

R U D E R G E R Ä T E

Rudern beansprucht als besonders ausgewogenes Ausdauertraining alle Hauptmuskelgruppen und steigert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems. Erleben Sie die positive Wirkung, die ein regelmäßiges Rudertraining auf Kraft und Ausdauer hat.



FAVORIT

7978-900

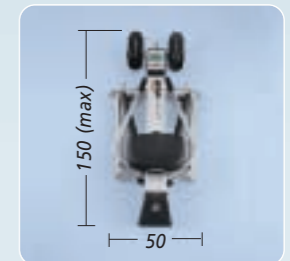
Das Rudergerät FAVORIT ist ein echter „Allrounder“ für das Training des ganzen Körpers. Die Aluminium-Laufschiene in Verbindung mit dem hochwertig gelagerten, ergonomischen Rollensitz gewährleistet ein gleichmäßiges, leises Training.



KADETT

7977-900

Das Rudergerät KADETT ermöglicht durch seine spezielle Auslegertechnik eine kreisförmige Ruderbewegung, die dem tatsächlichen Rudern auf dem Wasser nahe kommt. Der Widerstand lässt sich perfekt mit den Hydraulikzylindern regulieren. Die Fußstützen sind individuell auf die Beinlänge des Trainierenden einstellbar.



Ruderausleger platzsparend einklappbar

COACH

7985-600

Das Rudergerät COACH ist durch sein verschleißfreies Magnet-Brems-System und seinen Mittelzug eine echte "Konditions-Maschine". Der zum Lieferumfang gehörende Brustgurt für drahtlose, EKG-genaue Pulsmessung gestattet zu jeder Zeit eine volle Kontrolle über den Trainingspuls. Neben der Ruderübung ist ein vielseitiges Fitness-Training mit 18 Übungsvarianten möglich.



Auswahl aus 18 Übungen für den COACH und den ERGOCOACH:



Rudern



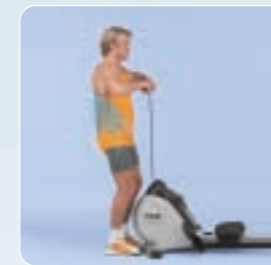
Armseitheben



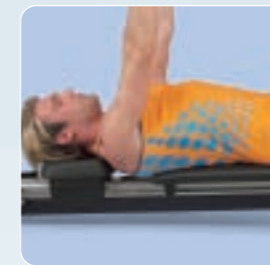
Bizepscurl



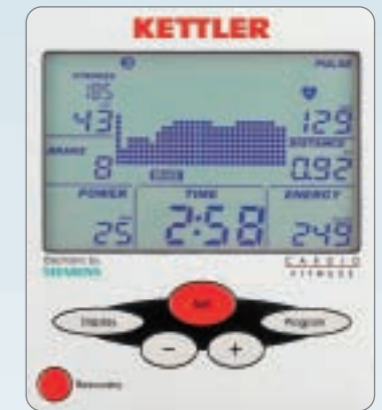
Pull-over



Rudern stehend



Zusätzliches Polsterbrett im Lieferumfang enthalten



ERGOCOACH

7985-870

Das Ruder-Ergometer ERGOCOACH ist das neue Spitzenmodell im Sortiment. Der ergonomische Rollensitz sorgt für optimalen Bewegungskomfort. Ein individuelles Prüfprotokoll dokumentiert die Präzision der elektromagnetischen Wirbelstrombremse, während der übersichtliche Trainingscomputer mit 8 Programmen inkl. pulsgesteuertem Training, Wattanzeige und serieller Schnittstelle über alle relevanten Daten informiert. Neben dem Cardio-Workout können vielfältige Kraftübungen mit dem ERGOCOACH durchgeführt werden.



RUDERGERÄTE – alle im Überblick



KADETT 7977-900



FAVORIT 7978-900



COACH 7985-600



ERGO COACH 7985-870

	KADETT 7977-900	FAVORIT 7978-900	COACH 7985-600	ERGO COACH 7985-870	
TRAININGSCOMPUTER	Leistung in Watt			Durchschnitt / Maximal	
	Zeitmessung	●	●	●	
	Gesamtkilometer	●	●	●	
	Ruderschläge	●	●	●	
	Schlagfrequenz mit akustischem Signal (zuschaltbar)	●	●	●	
	Bremsstufe			●	
	Energieverbrauch	●	●	●	
	Pulsmessung (POLAR-kompatibel)	●	●	●	
	Puls-Empfänger integriert			●	
	Pulsobergrenze	optisches und akustisches Warnsignal	optisches und akustisches Warnsignal	Anzeige in Prozent; optisches und akustisches Warnsignal	Anzeige in Prozent; optisches und akustisches Warnsignal
	Erholungspulsmessung mit Fitnessnote	●	●	●	●
	Durchschnittswerte bei Trainingsende			●	●
	Display / Belastungsgrafik	LCD	LCD	LCD	LCD / Profil
	Permanentanzeige für	5 Funktionen, automatischer Anzeigenwechsel (zuschaltbar)	5 Funktionen, automatischer Anzeigenwechsel (zuschaltbar)	6 Funktionen, automatischer Anzeigenwechsel (zuschaltbar)	8 Funktionen, automatischer Anzeigenwechsel (zuschaltbar)
	gesamt Trainingsprogramme				10
	Vorgabemöglichkeiten	●	●	●	●
	Zielzonentraining (FAT/FIT/MANUELL)			●	●
	frei skalierbare Wattprofile				6
	pulsgesteuerte Programme				2
Count-Up / Count-Down-Funktion	●	●	●	●	
manuelle Steuerung	●	●	●	●	
schweißresistente Folientastatur				●	
PC-Schnittstelle				RS 232	
TECHNISCHE DATEN	Bremssystem	Hydraulikzylinder	Hydraulikzylinder	Magnet-Bremms-System	Induktions-Bremssystem
	Antriebssystem	Auslegertechnik	Ruderarme (ausschwenkbar)	Seilzug	Seilzug
	Belastungsregelung	12-stufig an Hydraulikzylindern	stufenlos über Hebelarm	10-stufig (geschwindigkeitsabhängig) über Handrad	geschwindigkeitsabhängig bis 500 Watt
	Übersetzungsverhältnis			1:5	1:5
	Schwungmasse			6 kg	6 kg
	Aufstellmaße (L/B/H in cm)	150/170/46	124/78/26	180/55/59	180/55/59
	platzsparend zusammengelegt (L/B/H in cm)	150/50/46			
	max. Gewichtsbelastung	130 kg	130 kg	130 kg	130 kg
AUSSTATTUNG	Brustgurt	CARDIO-PULS-SET (Zubehör)	CARDIO-PULS-SET (Zubehör)	●	●
	Rudersitz	Rollensitz, kugelgelagert	Rollensitz, kugelgelagert	Rollensitz, kugelgelagert	Rollensitz, kugelgelagert
	Fußstützen	drehbar / Fußschlaufen Abstand verstellbar	drehbar / Fußschlaufen	drehbar / Fußschlaufen zusätzliche Trittläche	drehbar / Fußschlaufen zusätzliche Trittläche
	zusätzliche Kraft- / Fitnessübungen			18 / z.T. mit Polsterbrett	18 / z.T. mit Polsterbrett
	Transportrollen			●	●
	Farbe	silber / schwarz	silber / schwarz	lichtgrau / anthrazit	silber / anthrazit