



Xterra Fitness ERG650W Rudergerät



Rudern ist ein effektives Ganzkörpertraining. So werden nahezu alle Hauptmuskelgruppen mit dem Xterra Rudergerät ERG650 trainiert: Beine, Po, Coremuskulatur, Rücken Schultern und Arme. Aufgrund der grossen Masse an trainierter Muskulatur arbeitet das Herz-Kreislaufsystem intensiv mit und wird ebenfalls trainiert. Ein weiterer Vorteil: Das Training ist sehr schonend für die Gelenke. Das Xterra ERG 650 Rudergerät mit Wasserwiderstand bietet beste Voraussetzungen für ein Indoor-Rudertraining.

CHF 999.00

Wasser der natürliche Widerstand des Ruderers

Wasser ist der perfekte Widerstand für ein realistisches und effektives Rudertraining. Der dynamische Widerstandsaufbau während des Zuges entspricht dem des Rudern auf Wasser. Was bedeutet dynamischer Widerstandsaufbau? Ganz einfach, je mehr Kraft der Ruderer Einsatz, desto höher ist Widerstand. Ganz wie beim echten Rudern. Die Vorteile liegen klar auf der Hand: Der Ruderer hat die volle Kontrolle über die Trainingsintensität. Er legt die Intensität durch seinen Krafteinsatz fest. Erhöht er die eingesetzte Kraft, so erhöht sich der Widerstand und damit einhergehend die Intensität. Sinkt der Krafteinsatz, so sinkt ebenfalls der Zugwiderstand. Damit ist eine Überbelastung nahezu ausgeschlossen und jeder trainiert auf dem Rudergerät seinem Leistungslevel entsprechend.

Starker Rücken und Arme

Das Xterra ERG 650 Rudergerät verfügt über einen mit Neigung gelagerten Wassertank. Durch die Neigung kann das Wasser weniger Eigendynamik aufbauen. So verlangt jeder einzelne Zug von Anfang bis Ende vollen Krafteinsatz. Der Ruderzug trainiert nahezu die gesamte Hauptmuskulatur. Der Zug am Rudergriff trainiert insbesondere den Oberkörper. Unterer Rücken und die Bauchmuskulatur stützen während des gesamten Bewegungsablaufes. Rücken, Schultern und Arme werden stark beansprucht und intensiv trainiert. Ebenso wird die Griffkraft gestärkt. Dabei liegt der ergonomische Rudergriff angenehm in der Hand und bietet auch bei intensivem Training einen guten Grip.

Starke Beine und straffer Po

Rudern ist das ideale Ganzkörpertraining. Nahezu alle Hauptmuskeln werden während des Ruderns



intensiv trainiert. Das Abstemmen vom Brett gleicht dem Beintraining mit einer Beinpresse. Es werden Beine und Gesäß gleichermaßen trainiert. Das Stembrett des ERG 650 verfügt über grössenverstellbare Fußstützen mit rutschfester Oberfläche und verstellbaren Gurtverschlüssen. Die flexiblen Pedale passen sich optimal der Ruderbewegung an.

Kugelgelagerter, leichtgängiger Sitzkomfort

Auch bei langen Rudereinheiten bietet der Sitz des ERG 650 einen hohen Sitzkomfort. Die ergonomisch gestaltete Sitzfläche ermöglicht eine natürliche und korrekte Sitzhaltung. Der Sitz ist mit einem kugelgelagertem 4-Rollensystem versehen. Der Sitz gleitet gelehrt leise das Dual-Schienensystem entlang und ermöglicht so eine fließende Ruderbewegung. Die Schienen sind aus einem Stück gefertigt, so dass keine Verbindungsstellen für unnötige Ruckler sorgen könnten. Das Schienen System ist mit einer leichten Neigung versehen. Dies optimiert den Bewegungsablauf und macht ihn noch natürlicher. Das extra-lange Dual-Schienensystem und der lange Zug-Mechanismus bietet beste Voraussetzungen für Personen mit einer Körpergröße von bis zu 200cm.

Ausstattung:

- Widerstandsbildung durch Anziehen des Wasserrads im Wassertank
- Widerstand stellt sich auf den Krafteinsatz des Benutzers ein (je stärker Sie rudern, desto grösser ist der Widerstand)
- Eine Einstellung des Grundwiderstandes ist über die Füllmenge des Tankes mit Wasser möglich: Level 1 = 9 Liter Wasser, Level 2 = 10 Liter Wasser, Level 3 = 11 Liter Wasser, Level 4 = 12 Liter Wasser, Level 5 = 13 Liter Wasser, Level 6 = 14 Liter Wasser
- leicht bedienbarer und übersichtlicher Trainingscomputer mit LCD-Anzeige (2 x AA-Batterien)
- Anzeige von Dauer, 500m-Zeit, Schläge pro Minute, Gesamtanzahl Rudertzüge, Widerstandslevel, Watt, Distanz, Kalorienverbrauch, Herzfrequenz
- Ziel-Programme: Zeit, Distanz, Kalorien
- telemetrische Herzfrequenzmessung (integrierter Pulsempfänger)
- verstellbare Konsole
- ergonomisch geformter Rudergriff
- Riemenzugsystem
- Dual-Schienensystem aus Aluminium
- Sitzhöhe ca. 38cm
- Pedale: grössenverstellbar, rutschsicher, mit einstellbaren Riemen
- ergonomisch geformter Rudersitz
- kugelgelagerte Gleitrollen beim Rudersitz
- platzsparend hochstellbar
- Transportrollen
- Höhenausgleich
- Richtpreis CHF 1'249.--

Einsatz: Heimbereich, Nutzlast: ca. 150kg

Gerätemasse: L201,5x B65 x H90cm, hochgestellt L90 x B65 x H201,5cm, Gewicht 39kg (ohne Wasserfüllung)

Zubehör: 4 Chlortabletten

Option: Sendergurt

Garantie: 2 Jahre auf Arbeit und Ersatzteile (Fahrzeit ausgeschlossen)



Bremssystem: Wasserwiderstandssystem

Stromabhängig: Nein

Widerstandsstufen: Wasserwiderstandsabhängig

Trainingscomputer: LCD-Display

Angezeigte Werte: Gesamtzeit, 500M-Zeit, Kalorien, Entfernung, Striche, Striche / Minute, Datum, Raumtemperatur, Uhr

Trainingsprogramme: 5

Pulsgesteuerte Programme: Nein

Pulsempfänger: 5kHz und Bluetooth

Multimedia: Smartphonehalterung, Bluetooth-Schnittstelle, Entertainment APP's

Schienensystem: Doppelschiene

Zubehör: integrierter Empfänger für Brustgurt-Sender

Optionen: Bluetooth-Sendergurt, Bodenschutzmatte

Klappbar / aufstellbar: Aufstellbar

Klapp / Aufstellmass: L 90 x B 65 x H 201,5 cm

Gerätemasse (Länge / Breite / Höhe): L 201,5x B 65 x H 90 cm

Gerätegewicht: 39 kg

Nutzlast: ca. 150 kg

Einsatz: Heimbereich

Garantie: 2 Jahre auf Arbeit und Ersatzteile