

## PRESSEINFORMATION

04. Juni 2013

### Alles rund ums Rudern: das neue Ruder-Portal von HAMMER SPORT

HAMMER SPORT hat alles, was Sie schon immer über das Rudern zu Hause wissen wollten, auf dem neuen Ruder-Portal <http://rudergeraet.finnlo.de> zusammengestellt. Trainingstipps und Testberichte sind dort ebenso zu finden wie Detailinfos zu den HAMMER SPORT-Rudergeräten und Technologien. Ruderprofis erklären die richtige Rudertechnik und geben Einblicke in ihren Trainingsalltag. Damit ist das neue Portal ideal, um den Fitnesssport Rudern kennenzulernen und für sich zu entdecken.

The screenshot shows the website layout for Finnlo Rudergerät. At the top, there are navigation tabs: MODELLE, TECHNOLOGIE, TRAININGSTIPPS, TESTBERICHTE, and VIDEOS. Below this is a header image with two athletes and the text 'FINNLO RUDERGERÄT Rudergeräte für Kraft-Ausdauer-Training'. A central section titled 'RUDERGERÄT-INFOs - WUSSTEST DU...' contains four questions with question mark icons. Below this are four content blocks: 'Trainingsbeispiele', 'Innovation', 'Die Profi-Ruderer', and 'Videos', each with a small image and a 'mehr Details' button. At the bottom, a section titled 'Training auf einem Rudergerät - Deine Vorteile' features three images of people rowing and a 'mehr Details' button.

Neu-Ulm – Auf dem neuen Ruder-Portal der HAMMER SPORT AG dreht sich alles rund ums Rudern. Die Ruder-Profis Maximilian Reinelt (Olympia-Gold im Achter) und Urs Käufer (Weltmeister 2009) geben praktische Tipps und erklären zum Beispiel, wie man richtig rudert oder wie eine optimale Vorbereitung für das Training zu Hause aussieht. Die richtige Haltung und der korrekte Bewegungsablauf wird anhand von Bildern und Videos ausführlich erklärt. Interessante Hintergrundinfo über den Sport, und wieso Rudern so gesund ist, werden abgerundet mit Trainings- und Motivationstipps.

Auch die technische Seite kommt bei dem neuen Ruder-Portal nicht zu kurz. Auf <http://rudergeraet.finnlo.de> findet man nicht nur Details zu den Rudermodellen oder den eingesetzten Technologien, auch eine Anleitung, worauf man als Kunde beim Kauf eines Rudergeräts achten sollte, wird dem interessierten Leser an die Hand gegeben. Kundenmeinungen und Testberichte vervollständigen die Informationen rund um die Rudergeräte von HAMMER SPORT.

„Rudern trainiert 90% aller wichtigen Hauptmuskelgruppen und ist die perfekte Verbindung aus Ausdauer- und Krafttraining“, erklärt Markus Hammer, Vorstand der HAMMER SPORT AG. „Unser neues Ruder-Portal bietet außerdem eine Übersicht unserer Ruderergometer vom Einsteigergerät bis hin zum Profiprodukt. Wir freuen uns, dass immer mehr Fitnesssportler diesen besonders effektiven „Kraft-Ausdauer-Turbo“ für sich entdecken.“

Rudern ist das perfekte Training, um sein Herz-Kreislaufsystem zu fordern, seine körperliche Fitness zu verbessern und effektiv den ganzen Körper zu trainieren. Dabei kommen beim Rudern etwa 60 Prozent der Energie aus den Beinen und die restliche Kraft aus dem Oberkörper. Durch die horizontale Bewegung auf dem Sitz werden die Gelenke geschont, da keine Schwerkraft und auch keine Drehkräfte wirken. Der Energieverbrauch ist vergleichsweise hoch: Je nach Geschwindigkeit und Widerstand werden bis zu 700 kcal/Stunde verbrannt.

HAMMER SPORT bekräftigt mit dem Ruder-Portal weiter seinen Anspruch, nicht nur Premium-Hersteller, sondern auch und kompetenten Fitnesspartner der Kunden zu sein. Das Ziel des Unternehmens ist es, jeden Freizeit-, Fitness- oder ambitionierten Leistungssportler dabei zu unterstützen, mit Ruderergometern seine sportlichen und gesundheitlichen Ziele zu erreichen.

**Pressekontakt**

Jona Götsche

HAMMER SPORT AG

Tel.: +49 (0)731 / 97488 - 43

E-Mail: [goetsche@hammer.de](mailto:goetsche@hammer.de)

