagert und passen sich automatisch jeder Ruderbewegung an. Zusätzlich sorgen die verstellbaren Qualitätsschlaufen für einen optimalen und rutschsicheren Halt. Es handelt sich um ein intelligentes System, das auf alle Schuh- und Körpergrößen ausgerichtet werden kann. Damit sind Sie auch bei längeren Workouts durch eine passgenaue Fußposition optimal unterstützt und gesichert. Der leistungsstarke Trainingscomputer motiviert Sie zu immer intensiveren Trainingseinheiten, sodass Ihr Training zu Hause zu einem authentischen und motivierenden Rudererlebnis wird.

Bewährte Widerstandstechnik

Das bewährte HAMMER-Widerstandssystem sorgt für gleitende, gelenkschonende Bewegungen, ruckfreie Züge ohne die sogenannten toten Punkte und damit für einen realistischen Ruderspaß.

Handgelenkschonendes Rudern

Für eine gesunde Haltung und eine entspannte Position für Hände und Arme sorgt der ergonomisch geformte Griff. Ein typischer Haltungsfehler ist nämlich, dass die Handgelenke abgeknickt werden, was auf Dauer zu Überbelastung und zu Schmerzen führen kann.

Perfekter Sitzkomfort für lange Trainingssequenzen

Ebenso ermöglicht der kugelgelagerte Sitz eine komfortable Ruderposition, in dem er sich jedem Körper anpasst. Der schaumstoffgepolsterte Komfortsitz ermöglicht auch bei längeren Rudereinheiten ein angenehmes Training und entlastet die Wirbelsäule.

Wunschziele erreichen: Abnehmen und gleichzeitig den Rücken trainieren

Wenn man die Ruderbewegung richtig ausführt und regelmäßig trainiert, ist dieses Workout eine äußerst effektive Methode, um den Stoffwechsel anzukurbeln, besonders viele Kalorien zu verbrennen, den Körper zu formen, die Kondition zu verbessern und Haltungsschäden vorzubeugen. Eine kontrolliert und korrekt ausgeführte Ruderbewegung kräftigt insbesondere die Rücken- auch Bauchmuskulatur, so dass es Ihnen im Alltag leichter fällt, eine korrekte Haltung zum Beispiel am Schreibtisch aufrecht zu erhalten. Neben Gewichtsreduzierung bietet Rudern somit viele gesundheitsfördernde Effekte.

Das ideale Fitnessgerät für Zuhause: das Rudergerät

Ein Fitnessgerät für Zuhause sollte im Idealfall mehrere Kriterien erfüllen: Zum einen sollte es Kraft und Ausdauer gleichermaßen trainieren und besonders viele Muskelgruppen ansprechen. Zum anderen sollte es nicht zu viel Platz einnehmen. Mit dem HAMMER COBRA XTR PLUS werden diese Kriterien bestens erfüllt: Ganzkörper-Training mit wenig Platzbedarf!

Für jedes Alter die perfekte Trainingsform

Da Rudern ein ganzheitliches Körpertraining bietet, ist diese Bewegungsform für jedes Alter geradezu perfekt.

Die vorhandene Körperfitness spielt dabei keine Rolle, da mit einer niedrigen Rudersequenz begonnen werden kann.

Das eigene Fitnessstudio mit wenig Platzbedarf

Mit dem HAMMER Rudergerät können Sie sich den Traum vom Fitnessstudio in den eigenen Wänden endlich erfüllen. So können Sie unbeobachtet trainieren, wo und wann Sie wollen. Nach dem Training lässt sich das HAMMER Cobra XTR Plus mit wenigen Handgriffen platzsparend zusammenklappen und dank der integrierten Transportrollen leicht im Raum verschieben. So können Sie innerhalb weniger Sekunden Ihr Wohnzimmer zum Fitnessraum mit dem persönlichen Wohlfühlfaktor umfunktionieren.

Produktmerkmale:

- Zugband 170 cm
- Display in der Neigung und in der Höhe zu verstellen
- Beleuchtetes Blue Backlight Display
- Transportrollen
- Aluminium Ruderschiene
- 16 Widerstandsstufen
- 7 Intervallprogramme
- 1 Wettbewerbsprogramm gegen den Computer
- 1 Herzfrequenzprogramm
- Klappmaß: 118 x 55 x 155 cm
- Aufstellmaß: 232 x 55 x 75 cm