

Hammer Sport AG

## **High Intensity Training für alle Muskelgruppen**

Nach Sportverletzungen, Gesundheitspause oder zum Wiederaufbau: FINNLO MAXIMUM by HAMMER verbindet zahlreiche Vorteile im innovativen Cardio Strider – Crosstrainer plus Liegeheimtrainer für ganzheitliches Training

**Neu-Ulm, 04.09.2017 - Erschreckendes Resultat von Reha- und Erholungszeiten: Dank völliger Bewegungslosigkeit verliert man seine fleißig aufgebaute Kondition, während immer mehr Körpermasse unfreiwillig ansetzt. Eine wahre Horrorvorstellung für alle Fitness-Freaks! Doch das muss nicht sein! Denn auch wenn einzelne Körperpartien während einer Auszeit nicht beansprucht werden sollten, muss niemand völlig auf das Training verzichten. Mit FINNLO MAXIMUM by HAMMER lässt sich nämlich ein effektives und individuelles Fitnessprogramm gestalten. Der Cardio Strider macht ein High Intensity Training möglich – je nach Bedarf können Arme und Beine gleichzeitig oder Ober- und Unterkörper getrennt trainiert werden.**

Autsch – das tut weh! Nicht nur eine Sportverletzung oder ein Bruch, sondern auch das fehlende Training während der Heilung sind eine schmerzhaft und belastende Erfahrung. Erst recht für jeden, der sonst gerne und viel Sport treibt. Wochen fühlen sich plötzlich an wie Jahre, so ganz ohne passendes Fitnessprogramm.

Wer gerne in Bewegung ist, für den kann eine gesundheitsbedingte Pause eine richtig schwierige Etappe sein. Denn bis einzelne Muskelgruppen wieder hergestellt sind, heißt es: Körper schonen, achtsam und vorsichtig sein, Übungseinheiten aussetzen, sich brav erholen. Wer nicht komplett mit dem Training aussetzen will, findet jetzt mit dem Cardio Strider von FINNLO MAXIMUM by HAMMER die passende Lösung: Das innovative Cardiogerät verbindet die zahlreichen Vorteile eines Crosstrainers mit einem Liegeheimtrainer. Das sieht nicht nur lässig aus, sondern tut auch dem Körper gut. Denn dieses ultimative Gerätetraining schont gewisse Körperteile, während andere im Einsatz sind. So lässt sich das Fitnessstraining trotz Sportverletzungen oder in der Zeit des körperlichen Wiederaufbaus optimal bewerkstelligen – und das in einer komfortablen Sitzposition.

### **Beine hoch legen beim Training? Wo gibt's denn so was?**

Übungen für alle Muskelgruppen? Oder doch besser ein isoliertes Training für Arme und Beine? Separat den Ober- oder Unterkörper festigen? Mit dem FINNLO MAXIMUM by HAMMER Cardio Strider sind viele Varianten möglich.

Zum Beispiel Szenerie Nummer 1: Während man entspannt in der Lieblingszeitschrift blättert oder einem spannenden Buch schmökert, sind Oberschenkel und Waden im Einsatz. So wird der gesamte Unterkörper einwandfrei gestärkt.

Szenerie Nummer 2: Wer die Beine keinesfalls strapazieren sollte, kann diese im wahrsten Sinne des Wortes hochlegen. Mit dem Fitnessgerät werden dann ganz gezielt die Ober- und Unterarme beansprucht – und so der gesamte Oberkörper gekräftigt.

Nicht zu vergessen auch noch Szenerie 3 – nämlich dann, wenn man körperlich dazu (wieder) in der Lage ist, muss man sich nicht auf einzelne Muskelgruppen beschränken und kann mit dem Cardio Strider ein ganzheitliches Training absolvieren.

Stoffwechsel anregen. Kalorien verbrennen. In kürzester Zeit den Kreislauf stärken und fit werden. Auch mit eingeschränkten körperlichen Funktionen die Körperfitness optimal trainieren. Die Fitnessgerätespezialisten der HAMMER Sport AG haben hierfür den Cardio Strider konzipiert.

Abgestimmt auf den individuellen Bedarf und die persönlichen Rahmenbedingungen findet ein unkompliziertes Training statt. Per Pulssteuerung können Wunscheinstellungen vorgenommen und individuelle Ausdauerziele erreicht werden – zum Beispiel beim ganz persönlichen Herz-Kreislauf-Training.

Die komplette Überwachung des Fitnessprogramms übernimmt der Computer mit Blue Backlight LCD-Display – wie ein digitaler Personal Fitness Trainer. Hier werden alle relevanten Trainingsdaten (Puls, Umdrehungen pro Minute, Widerstand, Kalorienverbrauch) eingestellt – auch eigene Trainingsvorgaben sind dabei möglich. Bis zu vier unterschiedliche Nutzer lassen sich mit Namen speichern. Also liebe WGs, aufgepasst – ab sofort können Freunde und Untermieter hier ganz simpel mittrainieren. So schmeckt das anschließende gemeinsame Feierabendbier noch besser! Viel Platz braucht der neue und beliebte Mitbewohner übrigens auch nicht – dank schlankem Design kann der Cardio Strider auch in kleineren Räumen eingesetzt werden.

### **Ganzheitlich trainieren – und das mit knappem Zeit-Invest**

Drücken. Neigen. Stemmen. Der Crossfit-Cardio-Trainer ist perfekt geeignet, um ein effektives und individuelles Training zu gestalten. Und das geht daheim genauso wie im Büro. Der klare Vorteil dabei: ein vollständiges Ganzkörpertraining mit geringem Zeit-Invest. Ziehen. Heben. Halten. Dehnen. Wer Fett verbrennen, die meisten Muskelgruppen beanspruchen und die Ausdauer steigern will, für den gibt es kein besseres Fitnessgerät. Der Cardio Strider von FINNLO MAXIMUM by HAMMER bringt als Liegeergometer gleich mehrere positive Komponenten mit: Durch den extra niedrigen und geräumigen Einstieg nimmt man leicht auf einem komfortablen Sitzpolster mit ergonomischer Rückenlehne Platz. Strecken. Senken. Wuchten. Das Fitnessgerät lässt sich mit wenigen Handgriffen passend zur Körpergröße einstellen.

### **Trainingsergebnisse – schnell sichtbar und spürbar**

Training für Brust und Rücken oder Bizeps und Trizeps gefällig? Oder heute Mal den gesamten Körper mit Hilfe von elliptischen Bewegungsabläufen mobilisieren? Wie wäre es mit etwas mehr Koordination oder sogar verbesserter Muskelkraft? Die S-förmigen Griffe lassen sich dafür variieren. Und auch die beweglichen Arme des Cardio Striders können so eingestellt werden, dass die Trainingsergebnisse schnell sichtbar und spürbar werden.

Übrigens: Für straffe Beine und einen knackigen Po ist beim Treten jederzeit auch der Richtungswechsel möglich. Also ab in den Rückwärtsgang – der nächste Sommer kommt bestimmt. Die Intensität des Trainings ist in 20 Stufen einstellbar, auch vorgegebene Programme stehen zur Verfügung. Ob Fatburning oder Berg- und Talprofil, ob Cardio- oder Oberkörper-Training: Man kann sich zwischen moderaten und hochintensiven Einstellungen entscheiden. Und manchmal fällt die Entscheidung extrem schwer, weil alles so richtig Spaß macht...

Allzeit bereit, immer gut gelaunt und stets zur Verfügung. Der Cardio Strider ist der perfekte Trainingspartner. Und er sieht so gut aus. Die absolute Krönung: Das Fitnessgerät ist so extrem leise, dass fast lautlos am Gerät gearbeitet werden kann. Ob am frühen Morgen oder am späten Abend, ob mitten im Wohnzimmer oder zwischen den Kollegen im Office – der hochwertigen Poly-V-Riemen im Antrieb macht's möglich. Zusammen mit dem Präzisionskugellager und dem Induktionsbremssystem wird echtes Qualitätstraining gewährleistet. Wer bei den Übungen gerne Musik hören oder seine Lieblingsserie schauen möchte, für den gibt es eine Tablet-Halterung mit Ladestation.

Der FINNLO MAXIMUM by HAMMER Cardio Strider ist bei führenden Fitnessspezialisten und auf [hammer.de](http://hammer.de) erhältlich.

Weitere Informationen unter [www.hammer-sport.de](http://www.hammer-sport.de)

**Pressekontakt HAMMER SPORT AG**

Jessica Galasso, Marketing/PR

Tel.: 0731 9748883

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