

HAMMER

Art.Nr. 4120 Ellyptech CT3

Solide Ausstattung und perfekte Trainingsergonomie – diese Kombination macht den HAMMER Ellyptech CT3 zu Ihrem idealen Trainingspartner.

Mit manueller Belastungseinstellung und einem übersichtlichen Design setzt der Crosstrainer auf Benutzerfreundlichkeit und unkomplizierte Bedienung. Ein stabiler Rillenriemen leistet den konstanten Vortrieb, welcher durch ein Permanentmagnet-Bremssystem reguliert wird. Eine 12 kg schwere Schwungscheibe und das – für HAMMER standardmäßige – Qualitätskugellager gewährleisten perfekte Laufruhe und einen harmonischen Rundlauf.

Das Workout auf einem Crosstrainer beansprucht bis zu 90 % der gesamten Körpermuskulatur – kein anderes Fitnessgerät erzielt derart effektive Werte. Deshalb wird der Crosstrainer besonders gerne zur Gewichts- und Fettreduktion eingesetzt. Durch die dynamische Bewegung mit variabler Steuerung der Intensität können Arme, Beine und Po gestrafft und schön geformt werden.

Darüber hinaus bietet das Cardiotraining auch gesundheitliche Vorteile, die sich durchaus sehen lassen können. Ruhepuls und Blutdruck werden gesenkt, die Muskulatur gekräftigt und Vitalität für den Alltag getankt.



HAMMER Ellyptech CT3 – funktionales Ausdauertraining mit bewährter Technik

Harmonischer Rundlauf durch ausgefeilte Technik

Die wichtigste Charakteristik eines Crosstrainers ist die gelenkschonende und entlastende Bewegungsform. Diese wird durch den elliptischen Rundlauf erreicht, wobei die Füße während der gesamten Bewegung Trittplatten-Kontakt besitzen.

Beim Ellyptech CT3 wird der Rundlauf durch eine 12 kg schwere Schwungmasse und ein präzises Qualitätskugellager erzeugt. Der Antrieb, welcher von einem wartungsarmen Rillenriemen geleistet wird, kann so harmonisch umgesetzt werden. Die bewährte HAMMER-Magnetbremstechnologie sorgt für einen exakt abgestuften Widerstand.



HAMMER

Multifunktionaler Trainingscomputer mit LCD-Display

Um das Training möglichst effektiv gestalten zu können, ist ein leistungsfähiger Trainingscomputer unabdingbar. Alle wichtigen Leistungsdaten sind während des Workouts auf dem LCD-Display ersichtlich:

- Zeit in Sek., Min. und Std.
- Geschwindigkeit
- Distanz in Meter und Kilometer
- Kalorien
- Puls
- Trittfrequenz



Der Ellyptech CT3 verfügt über einen selbsterklärenden Computer, an dem diverse Trainingsvorgaben eingestellt werden können. Die Belastungsbandbreite umfasst acht Stufen, die drehzahlabhängig gesteuert werden.

Platzsparendes Design

Mit Aufstellmaßen von nur 114 x 57 x 163 cm (L x B x H) gehört der Ellyptech CT3 zu den raumsparendsten Crosstrainern und Fitnessgeräten auf dem Markt. Sein modernes Design in schwarz und weiß fügt sich ohne Probleme in jede Wohnungseinrichtung ein. Durch seine batteriebetriebene Stromversorgung sind Sie mit dem Ellyptech CT3 völlig unabhängig von stationären Stromquellen – z.B. für ein sommerliches Training im Garten.



Trainingstipp:

Als Trainingsanfänger sind 2-3 Einheiten pro Woche optimal. Sollten Sie bereits Fortgeschrittene/r sein, empfiehlt es sich, das Workout zunächst über den Umfang, dann über die Häufigkeit und zuletzt durch die Intensität zu steigern.

Starten Sie Ihr Workout mit einem kurzer Warm-up, das bei niedriger Widerstandseinstellung ca. 5-10 Minuten dauern sollte. Erhöhen Sie anschließend den Widerstand um ca. 30 – 50 Prozent und trainieren Sie auf dieser Stufe für weitere 30 Minuten (der Widerstand sollte so gewählt werden, dass diese Trainingsdauer auf jeden Fall erreicht werden kann). Zum Schluss regulieren Sie die Intensität wieder auf das Ausgangsniveau herunter und führen ein kurzes Cool-down von wiederum ca. 5-10 Minuten durch.



Fazit und Übersicht

Der HAMMER Ellyptech CT3 ist ein vielseitiger Crosstrainer, der durch seine Geradlinigkeit und Stabilität überzeugt. Mit dem gelenkschonenden Training gehen Sie effektiv überschüssige Fettreserven an, formen Ihren Body und straffen durch gezielte Kräftigung der Muskulatur Ihre Problemzonen an Beinen und Po.

Angetrieben wird der Ellyptech CT3 von einem starken Rillenriemen. Die drehzahlabhängige Belastungsregelung erfolgt in verschiedenen Abstufungen. Durch die präzise Permanentmagnet-Bremse wird eine feine Steuerung der Intensität gewährleistet. Zusätzlich sorgen das Qualitätskugellager und eine 12 kg Schwungmasse für runden und harmonischen Trainingskomfort.

Der Computer, welcher im Ellyptech CT3 verbaut wurde, hält viele Vorgabemöglichkeiten für Sie bereit. Der Puls kann durch Handpulssensoren in den Griffen gemessen und idealerweise zur Einstellung einer Pulsobergrenze genutzt werden.

Das kompakte, platzsparende Design rundet den benutzerfreundlichen Gesamteindruck des Crosstrainers ab. Überzeugen Sie sich selbst von der hochwertigen Qualität des HAMMER Ellyptech CT3.

Hier ein Überblick über weitere Produktinformationen:

- Übersetzungsverhältnis: 1:8
- Antriebssystem: Rillenriemen
- Bremssystem: Permanentmagnet-Bremssystem
- Belastungsregelung: drehzahlabhängig
- Belastungsbandbreite: 8 Stufen
- Widerstandseinstellung: manuell
- Standardmäßiges LCD-Display
- Messung des Handpulses
- Qualitätskugellager
- Höhen-Niveau-Regulierung
- Stromversorgung: Batterien
- Schwungmasse 12 kg
- Farbe: schwarz / weiß
- Aufstellmaße: 113 x 57 x 183 (L x B x H)
- Max. zulässiges Körpergewicht: 120 kg
- Lieferzeit: 5- 8 Werktage