

# HAMMER

## Art.Nr. 4126 Crosslife XTR

**Crosstrainer-Workout für mehr Power im Alltag!**

**Der Crosstrainer ist in den letzten Jahren zum Lieblings-Hometrainer der Deutschen aufgestiegen. Aufgrund des hohen Kalorienverbrauchs, welcher beim Training mit einem Crosstrainer erreicht wird, eignet er sich hervorragend zur Gewichtsreduktion und Körperstraffung. Durch die alternierende Bewegung der Arme werden große Muskelgruppen am Oberkörper aktiviert. Das Body-Toning hört damit nicht mehr bei den Beinen auf, sondern kommt auch an den Armen und dem Rumpf mit voller Effektivität zum Einsatz.**

Der HAMMER Crosslife XTR bietet für solche Trainingseinheiten optimale Voraussetzungen. Die Erholungspulsmessung mit automatischer Generierung einer individuellen Fitnessnote hält Ihre Motivation auch nach etlichen Trainingseinheiten hoch. Die für einen Crosstrainer schwere Schwungmasse von 18 kg sorgt für einen harmonischen Rundlauf, da der Umkehrpunkt spielend leicht überwunden wird. Verstellbare Trittplatten und eine praktische Höhen-Niveau-Regulierung runden die gelungene Ausstattung des Crosslife XTR ab.



### **Der HAMMER Crosstrainer Crosslife XTR – Ausstattung und Technik**

#### *Vielfältige Trainingsmethoden für verbesserte Ergebnisse*

Vielfalt statt Langeweile, Effektivität statt Stagnation: mit dem Crosslife XTR von HAMMER entdecken Sie andauernd neue Trainingsmöglichkeiten. Insgesamt stehen Ihnen 12 verschiedene Trainingsprogramme zur Verfügung. Zusätzlich gibt es noch weitere vier pulsgesteuerte Profile, mit denen kontrolliertes Stoffwechseltraining möglich ist. Die Pulsmessung kann drahtlos über einen Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) oder bereits integrierte Handpulssensoren erfolgen. Nutzen Sie Ihre Trainingsherzfrequenz zur Einstellung einer Pulsbergrenze, um einen maximalen Ertrag aus Ihrem Workout herauszuholen.

Nach der Trainingseinheit ermittelt der Crosstrainer Ihre Erholungsdaten und legt auf deren Basis eine persönliche Fitnessnote fest. Diese gibt Aufschluss über Ihr momentanes Leistungsvermögen und kann daher ideal zur eigenständigen Erfolgskontrolle beitragen.

#### *High-Tech Computer mit LCD-Display*

# HAMMER

Ein moderner Trainingscomputer mit LCD-Display und Blue Backlight-Display stellt das Herzstück des Crosslife XTR dar.

Auf dem benutzerfreundlichen Monitor (Blue Backlight) sind alle trainingsrelevanten Daten ersichtlich:

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

## *Hochwertige technische Ausstattung*

Auch die technische Ausstattung des Crosslife XTR lässt keine Wünsche offen. Für einen ruhigen Rundlauf mit besonders großer Ellipse sorgen die 18 kg schwere Schwungmasse und das ausgefeilte Permanentmagnet-Bremssystem. Angetrieben wird der Crosstrainer durch einen stabilen, wartungsarmen Rillenriemen. Darüber hinaus ist die Schwungscheibe mit einem Qualitätskugellager versehen.



## *Perfekte Ergonomie durch variable Trittplatten*

Ergonomie und Trainingskomfort sind besonders wichtig, damit man sich während des Workouts wohl fühlt und den Spaß am Training behält. Daher wurde der Crosslife XTR mit dreifach verstellbaren Trittplatten ausgestattet, um die Trainingsposition auf alle Körpergrößen und Konstitutionen einstellen zu können.



Farblich wurde der Crosstrainer in Weiß und Schwarz, also einem sehr schlichten, klassischen Design, gehalten. Dies ermöglicht es Ihnen, das Trainingsgerät in jede beliebige Wohnungseinrichtung zu integrieren. Die Aufstellmaße betragen 130 x 62 x 164 cm (L x B x H).

Durch die praktische Höhen-Niveau-Regulierung passen sich der Stand des Crosstrainers perfekt an etwaige

Unebenheiten im Boden an.

# HAMMER

*Bis zu 400 Watt! High Intensity Interval Training (HIIT) auf dem Crosslife XTR möglich!*

Die spezielle Trainingsmethode HIIT ermöglicht rasend schnell überflüssige Pfunde zu verlieren. Das Wechselspiel zwischen hochintensiven Trainingsphasen und kurzen Erholungsphasen kurbelt den Stoffwechsel ungemein an und veranlasst atemberaubende Ergebnisse.

Diese Möglichkeit des High Intensity Interval Training haben Sie mit dem Crosslife XTR selbstverständlich auch. Leistungen bis zu 400 Watt sind möglich, so dass einem Training nach dem effektivsten System zur Fettverbrennung nichts mehr im Wege steht!

## **Trainingstipp:**

Als Trainingsanfänger starten Sie idealerweise mit einer geringen Widerstandseinstellung, bei der Sie sich noch problemlos mit Ihrem Partner unterhalten können. Steigern Sie nach rund 10 Minuten die Intensität um 20% und trainieren Sie auf diesem Niveau für weitere 20 Minuten. Anschließend verringern Sie den Widerstand wieder auf den Ausgangswert und walken noch 10 Minuten aus, um den Körper schonend in den Ruhezustand zu überführen. Wenn Sie merken, dass Ihnen das Training zu leicht fällt und Sie bereits Fortschritte gemacht haben, können Sie sich zunächst über den Umfang, dann über die Häufigkeit und zuletzt über die Intensität steigern.

## **Fazit und Übersicht**

Mit dem HAMMER Crosstrainer Crosslife XTR verhelfen Sie sich zu einer schlanken, durchtrainierten Figur. Das kontrollierte Cardiotraining mit einem Crosstrainer ist nicht nur äußerst gelenkschonend, sondern erhöht durch verstärkte Muskelaktivität auch den Energieverbrauch und damit die Effektivität.

Je nachdem, wie Sie die Intensität einstellen und welches Programm Sie bevorzugen, lassen sich unterschiedliche Trainingseffekte auf Ihren Körper erzielen, z.B.:

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung der Ausdauer
- Verringerung des Fettgewebes
- Kräftigung aller Hauptmuskelgruppen
- Body-Toning und umfassende Gewebestraffung

Der Crosslife XTR wartet mit mannigfaltigen Übungsmöglichkeiten auf. 12 unterschiedliche Belastungsprofile gewährleisten ausreichende Abwechslung beim Training. Durch telemetrische Pulsmessung per Brustgurt oder über die bereits eingebetteten Handpulssensoren lässt sich auch ein pulsgesteuertes Workout unkompliziert realisieren.

Der Bewegungsablauf ist flüssig und dank der 18 kg Schwungmasse und des Qualitätskugellagers äußerst harmonisch. Die elliptische Bewegungsform ist beim Crosslife XTR von HAMMER stark ausgeprägt. Ein Permanent-Bremssystem reguliert den Widerstand, der sich über das Display bequem einstellen lässt.



Hier eine Zusammenfassung der Produktinformationen:

- Übersetzungsverhältnis: 1:8
- Permanentanzeige: 8
- Antriebssystem: Rillenriemen
- Bremssystem: Permanentmagnet-Bremssystem
- Leistung in Watt: 35 – 260 Watt (bei 60 RPM, drehzahlunabhängig)  
bis 400 Watt (bei 80 RPM, drehzahlabhängig)
- Anzahl der Trainingsprogramme: 12
- Pulsgesteuerte Programme: 4
- Erholungspulsmessung mit Fitnessnote
- Kompatibel zu Trainingsplan.de
- Stromversorgung: 230V, 50Hz
- Farbe: weiß / schwarz
- Max. zulässiges Körpergewicht: 130 kg
- Aufstellmaße: 130 x 62 x 164 cm (L x B x H)
- Integrierte Transportrollen
- Lieferzeit: 5-8 Werktage
- Lieferinformationen: Lieferung erfolgt bis Bordsteinkante, ein individueller Liefertermin kann telefonisch vereinbart werden