

Welcome to the complete exercise

Der Concept 2 Indoor Rower hat sich in der Welt schon lange als die No. 1 der Rudermaschinen etabliert, was durch das neue Modell D mehr als bestätigt wird. Das einzigartige Design erlaubt jedem, vom Freizeitrunderer bis zum Profiathleten, die Ruderbewegung auf dem Wasser nachzuempfinden und von einem sicheren, zeiteffizienten Ganzkörpertraining zu profitieren.

Die natürliche Ruderbewegung bietet das beste Training was es gibt. Es trainiert alle Hauptmuskelgruppen, sowie das Herz, die Lungen und das Kreislaufsystem. Darüber hinaus ist es gelenkschonend, da Belastungen durch das eigene Körpergewicht wegfallen. Durch das Nutzen des Luftwiderstands wird Ihr Training einzig davon bestimmt wie intensiv Sie rudern möchten. Damit ist es für jedermann geeignet, völlig unabhängig von Alter und Fitness.

Die Rudermaschine ist robust, elegant und wird unter extremsten Bedingungen genutzt. In Großbritannien stehen mehr Concept 2 Indoor Rower in Fitnessstudios als irgendwelche anderen Trainingsgeräte und auch bei der Armee, der Polizei und Feuerwehren ist es sehr populär. Sie können den Indoor Rower auf Ölplattformen in der Nordsee bis hin zum NASA Trainingscenter finden, er wird von Millionen von Menschen auf der ganzen Welt genutzt. Und ist im Gegensatz zu den meisten Fitnessgeräten der ideale Heimtrainer.

Leidenschaft für Leistung

Als Peter und Dick Dreissigacker 1976 die Firma Concept 2 gründeten, beschäftigten Sie sich mit Rudern und nicht mit Rudermaschinen. Ihr erstes Produkt war eine neue Art von Kompositruder, das sie als internationale Ruderer und Ingenieure entwickelten. Nach ein paar Jahren wurde das Dreissigacker RennRuder zum de facto Standard im Rudersport und ist es auch heute noch – mit über 70% der gewonnen Medaillen bei den Olympischen Spielen in Sydney.

Diese Leidenschaft für den Rudersport, sowie das perfekte Produkt führten 1981 zu der Entwicklung des ersten Concept 2 Indoor Rower. Ursprünglich wollten die beiden ein Land-Trainingsgerät für Ruderer produzieren. Genau wie bei den Rudern wurde der erste Indoor Rower in der Ruderwelt schnell und weithin akzeptiert. Fast alle olympischen Ruderteams nutzen das Gerät als Test und Trainingshilfsmittel. Im Unterschied zu den Rudern hatte der Indoor Rower aber zusätzlich bei vielen Leuten Begeisterung geweckt, die vorher noch nie gerudert waren.

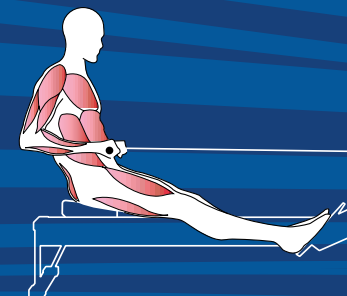
Qualität und Liebe zum Detail sind die Kennzeichen aller bisherigen Versionen des Indoor Rower, welche immer mehr als Standard für die Ruder und Fitness Industrie angesehen werden. Neben der legendären Zuverlässigkeit, der Haltbarkeit und dem Gegenwert fürs Geld ist die Genauigkeit der Messung der physischen Leistung das unverwechselbare Merkmal, wodurch der Indoor Rower sich von der Konkurrenz absetzt. Das Ergebnis ist ein herausragendes Fitnessgerät, sowohl für das Fitnessstudio als auch für zuhause.



Ganzkörpertraining

Die Ruderbewegung besteht aus 1/3 aus dem Oberkörper und 2/3 aus den Beinen. Es werden alle wichtigen Muskelgruppen und Körperteile – Arme, Schultern, Rücken, Beine, Bauch und Gesäss - gleichmässig gestärkt (siehe Grafik).

Der Ruderschlag ist rund und es gibt dank dem einzigartigen Luftwiderstand keine Schläge auf die Gelenke (non impact) wie z.Bsp. beim Joggen. Rudern ist ein komplettes Ganzkörpertraining für alt und jung!



Der neue, mehrsprachige Performance Monitor 3 (PM3) bietet eine nicht da gewesene Breite an Funktionalität. Befestigt ist er an einem Schwenkarm, der zur Lagerung nach hinten geklappt werden kann

Das neue Schwungrad ist leiser, haltbarer und bietet einen größeren Einstellungsbereich für den Luftwiderstand

Der Rollstuhl ermöglicht Ihnen den Einsatz Ihrer ganzen Beinmuskulatur

Mit dem Halter ist der Griff stets in Ihrer Nähe

Die Rollschiene ist aus Aluminium gefertigt und mit einer Edelstahloberfläche versehen, dadurch leicht und haltbar

Mit dem Flexfoot System können Sie den Indoor Rower auf Ihre Schuhgröße einstellen

Mit Hilfe der eingebauten Rollen am Fuß kann der Indoor Rower leicht von einer Person bewegt werden.

Model D

Die neueste Version des Indoor Rowers, das Modell D, ist seit 2003 auf dem Markt. Es verfügt über einige Neuerungen gegenüber dem Modell C:

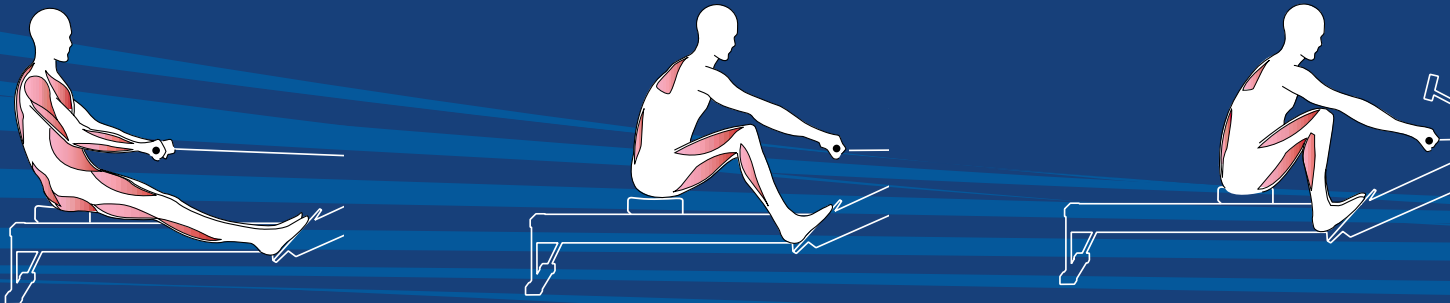
- leiser
- noch bessere Haltbarkeit
- komfortablerer Griff
- leichtere Wartung
- größerer Einstellungsbereich für den Luftwiderstand
- weicheres Rudergefühl
- Performance Monitor 3



- > Das neue Design des Griffes verbessert den Komfort für Arme und Schultern sowie die Endzug-Position



- > Stromerzeugung. Während des Ruderns erzeugt das Schwungrad Strom für den PM3 und vergrößert dadurch die Lebensdauer der Batterien beträchtlich



Performance Monitor 3

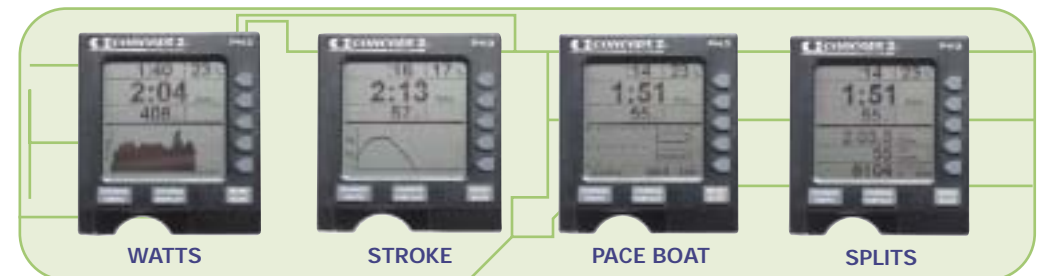
Das Herzstück des Indoor Rower ist der Performance Monitor. Einzigartig unter Fitnessgeräten, bietet er eine breite Anzahl an Funktionen für jedermann, sowohl Einsteiger als auch Profis.

Das Grundprinzip des Monitors ist, dass sowohl Zeiten als auch Distanzen zwischen unterschiedlichen Geräten vergleichbar sind. Dies setzt den Indoor Rower von anderen Geräten ab. Für Sie bedeutet dies, dass Sie zuverlässig Ihren Fortschritt protokollieren können, für alle Ruderer bedeutete dies die Entstehung eines neuen Sports!

In seiner dritten Generation bietet der PM3 eine Vielfalt von Trainingsvariationen, basierend auf die bekannte einfache Handhabung seiner Vorgänger PM1 und PM2. Sie können einfach auf die Maschine steigen und loslegen, oder aus einer Vielzahl von Programmen Ihr Training auswählen.

Jeder PM3 kann mit einer sogenannten Concept 2 LogCard benutzt werden. Die LogCard speichert all Ihre Trainingseinheiten, sodass Sie Ihren Fortschritt über Zeit darstellen können. Ihre individuellen favorisierten Trainingsprogramme können Sie auch auf der LogCard für den einfachen Zugriff speichern.

Wenn Sie einfach rudern, oder ein bestimmtes Programm absolvieren, können Sie gegen Ihre eigenen früheren Resultate oder ein Tempoboot rudern. Für die Anzeige gibt es eine Vielzahl von Optionen, wie zum Beispiel die geleisteten Watt, verbrauchte Kalorien, ein Balkendiagramm oder eine Kraftkurve.



Concept 2 Slide

Um sich wie auf dem Wasser zu fühlen, gibt es den Slide, der aus einem einfachen und leicht zu handhabenden Schienensystem besteht. Auf dem Slide bewegt sich der Indoor Rower unter dem Ruderer hin und her und gibt so ein Gefühl wie auf dem Wasser. Mit mehreren Slides können Sie auch mehrere Indoor Rower miteinander verknüpfen und haben so die Möglichkeit im Team zu rudern. Nicht nur das Gefühl, auf dem Wasser zu rudern, sondern auch die Notwendigkeit der Koordination verbessert Ihr timing, das gemeinsame Rollen und den gleichzeitigen Beginn des Zuges..

Eine Sportart, die für sich steht

Die einzigartige Fähigkeit des Performance Monitors, akkurate und vergleichbare Ergebnisse auf jeder Maschine zu liefern, hat dazu geführt, dass um den Indoor Rower eine aufstrebende Sportart kreiert wurde. 120 grosse Hallenruderwettbewerbe finden auf der ganzen Welt statt, es gibt Welt- und Europameisterschaften, aber auch die nationalen „Swiss Rowing Indoors“, welche jedes Jahr Hunderte von begeisterten Teilnehmern anziehen. Dieser Indoor Rowing Event findet alljährlich Ende Februar an 2 Tagen in Zürich statt. Neben den Wettkämpfen, welche auf 2000m Distanz ausgetragen werden, gibt es Teamwettbewerbe, Team-Rowing (Gruppenrudern) Lektionen mit bis zu 100 Teilnehmern etc. Mehr Infos unter www.rowingindoors.ch.



“.....war für mich die beste Trainingshilfe während meiner Wettkampfvorbereitung”

Sir Steve Redgrave, fünfmaliger Ruder-Olympiasieger.

Lebenslange Gesundheit und Fitness

Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie schwierig es ist, sich eine Trainingsroutine aufzuerlegen und immer motiviert zu bleiben. Daher möchten wir Sie nach dem Erwerb des Indoor Rowers mit verschiedenen Hilfsmitteln unterstützen und zum Training motivieren. Als Kunde erhalten Sie einmal jährlich unsere Hauszeitschrift „EMPORIO“ mit den neuesten Tipps und Trends. Auf unserer Webseite www.concept2.ch finden Sie alles Wissenswerte rund ums Training, vom Trainingsvideo, über das weltweite Online-Ranking bis hin zum virtuellen 2000m Trainingsprogramm. Weiter bieten wir über den Herbst/Winter Schnupperkurse für Anfänger (Neukunden) und Workshops für Fortgeschrittene (bereits Besitzer) an. Wir versuchen, Ihnen das Trainieren so leicht wie möglich zu machen! Wir freuen uns über Anregungen und Vorschläge! Viel Spass beim Rudern!

