



## NOHrD WaterGrinder Eiche



Der WaterGrinder, ein aus dem Segelsport entwickeltes Oberkörper-Trainingsgerät, basiert auf dem erfolgreichen Wasserwiderstandsprinzip von WaterRower. Im Segelsport ist es die Aufgabe der Grinder, den Wind in Vortrieb umzusetzen, indem sie die Segel so schnell wie möglich hissen. Die Grinder machen die Knochenarbeit an Bord und sind entsprechende Hochleistungssportler. Unter Einsatz ihrer Muskelkraft und Ausdauer bewegen sie die Winschen auf den Hochseeyachten und ringen so die Segel in die Vertikale. Die moderne Art und Weise dies zu tun, verläuft dabei über eine klassische Kurbelbewegung. Der WaterGrinder bietet Ihnen nun die Möglichkeit, diesen Sport zu Hause zu betreiben und dabei die Fitness eines Racing-Grinders zu erreichen, ohne auf das Element Wasser zu verzichten.

**CHF 1'890.00**

### **Sitzend oder stehend**

Der Holzstuhl kann auf beiden Seiten in jeweils drei unterschiedlichen Höhen eingehängt werden. Der WaterGrinder lässt sich auch ohne Sitz im Stehen bedienen.

### **Leicht oder schwer**

Die Kurbeln lassen sich in der Höhe in acht verschiedenen Positionen fixieren. Dies hat direkte Auswirkungen auf den Trainings-Widerstand: Je kleiner die Umdrehung, desto höher die Intensität.

### **Vorne oder hinten**

Der WaterGrinder lässt sich von vorne, von hinten und von der Seite bedienen. Dabei können Sie das Training im Sitzen oder im Stehen ausüben. Alle Positionen trainieren als Schwerpunkt den Oberkörper (Brust, Bauch, Rücken, Arme, Schultern).

Fahrrad-Ergometer, Crosswalker und Laufbänder sind sehr wirkungsvoll, jedoch trainieren sie das Herz-



Kreislauf-System allesamt schwerpunktmässig über die unteren Extremitäten. Da jedes Kardiotraining jedoch ebenfalls eine muskuläre bzw. körperformende Komponente aufweist, ergibt sich ein deutliches Defizit im Bereich des Oberkörpertrainings. Der WaterGrinder schafft hier Ausgleich, da er den gesamten Oberkörper trainiert. Dies beinhaltet sowohl die Muskulatur der Arme, Schultern, des Bauchs und der Brust als auch die Muskeln des gesamten Rückens.

Natürlich erhalten auch die Gelenke des Oberkörpers und nicht zuletzt die Wirbelsäule genau die Bewegungs- und Belastungsimpulse, welche für Beweglichkeit und Belastbarkeit notwendig sind. Unsere Beine sind für Dauerbelastungen ausgelegt. Entsprechend lange dauert es, sie effektiv zu stimulieren. Die Arme hingegen sind für kurze Einsätze konzipiert. Der WaterGrinder sorgt für schnelle muskuläre Ermüdung. Dies führt zu kurzen und damit extrem effizienten Trainingseinheiten. Mit dem WaterGrinder trainieren Sie Kraft und Ausdauer gleichzeitig.

Im Segelsport werden Grinders" zum schnellen Hissen und Senken der Segel eingesetzt. Grinders haben den Vorteil, dass durch den Einsatz des gesamten Oberkörpers sehr viel Drehkraft entwickelt wird, was wiederum die Segelsetz-Geschwindigkeit erhöht. "Profigrinder" (so werden Segler genannt, die für das Segelsetzen verantwortlich sind) sind sehr gute Kraft und Cardio-Athleten.

- Mit dem WaterGrinder macht das effektive Training zum Aufbau von Korpusmuskulatur sehr viel Spass. Nachhaltig wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt.
- Der Wasserwiderstand ist sehr konstant und erhöht sich, wie beim Segelhissen, mit der Drehgeschwindigkeit. Je schneller man kurbelt, desto höher der Widerstand.
- Der Grundwiderstand kann durch die Verstellung der Kurbellänge in 8 Stufen verstellt werden.
- Die Kurbel kann sowohl vorwärts- wie auch rückwärts betätigt werden. Zudem können durch eingesetzte Freiläufer die Kurbeln auch einzeln gedreht werden, ohne dass die andere Kurbel mit dreht.
- Der Sitz kann beidseitig in drei verschiedenen Höhen eingehängt werden. Der WaterGrinder lässt sich auch ohne Sitz im Stehen bedienen.
- Die Stellfüsse sind so gebogen, dass auch Rollstuhlfahrer an das Gerät heranfahren können. Die Füsse aus pulverbeschichtetem Stahl lassen sich in der Höhe um wenige Zentimeter verstellen, so dass der WaterGrinder stabil steht.

**Der Monitor des WaterGrinders** bietet ein umfassendes Angebot an Trainingsansätzen. Im Einzelnen können Sie zwischen den folgenden Programmen wählen:

**Zeit- bzw. Distanz-Training:**

Bestimmen Sie eine Zeit oder eine Distanz, die Sie bewältigen möchten und konzentrieren Sie sich während des Trainings ausschließlich auf das Erreichen dieses Ziels.

**Vielseitigkeits-Drill:**

Hier erhalten Sie viele unterschiedliche und gleichzeitig unvorhersehbare Trainingsimpulse; ganz als stünde ein Coach an Ihrer Seite. Sie bestimmen einen Trainingsschwerpunkt und dieser wird im Sinne des äusserst wirksamen `Differenziellen Trainings` durch ständige Variationen komplettiert.

**Wettkampf-Training:**

Im Wettkampf-Modus treten Sie gegen einen virtuellen oder realen Gegner an und müssen möglichst schnell eine von Ihnen gewählte Anzahl an Segeln hissen. Hier geht es um Sieg oder Niederlage; der Trainingsfokus ist erneut ein anderer und für hohe Intensitäten ist gesorgt.

Je nach Programm erhalten Sie folgende Parameter: Drehzahl, Zeit, Distanz, Leistung in Watt bzw. Kalorien pro Stunde.



Der Leistungsmonitor lässt sich schwenken und ist von beiden Seiten bedienbar. Somit kann er problemlos beim Training von beiden Seiten abgelesen werden. Eine Gleichgewichtssensor verhindert, dass das Display auf dem Kopf steht. Die Knöpfe lassen sich direkt auf der Glasplatte bedienen (Touch). Der Monitor wird in Arbeitsrichtung gedreht und zeigt verschiedene Messwerte, wie Umdrehungen/ Minute, Zeit, Watt etc. an.

Einsatz: Heimbereich bis leicht-institutioneller Einsatz, Nutzlast: ca. 125kg  
Gerätemasse: L110 x B80 x H120cm, Gewicht 50kg (ohne Wasserfüllung)  
Zubehör: Wasserpumpe, Chlortablette  
Garantie: 2 Jahre auf Arbeit und Material (ausgeschlossen Verbrauchsmaterial)