

# **HAMMER**

## **Art.Nr. 4123 Crosstech XTR**

### **Fitness für den ganzen Körper: Crosstech XTR**

**Mangelnde Zeit ist eines der häufigsten Probleme, die einem geregelten Fitnessstraining im Weg stehen. Wenn auch Sie nur eine begrenzte Zeit für Ihren Sport aufbringen können, könnte der Crosstech XTR von HAMMER das optimale Heimtrainingsgerät für Sie sein. Das Workout auf einem Crosstrainer ist äußerst effektiv: mit nur einer Trainingseinheit werden bis zu 70 % der gesamten Körpermuskulatur beansprucht. Dies hat einen extrem hohen Kalorienverbrauch zur Folge, weshalb der Crosstrainer das beliebteste Cardiogerät ist, um gezielt abzunehmen und Fettreserven loszuwerden. Sie können jedoch auch mit höherer Intensität trainieren, was die Muskulatur aufbaut und das Gewebe an Oberschenkeln, Po und den Armen strafft.**

Möglich macht dies die vielfältige Programmlandschaft des Crosstech XTR. Zwölf Belastungsprofile und vier pulsgesteuerte Programme stehen Ihnen zur Verfügung. Die Trittplatten sind verstellbar und passen sich so ideal Ihren Bedürfnissen an. Sämtliche Steuerung läuft über den hochwertigen Trainingscomputer und das moderne LCD-Display. Überzeugen Sie sich selbst und machen Sie mit dem Crosstech XTR von HAMMER den richtigen Schritt zu einem schlankeren und durchtrainierten Körper.



### **Der HAMMER Crosstrainer Crosstech XTR – sportlicher Einstiegs-Crosstrainer**

*Moderne Technik, auf die man sich verlassen kann*

Der HAMMER Crosstech XTR ist ein äußerst stabiles, standfestes Gerät. Dies wird durch die spezielle Höhen-Niveau-Regulierung gewährleistet, die selbst feinste Unebenheiten im Boden ausgleicht. Auch bei intensiven Workouts mit starken Seitbewegungen steht der HAMMER Crosstech XTR stets sicher.

Angetrieben wird der Crosstrainer durch einen geräuscharmen Rillenriemen, der durch ein Permanentmagnet-System reguliert wird. Diese Technologie wurde über Jahre verfeinert und ermöglicht fein abgestufte Widerstände. Das Qualitätskugellager und eine massive

# HAMMER

Schwungmasse von 16 kg runden die Ausstattung ab und garantieren einen harmonischen Rundlauf mit einer dauerhaft weichen, elliptischen Bewegungsform.

Auch die Trittplatten des Crosstrainers können individuell angepasst werden. Damit ist das Training nicht nur für alle Altersgruppen, sondern auch für alle Körper- und Schuhgrößen gleichermaßen geeignet.

## *Leistungsfähiger Trainingscomputer mit LCD-Display*

Ein vielseitiger Trainingscomputer bildet das Herzstück des Crosstech XTR. Mit ihm können Sie alle Belastungsgrößen steuern. Das übersichtliche Touchpanel wurde in erster Linie auf Benutzerfreundlichkeit ausgelegt und für eine unkomplizierte Bedienung konzipiert.

Damit Sie unterschiedliche Trainingsreize setzen können, ist der Crosstrainer mit zwölf Belastungsprofilen und vier pulsgesteuerten Programmen ausgestattet. Je nachdem, welches Ziel Sie mit Ihrem Fitnessstraining erreichen wollen, eignet sich das ein oder andere Programm aus diesem Profilpool.

Folgende Leistungsgrößen können am Computermonitor angezeigt werden:

- Distanz in Meter und Kilometer
- Zeit in Sek., Min. und Std.
- Geschwindigkeit
- Trittfrequenz
- Kalorienverbrauch
- Puls, inkl. Pulsobergrenze



## *Erholungspulsmessung und Fitnessnote zur Selbstkontrolle*

Besonders für Einsteiger ist es empfehlenswert, die Leistungsentwicklung zu kontrollieren, um die Belastung entsprechend steuern zu können. Außerdem sind Erfolge und Teilziele eine weitere wichtige Motivationshilfe. Für diese Leistungsdiagnostik hat HAMMER beim Crosstech XTR zwei nützliche Features installiert: die Erholungspulsmessung und Fitnessnote.

Anhand Ihrer Pulsabnahme nach dem Workout errechnet der Trainingscomputer die Regenerationsfähigkeit Ihres Körpers. Darauf aufbauend bildet er eine individuelle Fitnessnote, die als Schulnote zwischen 1 und 6 ausgedrückt wird. Auf diese Weise sind Sie stets über Ihren Fortschritt im Bilde und können die Entwicklung Ihrer Leistungsfähigkeit

# HAMMER

unkompliziert nachvollziehen. Die Pulsmessung erfolgt über zwei Handpulssensoren, welche in die Griffarme eingelassen sind.

## Trainingstipp:

Anfänger sollten zu Beginn 2-3 x pro Woche mit rund 30 Minuten Dauer trainieren. Bereits nach zwei Wochen kann stufenweise zunächst der Umfang und die Intensität des Workouts gesteigert werden. Wichtig ist, dass Sie zu Beginn (Warm-up) und am Ende (Cool-down) Ihrer Einheit einen geringeren Widerstand einstellen, und diesen für jeweils ca. 5 Minuten beibehalten. Dadurch kann sich der Körper an die Belastung gewöhnen und wird anschließend wieder auf ein normales Aktivitätsniveau gebracht.

## Fazit und Übersicht

Mit dem HAMMER Crosstrainer Crosstech XTR ist effektives Ganzkörper-Workout auch in den eigenen vier Wänden möglich. Sie verbessern Ihre nicht nur Ihre körperliche Fitness, sondern formen gleichzeitig auch Ihren Körper und leisten einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit:

- Reduzierung des Fettgewebes und damit Verminderung des Risikos von degenerativen Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Kräftigung aller Hauptmuskelgruppen
- Body-Toning und Gewebestraffung
- Schonend für Gelenke und Bänder
- Zeit- und wetterunabhängiges Training



Die computergesteuerte Widerstandseinstellung hält mehrere Belastungsstufen für Sie bereit. Zwölf unterschiedliche Leistungsprofile sowie vier Pulsprogramme sorgen für dauerhaften Trainingsspaß und eine optimale Variation des Trainingsreizes. Über integrierte Handpulssensoren kann die Herzfrequenz analysiert und eine individuelle Pulsobergrenze eingestellt werden. Die praktische Erholungspulsmessung und Fitnessnote zeigt Ihnen Ihre Leistungsfortschritte nach jedem Workout an und motivieren Sie dadurch zu neuen

Bestleistungen. Antriebs- (Rillenriemen) und Bremssystem (Permanentmagnet) ergänzen sich beim Crosstech XTR hervorragend. Im Zusammenspiel ermöglichen Sie eine präzise Widerstandseinstellung. Das Qualitätskugellager und die 16 kg schwere Schwungmasse sorgen für einen ruhigen, schonenden Umschwung.



Transportrollen erleichtern zudem das Verrücken des Trainingsgeräts. Mit Aufstellmaßen von nur 120 x 53 x 157 cm (L x B x H) bringen Sie den Crosstech XTR auch in kleineren Wohnungen problemlos unter.

Weitere Produktinformationen im Überblick:

- Übersetzungsverhältnis: 1:8
- Antriebssystem: Rillenriemen
- Bremssystem: Permanentmagnet-Bremssystem
- Belastungsbandbreite: 16 Stufen
- Hochwertige LCD-Display
- Handpulsmessung mit individueller Pulsobergrenze
- 16 Belastungsprofile, 4 pulsgesteuerte Programme
- Erholungspuls mit Fitnessnote
- Stromversorgung: 230 V, 50 Hz
- Farbe: weiß / schwarz
- Eigengewicht: 37 kg
- Max. zulässiges Körpergewicht: 130 kg
- Aufstellmaße: 120 x 53 x 157 cm (L x B x H)