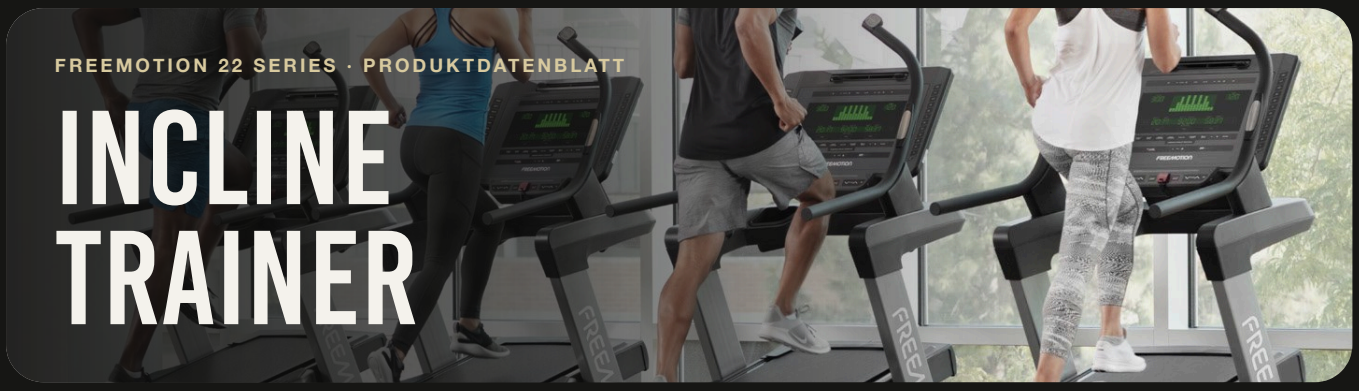


FREEMOTION 22 SERIES · PRODUKTDATENBLATT

INCLINE TRAINER

Training mit Steigung verbessert die Ergebnisse von Läufern und Gehern. Es erhöht Herzfrequenz, Muskelaktivierung und Kalorienverbrauch und verringert zugleich die Stoßbelastung, die zu Verletzungen führt. Der Freemotion Incline Trainer fährt per Knopfdruck von –3 % bis +30 % Steigung. Mit der 1-STEP™-Bedienung für Geschwindigkeit und Steigung eignet er sich für Intervalltraining in der Gruppe ebenso wie für einzelne Nutzer.

–3 BIS +30 %

Gefälle und Steigung per Knopfdruck

66 %

der verbrannten Kalorien aus Fett beim Gehen mit 3,2 km/h und 21 % Steigung (16 % beim Laufen mit 9,7 km/h ohne Steigung)

100 %

Aktivierung der Gesäßmuskulatur ab 27 % Steigung

DREI UNTERSCHIEDE

01 GEFÄLLE UND STEIGUNG

Training mit Gefälle und Steigung von –3 % bis +30 %.

02 MEHR FETTVERBRENNUNG

Rund 4-mal so hoher Fettanteil an den verbrannten Kalorien bei geringerer gefühlter Anstrengung: 66 % bei 3,2 km/h und 21 % Steigung statt 16 % bei 9,7 km/h ohne Steigung.

03 MEHR MUSKELARBEIT

Höhere Muskelaktivierung beim Cardiotraining. Bei 30 % Steigung: Gesäß 100 %, hintere Oberschenkel 73 %, Waden 90 %.

DIE FAKTEN

- Gehen mit 3,2 km/h (2 mph) bei 24 % Steigung führt zu einer höheren Herzfrequenz als Laufen mit 9,7 km/h (6 mph) ohne Steigung.
- Laufen auf ebener Fläche mit 9,7 km/h verbrennt typischerweise 360 kcal, davon nur 57 (16 %) aus Fett. Gehen mit 3,2 km/h bei 21 % Steigung verbrennt typischerweise 296 kcal, davon 194 aus Fett (66 %).
- Gehen mit Steigung erhöht die Muskelaktivierung: Ab 27 % Steigung arbeiten die Gesäßmuskulatur zu 100 %, die hintere Oberschenkelmuskulatur zu 73 % und die Wadenmuskulatur zu 90 %. Wer beim Laufen Beschwerden hat, aber nicht auf die Ergebnisse verzichten will, trainiert besser bergauf.
- Training mit Gefälle bereitet auf draußen vor, denn keine Strecke ist nur flach oder geht nur bergauf. Zugleich wird das Abbremsen trainiert, das für Sportler wie für ältere Menschen sehr wichtig ist.

HERSTELLER · FREEMOTION

+1 (435) 786-2900 · **sales@freemotionfitness.com** · **FreemotionFitness.com**

HÄNDLER · FITVYR PRO

+49 8208 2930013 · Mo–Fr, 9–18 Uhr · **sales@fitvyr.de**

Datenblatt auf Grundlage der „22 Series Incline Trainer Talking Points“ von Freemotion Fitness (Stand 04/20). Bei Abweichungen gilt das englische Original.