Shark Fitness AG
Magasins à Wettingen (ZH)
et Wil (SG)

056 426 52 02
info@sharkfitness.ch
www.sharkfitness.ch

Rameur Xterra Fitness ERG650W

Ramer est un entraînement efficace pour tout le corps. Le rameur Xterra ERG650 permet ainsi d'entraîner presque tous les groupes musculaires principaux : Jambes, fessier, musculature du cou, dos, épaules et bras. En raison de la grande masse de muscles entraînés, le système cardio-vasculaire travaille de manière intensive et est également entraîné. Autre avantage : l'entraînement est très doux pour les articulations. Le rameur Xterra ERG 650 avec résistance à l'eau offre les meilleures conditions pour un entraînement d'aviron en salle.

CHF 999.00

L'eau, la résistance naturelle du rameur

L'eau est la résistance parfaite pour un entraînement d'aviron réaliste et efficace. La construction dynamique de la résistance pendant la traction correspond à celle de l'aviron sur l'eau. Que signifie la construction dynamique de la résistance ? Tout simplement, plus le rameur utilise de force, plus la résistance est élevée. Comme pour l'aviron réel. Les avantages sont évidents : le rameur a un contrôle total sur l'intensité de l'entraînement. Il détermine l'intensité par l'utilisation de la force. S'il augmente la force utilisée, la résistance augmente et l'intensité aussi. Si la force utilisée diminue, la résistance à la traction diminue également. Ainsi, une surcharge est pratiquement exclue et chacun s'entraîne sur le rameur en fonction de son niveau de performance.

Un dos et des bras forts

Le rameur Xterra ERG 650 est équipé d'un réservoir d'eau incliné. L'inclinaison permet à l'eau d'avoir moins de dynamique propre. Ainsi, chaque traction exige un effort complet du début à la fin. La traction à l'aviron entraîne presque toute la musculature principale. La traction sur la poignée du rameur entraîne en particulier le haut du corps. Le bas du dos et les muscles abdominaux soutiennent l'ensemble du mouvement. Le dos, les épaules et les bras sont fortement sollicités et intensément entraînés. La force de préhension est également renforcée. La poignée ergonomique est agréable à tenir et offre une bonne prise en main, même lors d'un entraînement intensif.

Des jambes fortes et des fesses fermes

Ramer est l'entraînement idéal pour tout le corps. Presque tous les muscles principaux sont entraînés

de manière intensive pendant l'aviron. Le fait de descendre de la planche ressemble à l'entraînement des jambes avec une presse à jambes. Les jambes et les fesses sont entraînées de la même manière. La planche de stemming de l'ERG 650 dispose de repose-pieds réglables en taille avec une surface antidérapante et des fermetures de ceinture réglables. Les pédales flexibles s'adaptent parfaitement au mouvement du rameur.

Confort d'assise sur roulement à billes, facile à manœuvrer

Même lors de longues séances d'aviron, le siège de l'ERG 650 offre un grand confort d'assise. La surface d'assise ergonomique permet une position assise naturelle et correcte. Le siège est équipé d'un système à 4 roulettes sur roulement à billes. Le siège glisse silencieusement et de manière régulière le long du système de rails dual, permettant ainsi un mouvement de rame fluide. Les rails sont fabriqués d'une seule pièce, de sorte qu'aucun point de jonction ne pourrait causer des secousses inutiles. Le système de rails est légèrement incliné. Cela optimise le mouvement et le rend encore plus naturel. Le système de rails doubles extra-longs et le long mécanisme de traction offrent les meilleures conditions pour les personnes d'une taille allant jusqu'à 200 cm.

Équipement :

- Formation de la résistance par le serrage de la roue à eau dans le réservoir d'eau.
- La résistance s'adapte à l'effort de l'utilisateur (plus vous ramez, plus la résistance est importante).
- un réglage de la résistance de base est possible par le biais de la quantité de remplissage du réservoir d'eau : niveau 1 = 9 litres d'eau, niveau 2 = 10 litres d'eau, niveau 3 = 11 litres d'eau, niveau 4 = 12 litres d'eau, niveau 5 = 13 litres d'eau, niveau 6 = 14 litres d'eau
- ordinateur d'entraînement facile à utiliser et clair avec affichage LCD (2 x piles AA)
- affichage de la durée, du temps sur 500m, des battements par minute, du nombre total de coups de rame, du niveau de résistance, des watts, de la distance, des calories brûlées,de la fréquence cardiaque
- Programmes cibles : temps, distance, calories
- mesure télémétrique de la fréquence cardiaque (récepteur de pouls intégré)
- console réglable
- poignée de rame ergonomique
- système de poulie à courroie
- système de rails dual en aluminium
- hauteur du siège env. 38cm
- Pédales : réglables en taille, antidérapantes, avec sangles réglables
- siège ergonomique pour ramer
- roulettes de glissement sur roulements à billes pour le siège d'aviron
- relevable pour un gain de place
- roulettes de transport
- compensation de la hauteur
- Prix indicatif CHF 1'249.--

Utilisation : à domicile, charge utile : env. 150kg
Dimensions de l'appareil : L201,5x L65 x H90cm, relevé L90 x L65 x H201,5cm, poids 39kg (sans remplissage d'eau)
Accessoires : 4 tablettes de chlore
Option : ceinture émettrice

The Shark Fitness Company

Shark Fitness AG
Magasins à Wettingen (ZH)
et Wil (SG)

056 426 52 02
info@sharkfitness.ch
www.sharkfitness.ch

Garantie : 2 ans sur la main-d'œuvre et les pièces de rechange (temps de trajet exclu)

Système de freinage: Système de résistance à l'eau
En fonction du courant: Non
Niveaux de résistance: En fonction de la résistance de l'eau
Ordinateur de formation: Écran LCD
Valeurs affichées: temps total, temps 500M, calories, distance, tirets, tirets / minute, date, température ambiante, horloge
Programmes de formation: 5
Programmes contrôlés par impulsion: keine
Récepteur d'impulsions: 5kHz et Bluetooth
Multimédia: Support pour smartphone, interface Bluetooth, APP's de divertissement
Système de rails: Rail double
Accessoires: récepteur intégré pour l'émetteur de la ceinture pectorale
Options: Ceinture de transmission Bluetooth, tapis de protection du sol
Pliable / relevable: Installable
Dimension de pliage / d'installation: L 90 x l 65 x H 201,5 cm
Dimensions (longueur / largeur / hauteur): L 201,5x l 65 x H 90 cm
Poids du dispositif: 39 kg
Charge utile: environ 150 kg
Insérer: Accueil
Garantie: 2 ans sur la main-d'œuvre et les pièces de rechange