

# Timer til funktionel træning inkl. fjernbetjening



Varenummer: 609381

Timer til funktionel træning inkl. fjernbetjening

Dette ur burde hænge i alle motionscentre og lokaler, da dette hjælper dig med bl.a. at styre din intensitet og interval-træning. Her får du et ur med mange funktioner og muligheder, som hjælper dig med at holde styr på intervaller, tidstagning eller op- og nedtælling.

Med alle ovennævnte muligheder er dette også et ur som f.eks. vil passe ind i de fleste kampsports-træningsspas.

Her følger en forklaring af 2 af mulighederne i uret ('Fight Gone Bad' samt 'Tabata' træning)

Uret har en såkaldt 'Fight Gone Bad' funktion. Denne funktion er et træningspas på 17 minutter, som fordeles ud over øvelser på 3\*5 minutter med 1 minuts pause mellem 1. og 2. samt 2. og 3. modul.

Ofte deles intervallerne op i 5 forskellige øvelser, således at du er på hver øvelse i 1 minut inden du så får 1 minuts pause.

Uret har også en "Tabata" funktion. Tabata er træning med korte intervaller men meget høj intensitet. Et typisk Tabata program er du tager en øvelse og giver dit maks i 20 sekunder, og herefter får du 10 sekunders pause. Dette gentages 8 gange således at du i alt har brugt 4 minutter på denne øvelse. Når du har brugt dine 4 minutter fortsætter du til næste øvelse.

Ydermere har timeren mulighed for at kunne indstilles til netop den træning du ønsker at dine udøvere skal have. Med op til 99 runder og 99 minutter og 59 sekunder at gøre godt med, vil I med garanti kunne indrette træningen til netop det træningspas som I ønsker.

Husk at varme godt op inden øvelserne og sørg for at få pulsen ned igen bagefter ved hjælp af 'Cool Down' som f.eks. udstrækning eller let løb.

- Mål på uret: Længde: 64 cm  
Dybte: 5 cm  
Højde: 16,5 cm

- Leveres inklusiv: Fjernbetjening  
Transformer m. 2,90 m ledning  
Manual

**DKK 1.595,00**

(DKK 1.276,00 ekskl. moms)

