HAMMER
WORKOUTS

CROSSTRAINING / ELLIPSENTRAINING

Ganzkörperworkout - Body Forming

Effektive Trainingsmethoden

Perfekte Trainingspläne

Insider-Tipps

Inhalt

		Seite
1	**Vorwort**	1
2	**Was ist ein Crosstrainer?**	1
3	**Ellipsentrainer**	2
4	**Was macht den Crosstrainer so effektiv?**	4
5	**Arten der Pulsmessung**	4
5.1	Messung über einen Handsensor	4
5.2	Messung über einen Brustgurt	5
6	**Herzfrequenzzonen und maximale Herzfrequenz**	5
7	**Trainingsziele**	6
7.1	Die Regenerations-Zone -„Easy-going“	7
7.2	Die Grundlagenausdauer – „let it burn, burn, burn“	7
7.3	Die aerobe Zone – „forever fit“	7
7.4	Die anaerobe Zone – „Push your limits“	7
7.5	Die Maximal-Zone – „Max-out”	7
8	**Cardiotraining – „Goal100“**	8
9	**Gesundheitliche Vorteile des Trainings**	9
9.1	Wie viel du trainieren solltest	9
10	**Fettabbau-Training**	10
11	**Was für Einsteiger und Senioren wichtig ist**	11
12	**Warm-up und Cool-down**	12
12.1	Warm-up	12
12.2	Cool-down	12
13	**Häufige Fehler**	13
13.1	Der Hüftknick	13
13.2	Gestreckte Knie	13
13.3	Gesäß nach hinten strecken	14

		Seite
13.4	Zu leichter Griff	14
13.5	Flache Fußstellung	14
13.6	Vorgebeugte Haltung	14
14	**Trainingspläne für deine Ausdauer**	15
14.1	Trainingspläne für Fettabbau	16
14.1.1	Fettabbau Trainingsplan für Einsteiger	16
14.1.2	Fettabbau Trainingsplan für leicht Fortgeschrittene	17
14.1.3	Fettabbau Trainingsplan für weit Fortgeschrittene	17
14.2	Cardio-Trainingspläne	18
14.2.1	Cardio-Trainingsplan für Einsteiger	18
14.2.2	Cardio-Trainingsplan für leicht Fortgeschrittene	19
14.2.3	Cardio-Trainingsplan für weit Fortgeschrittene	19
15	**Variationsmöglichkeiten**	20
15.1	Mehr Widerstand	20
15.2	Verstärkter Armeinsatz	20
15.3	Einarmiges Training	20
15.4	Training ohne Arme	21
15.5	Mehr auf den Fußballen	21
15.6	Knie beugen	21
15.7	Rückwertstraining	21
16	**Dankeschön**	22
17	**Allgemeine Ernährungshinweise**	23
17.1	Ernährungspyramide	24
18	**Das Wichtigste auf einen Blick**	25

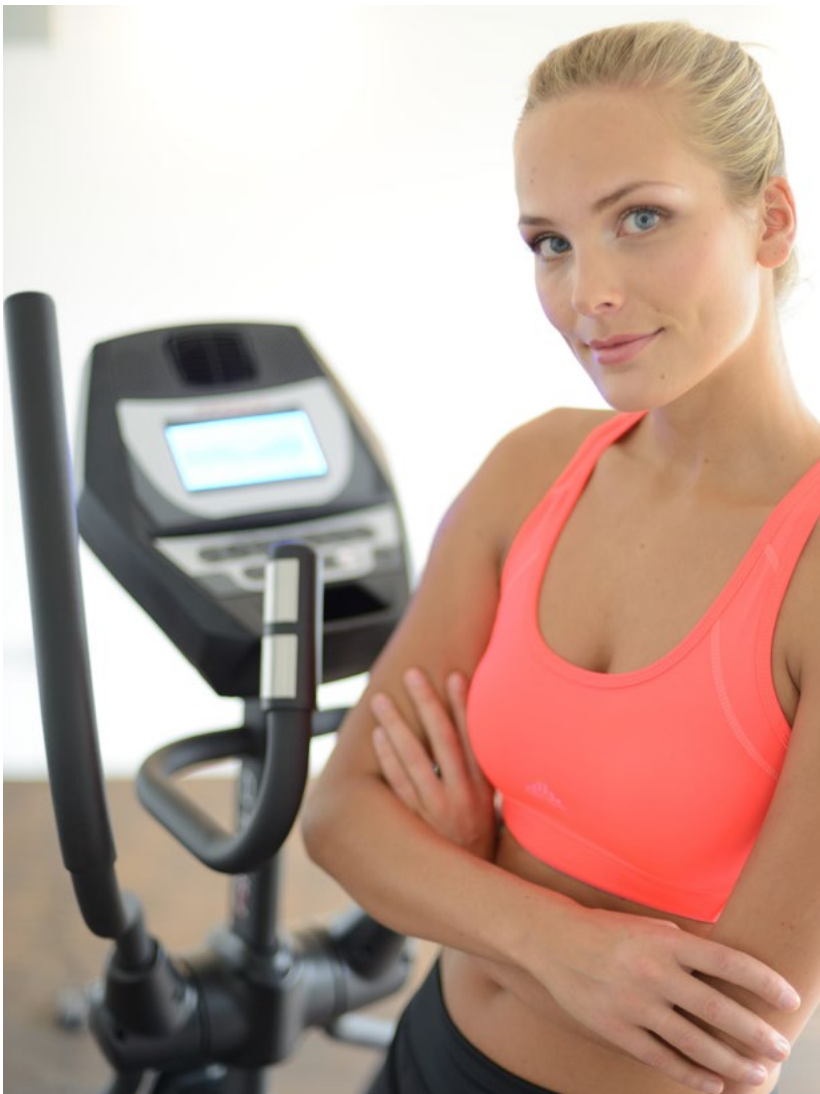
1 VORWORT

Wusstest du, dass der Crosstrainer das beliebteste Fitnessgerät in Deutschland ist? Falls nicht, solltest du unbedingt weiterlesen und dich von seinen zahllosen Vorteilen selbst überzeugen. Weiterhin erfährst du alles über die richtige Trainingstechnik, die Qualitätsmerkmale eines guten Crosstrainers und jede Menge Trainingstipps. Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen!

2 WAS IST EIN CROSSTRAINER?

Mit einem Crosstrainer kannst du effektiv deine Ausdauer trainieren und deine Fitness verbessern. Du bewegst dich dabei ähnlich wie beim Nordic Walking oder Joggen auf eine besonders gelenkschonende Art. Das Training ist zudem sehr intuitiv und damit praktisch für jedes Alter und jeden Trainingszustand geeignet.

Während des Trainings wird eine Schwungscheibe sowohl mit den Armen als auch mit den Beinen angetrieben. Über eine Bremse wird dabei ein variabler Widerstand erzeugt. Wie beim Gehen und Laufen schwingen die Arme gegengleich zu den Beinen mit und erzeugen ein realistisches Bewegungsgefühl.



3 ELLIPSENTRAINER

Häufig werden Crosstrainer aufgrund der eiförmigen Trittbewegung auch als Ellipsentrainer bezeichnet. Beide Begriffe werden meistens synonym verwendet, wobei beide Bauarten effektives und gelenkschonendes Ausdauertraining für zu Hause bieten. Genaugenommen gibt es jedoch einige Unterschiede.

Crosstrainer	Ellipsentrainer
Das Schwungrad ist meistens hinten	Das Schwungrad ist meistens vorne
Die Ellipse ist runder. Der Fokus liegt auf der Auf- und Ab Bewegung	Die Ellipse ist flacher. Der Fokus liegt auf der Vor- und Zurück Bewegung
Kleinere Schrittlänge	Größere Schrittlänge
Besonders intuitiv	Besonders komfortabel

Das Wort Crosstrainer bezieht sich dabei hauptsächlich auf die „gekreuzte" Bewegung von Armen und Beinen. Das Wort Ellipse beschreibt dagegen hauptsächlich die Beinbewegung. Generell ähneln sich die Geräte jedoch sehr und je nach Bauart fällt eine strenge Unterscheidung schwer. Daher verwendet man für beide Arten häufig denselben Begriff.

BEIM PREIS UND BEI DER QUALITÄT DER GERÄTE GIBT ES GROSSE UNTERSCHIEDE. WIR VERRATEN DIR DAHER, EINDEUTIGE QUALITÄTSMERKMALE:

- **Äußere Merkmale wie gute Verarbeitung der Teile**
- **Leichtgängiges Training durch eine hohe Schwungmasse**
- **Geräuscharmer Betrieb und Laufruhe durch hochwertige Kugellager**
- **Besonders weiches Bewegungsgefühl**
- **Variable Trainingsprogramme**
- **Große Schrittlänge für besonders gelenkschonendes Training und große Anwender**
- **Ein geringer Trittplattenabstand**
- **Überprüfung des Trainings durch einen Trainingscomputer**
- **Kurzweiliges Training durch Live-Strecken auf dem Display und Multimedia-Inputs**
- **Platzsparende Raummaße**
- **Sensoren für die Pulsmessung**
- **Speed-Transmission-System für noch intensiveres Intervalltraining**

4 WAS MACHT DEN CROSSTRAINER SO EFFEKTIV?

Durch die gleichzeitige Bewegung von Armen, Beinen und des Rumpfes trainierst du den gesamten Körper gleichmäßig und absolvierst damit ein effektives Ganzkörpertraining mit nur einem Gerät. Kein Wunder also, dass der Crosstrainer so beliebt ist und gleichermaßen in Fitnessstudios wie für den Heimgebrauch genutzt wird.

Das Training ist daher nicht nur effektiv, sondern auch besonders komfortabel. Der eingebaute Trainingscomputer stellt während des Trainings alle Trainingsvariablen übersichtlich dar.

Neben dem Widerstand, den verbrannten Kalorien und der Wegstrecke zeigt dieser vor allem die Herzfrequenz an. Diese ist besonders wichtig, um deine Trainingsintensität zu messen und dein Training zu steuern. Somit trainierst du sicher und effektiv und kannst durch vielfältige Einstellungsmöglichkeiten dein Training perfekt individualisieren.

5 ARTEN DER PULSMESSUNG

Das Training nach Herzfrequenz ist vorteilhaft und besonders anschaulich. Je anstrengender dein Training ist, desto höher wird auch die Herzfrequenz. Durch die Pulsmessung an deinem Crosstrainer erhältst du direktes Feedback über dein Training und nimmst selbstständig Anpassungen vor. Für die Messung der Herzfrequenz hast du verschiedene Möglichkeiten.

5.1 MESSUNG ÜBER EINEN HANDSENSOR

Dein Crosstrainer ermöglicht dir, deine Herzfrequenz direkt am Gerät zu messen. Berühre dafür während des Trainings einfach die Sensoren der Haltegriffe und der Trainingscomputer zeigt dir deine Herzfrequenz an. Beachte, dass sich dein Herzschlag je nach Tagesform leicht verändern kann. Daher ist die Trainingssteuerung über die Herzfrequenz immer individuell und das Training je nach Tagesform veränderbar! Da die Herzfrequenz so wichtig ist, verfügen bei uns alle Geräte über Handsensoren, um dir ein bestmögliches Training zu ermöglichen.

5.2 MESSUNG ÜBER EINEN BRUSTGURT

Alternativ kannst du deine Herzfrequenz auch über einen Brustgurt messen, der direkt auf der Haut aufliegt. Die Messung direkt am Herzen ist die genauste Möglichkeit, deine Herzfrequenz zu messen und daher ideal für den Gesundheits- und Leistungssport einsetzbar. Der Brustgurt verbindet sich automatisch mit deinem Crosstrainer, beispielsweise dem Crosslife XTR, und zeigt diese über den Trainingscomputer an, sodass keine weiteren Geräte notwendig sind.

6 HERZFREQUENZZONEN UND MAXIMALE HERZFREQUENZ

Jeder Mensch hat abhängig von seinem Alter eine maximale Herzfrequenz (auch: HFmax.). Um diese zu berwechnen, ist die Formel der Weltgesundheitsorganisation WHO sehr gut geeignet:

♂ **220 - Lebensalter = Max. Herzfrequenz**

♀ **226 - Lebensalter = Max. Herzfrequenz**

Ein 40-jähriger Mann hätte nach dieser Formel also eine maximale Herzfrequenz von 180 Schlägen pro Minute, eine 35-jährige Frau 191.

Von diesem Maximalwert lassen sich prozentuale Anteile berechnen, die man Herzfrequenzzonen nennt. Das Training in einer bestimmten Zone, bewirkt unterschiedliche Trainingseffekte und eignet sich somit perfekt für das Erreichen individueller Ziele. Ein Trainingseffekt ist in der Regel ab einer Intensität von 50% der maximalen Herzfrequenz zu erwarten. Für einen 40-Jährigen Mann wären dies ca. 90 Schläge pro Minute. Je intensiver die Trainingseinheit ist, desto kürzer ist entsprechend die Dauer.

TRAININGSZIELE

In welcher der Zonen du trainieren solltest, hängt natürlich von deinem Ziel ab. Jedoch ist die Trennung der Zonen nicht streng, sondern der Übergang ist fließend. So werden auch in höheren Zonen, noch Effekte der unteren Zonen trainiert. Anfänger sollten sich vermehrt in den unteren Bereichen aufhalten, während Fortgeschrittene auch länger in höheren Zonen trainieren können.

50-60%
Regenarationszone

60-70%
Grundlagen Zone

70-80%
Aerobe Zone

80-90%
Anaerobe Zone

90-100%
Maximal Zone

7.1 Die Regenrations-Zone „Easy-going“

In der untersten Zone fühlt sich das Training noch sehr locker an, kann aber dafür umso länger durchgeführt werden. Im Bereich von 50-60% der maximalen Herzfrequenz verbesserst du dein allgemeines Wohlbefinden, reduzierst Stress und förderst deine Regeneration. Auch leichtes Training hat bereits tolle Effekte auf dein Herz-Kreislaufsystem und dein Immunsystem. Es eignet sich perfekt für Einsteiger oder zur aktiven Erholung nach intensiven Einheiten. Bereits in der ersten Zone trainierst du dein Herz darauf, effektiver zu schlagen, sodass sich deine Ruheherzfrequenz senkt. Das bedeutet eine geringere Belastung des Herzens, sowie eine verbesserte Versorgung von Nährstoffen und Sauerstoff im Körper. In dieser Trainingszone kannst du deine Anspannung gezielt herunterfahren.

7.2 Die Grundlagenausdauer – „let it burn, burn, burn“

Im Bereich von 60-70% ist das Training schon ein wenig anstrengender. Hier betreibst du effektives Stoffwechseltraining, da dein Körper lernt, vermehrt auf Fette als Energieträger zurückzugreifen. Man spricht daher häufig auch von der Fettverbrennungszone. Natürlich wird auch hierbei dein Herz-Kreislaufsystem gestärkt und deine Leistungsfähigkeit erhöht. Da sich in dieser Zone die Aktivität der Blutgefäße weiter verbessert und damit die Versorgung des Körpers optimiert wird, bezeichnet man die Grundlagenausdauer auch als vom Fundament der Ausdauer.

7.3 Die aerobe Zone – „forever fit“

Aerob bedeutet „mit Sauerstoff“. In der aeroben Zone kannst du gerade noch so viel Sauerstoff aufnehmen, wie du für die Anstrengung brauchst, damit deine Muskeln daraus Energie erzeugen können. Das Training im Bereich von 70-80% ist somit sehr fordernd und du musst häufiger Atmen. Dadurch trainierst du die Sauerstoffaufnahme deiner Lunge und verbesserst deine Herzfunktionen noch weiter. Aber auch der Kalorienverbrauch steigt mit zunehmender Intensität an. In der aeroben Zone baust du auf die Erfolge des Grundlagenfundaments auf und steigerst dich weiter.

7.4 Die anaerobe Zone – „Push your limits“

In diesem Bereich benötigst du für das Training mehr Sauerstoff, als du aufnehmen kannst und deine Muskeln arbeiten daher teilweise „ohne Sauerstoff“. Zwischen 80% und 90% der maximalen Herzfrequenz verbesserst du dadurch die Fähigkeit, auch ohne ausreichend Sauerstoff für die Muskeln die Leistung aufrecht zu erhalten. Du erhöhst dein Tempo und verzögerst deine Erschöpfung. Da das Training in der anaeroben Zone sehr intensiv ist, sollte es deutlich kürzer, als in den unteren Zonen ausfallen. Du solltest weiterhin bereits einige Monate Trainingserfahrung in der Grundlagenzone haben und das anaerobe Training nur phasenweise z.B. als Intervalltraining einsetzen.

7.5 Die Maximal-Zone – „Max-out”

Mehr geht nicht. Das Training im Maximalbereich von 90-100% der maximalen Herzfrequenz ist sehr anstrengend und kann nur für kurze Zeit aufrechterhalten werden. Das Training in kurzen Sprints oder Intervallen eignet sich für sehr weit fortgeschrittene Sportler zur Verbesserung der Wettkampfschnelligkeit und maximalen Leistungsfähigkeit.

8

CARDIOTRAINING – „GOAL100“

Der Begriff Cardiotraining bedeutet allgemein das Training des Herzkreislaufsystems und bezieht sich daher auch auf alle Herzfrequenzzonen. Häufig bezeichnet man jedoch hauptsächlich die mittleren Zonen. Cardiotraining ist somit alles, was dein Herz und deine Gefäße trainiert, vor allem jedoch der Bereich von 60-80% der maximalen Herzfrequenz. Das Training in diesen Zonen bietet optimale Effekte bei moderaten Anforderungen. Fortgeschrittene können auch höhere Trainingsanteile in den oberen Zonen absolvieren. Anhand der Einteilung in Herzfrequenzzonen und anhand deines aktuellen Fitness-Levels, kannst du dein Training individuell gestalten und langfristig erfolgreich trainieren.

9 GESUNDHEITLICHE VORTEILE DES TRAININGS

Das Cardiotraining mit einem Crosstrainer bietet neben den Effekten auf das Herzkreislaufsystem noch viele weitere Vorteile:

- **Reduktion vieler Gesundheitsrisiken und Körpergewicht**
- **Stressreduktion**
- **Erhöhtes Wohlbefinden**
- **Effizienteres Immunsystem**
- **Stärkung und Straffung der Muskulatur**
- **Verbesserte Sauerstoffaufnahme**
- **Höhere Nährstoffaufnahme**
- **Mehr Leichtigkeit im Alltag**

Regelmäßiges Training trägt dadurch nachhaltig zum Erhalt und zur Verbesserung deiner Gesundheit bei. Dabei ist neben der Intensität aus den Herzfrequenzzonen auch die Häufigkeit des Trainings entscheidend.

9.1 WIE VIEL DU TRAINIEREN SOLLTEST

Generell gilt: Je seltener du trainierst, desto intensiver darf dein Training ausfallen. Auf Grundlage wissenschaftlicher Studien empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation für Erwachsene 150 Minuten leichtes oder 75 Minuten intensives Training pro Woche, um deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Um deine Leistung zu verbessern empfiehlt die WHO dagegen mindestens 5 Stunden leichtes bis moderates Training oder 2,5 Stunden anstrengendes Training pro Woche.

Zur leichten Bewegung zählen allerdings auch alltägliche Tätigkeiten wie Hausarbeit oder Spazieren, sodass du die Empfehlungen mit zusätzlichem Training auf deinem Crosstrainer auf jeden Fall erreichst. Selbstverständlich kannst du für optimale Ergebnisse auch moderates und intensives Training kombinieren.

FETTABBAU-TRAINING

Wer ein paar Pfunde verlieren möchte, erhält mit dem Crosstrainer eine tolle Möglichkeit, seinen Kalorienverbrauch zu erhöhen. Allerdings solltest du dafür den Unterschied zwischen Fettabbau und Fettverbrennung kennen.

Fettabbau entsteht immer, wenn du eine negative Kalorienbilanz erreichst. Wenn du weniger Kalorien zu dir nimmst, als du verbrauchst, wirst du Körpergewicht verlieren. Dadurch bauen sich Fettreserven ab und dein Körper wird schlanker und definierter. Das bedeutet, dass der Fettabbau nicht von einer bestimmten Trainingsmethode abhängt, sondern nur von der Kalorienbilanz. Intensiveres Training verbraucht mehr Kalorien und erhöht damit deinen Energieverbrauch in höherem Maße als moderates Training. Während dem Training werden vor allem Kohlenhydrate verbrannt, wobei nach dem Training das Kaloriendefizit aus Fettspeichern ausgeglichen wird.

Dagegen wird bei der Fettverbrennung anteilig mehr Fett direkt während des Trainings verbrannt. Dies funktioniert jedoch nur, solange deine Muskeln Sauerstoff bekommen, also optimal bis ca. 70% der maximalen Herzfrequenz . Der Anteil der verbrannten Fette ist hier besonders hoch, der Gesamtenergieverbrauch dagegen moderat. Je höher die Herzfrequenz ist, desto mehr Kalorien werden also verbraucht, aber desto geringer ist der Anteil der Fette.

Für einen optimalen Fettabbaueffekt solltest du daher sowohl einen hohen Energieverbrauch erzielen, als auch deinen Fettstoffwechsel trainieren. Gut geeignet sind dafür Kombinationen aus der Grundlagenausdauer-Zone und der aeroben bzw. anaeroben Zone.

WAS FÜR EINSTEIGER UND SENIOREN WICHTIG IST

11

Falls du gerade mit dem Training beginnst oder wiedereinsteigen möchtest, kannst du ein paar zusätzliche Hinweise beachten, die deinen Trainingseinstieg erleichtern.

So sollten sich Einsteiger im Training vermehrt in den unteren beiden Herzfrequenzzonen bewegen, um ein sicheres und effektives Training zu gewährleisten. Die ersten Fortschritte werden nicht lange auf sich warten lassen und du kannst dich langsam aber stetig steigern.

Auch Sportler im besten Alter sollten sich langsam an die aktuelle Leistungsfähigkeit herantasten und locker beginnen. Da sich die Herzfrequenzzonen an der maximalen Herzfrequenz orientieren, die mit zunehmendem Alter absinkt, ist ein Training nach Herzfrequenz auch in fortgeschrittenem Alter problemlos möglich. Um die Einhaltung der Zonen zu erleichtern, bieten Modelle wie der FINNLO Fly RX zusätzlich eine definierbare Pulsobergrenze an.

Sportbegeistere mit erhöhtem Körpergewicht verspüren häufig eine höhere Anstrengung in der Bewegung. Daher solltest du gegebenenfalls mit lockerem Training starten und dich langsam steigern.

Das Training auf dem Crosstrainer ist besonders gelenkschonend und gut zu dosieren. Zusätzlich sorgt ein geringer Trittplattenabstand wie z.B. beim FINNLO Crossflow für zusätzlichen Trainingskomfort und sind daher ideal für den (Wieder-) Einstieg ins Training geeignet. Bei körperlichen Einschränkungen oder einem Trainingsbeginn nach dem 50. Lebensjahr empfiehlt es sich dennoch, vor dem Training mit einem Arzt zu sprechen.

12 WARM-UP UND COOL-DOWN

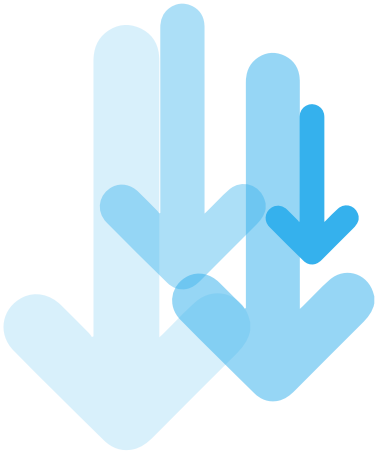
Um dich auf die Anstrengung deiner Trainingseinheit vorzubereiten, ist ein kurzes Aufwärmen nötig. Im Anschluss daran folgt der Hauptteil deines Trainings, den du anhand deiner Ziele und der zugehörigen Trainingszonen ausgewählt hast. Beende dein Training mit dem Abwärmen, um die Einheit schonend abzuschließen.

12.1 WARM-UP

Bevor es richtig los geht und du ein forderndes Training absolvierst, solltest du dich richtig aufwärmen. Während des Warm-ups erhöhst du langsam deine Körpertemperatur und deine Herzfrequenz, um dich auf den Hauptteil des Trainings einzustellen. Weiterhin erwärmst du deine Gelenke und vertiefst langsam die Atmung. Dadurch reduzierst du das Verletzungsrisiko und kannst im Hauptteil richtig Gas geben! Das Warm-up ist daher ein essenzieller Bestandteil deines Trainings und sollte für mindestens 5-10 Minuten bei 50-60% der maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden.

12.2 COOL-DOWN

Bevor es richtig los geht und du ein forderndes Training absolvierst, solltest du dich richtig aufwärmen. Während des Warm-ups erhöhst du langsam deine Körpertemperatur und deine Herzfrequenz, um dich auf den Hauptteil des Trainings einzustellen. Weiterhin erwärmst du deine Gelenke und vertiefst langsam die Atmung. Dadurch reduzierst du das Verletzungsrisiko und kannst im Hauptteil richtig Gas geben! Das Warm-up ist daher ein essenzieller Bestandteil deines Trainings und sollte für mindestens 5-10 Minuten bei 50-60% der maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden.



13 HÄUFIGE FEHLER

Das Training zu Hause ist einfach und macht Spaß. Dennoch kannst du ein paar Dinge beachten, um dein Training noch effektiver und gesünder zu gestalten.

13.1 DER HÜFTKNICK

Achte darauf, beim Training möglichst natürlich zu walken, beziehungsweise zu laufen. Dazu gehört auch, mit der Hüfte gerade zu bleiben und nicht zu einer oder beiden Seiten abzuknicken. Eine gerade Bewegungsachse schont deine Hüftgelenke, sowie deine Wirbelsäule und macht deine Bewegung effizienter.

13.2 GESTRECKTE KNIE

Genau wie beim Gehen auch, sorgen gestreckte Knie für eine erhöhte Gelenkbelastung. Besser ist eine dynamische Bewegung mit leicht gebeugten Knien und einem natürlichen Gangbild.

13.3 GESÄSS NACH HINTEN STRECKEN

Der Körper sollte beim Training möglichst aufrecht sein. Ein nach hinten gestrecktes Gesäß bringt die Wirbelsäule in eine ungünstige Position und verlagert den Körperschwerpunkt unnatürlich weit nach hinten. Eine gerade Haltung verhilft dir zu einem angenehmen Bewegungsgefühl und beschwerdefreien Training.

13.4 ZU LEICHTER GRIFF

Ein fester Griff aktiviert mehr Muskelfasern. Dafür solltest du die Griffe für die Hände fest umfassen und die Armhebel kräftig nach vorne und hinten bewegen. Dadurch trainierst du deinen Oberkörper noch besser mit. Die Handgelenke sollten dabei gerade sein und nicht abknicken.

13.5 FLACHE FUSSSTELLUNG

Die Bewegung beim Training sollte dem natürlichen Gehen und Laufen möglichst nahekommen. Beim Gehen rollen wir in der Regel den Fuß über die Ferse nach vorne hin ab. Eine starre Fußstellung kann eine erhöhte Gelenkbelastung verursachen. Wie beim gewöhnlichen Gehen machst du auch auf dem Crosstrainer alles richtig, wenn du dynamisch die Ferse hebst und senkst.

13.6 VORGEBEUGTE HALTUNG

Achte beim Training stets auf eine aufrechte Haltung. Ziehe die Schulterblätter dafür bewusst nach unten, sowie leicht nach hinten und hebe den Brustkorb leicht an. Das gelingt am besten, wenn du die Armhebel einige Zentimeter unterhalb der Schulterlinie greifst. Kontrolliere deine Haltung auch während des Trainings immer wieder, um Verspannungen vorzubeugen. Daher ist auch Lesen während des Trainings nicht zu empfehlen, da es leicht zu einer vorgebeugten Haltung führen kann.

TRAININGSPLÄNE FÜR DEINE AUSDAUER

Um langfristig Erfolge zu feiern, sollte dein Training regelmäßig und abwechslungsreich sein. Dafür eignen sich Trainingspläne, die verschiedene Trainingseinheiten pro Woche anbieten und dich immer wieder neu fordern. Je nachdem welches deine persönlichen Trainingsziele sind, kannst du zwischen Fettabbau oder Cardio-Trainingsplänen für dein individuelles Trainingslevel wählen.

14.1 TRAININGSPLÄNE FÜR FETTABBAU

Für optimalen Fettabbau brauchst du einen gut trainierten Fettstoffwechsel, sowie einen erhöhten Kalorienverbrauch. Daher kombinieren die Trainingspläne das Training der Grundlagenausdauer mit intensiveren Methoden, je nach Trainingsfortschritt. Selbstverständlich kannst du die Trainingspläne individuell an dich anpassen. Wir wünschen viel Spaß beim Training!

14.1.1 FETTABBAU TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	30	Dauermethode	5 min. 50-60%	20 Min. 60-70%	5 Min. 50-60%
2	40	Calorie-burn	5 min. 50-60%	Verbrenne 300 Kcal in 30 Minuten	5 Min. 50-60%
3	30	Dauermethode / Pulssprünge	5 min. 50-60%	Halte 5 Minuten genau 60%, dann 5 Minuten genau 70% für zwei Durchgänge	5 Min. 50-60%

14.1.2 FETTABBAU TRAININGSPLAN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	30	Leichte Intervallmethode	5 min. 50-60%	10 Intervalle, jeweils 1 Min. 60% 1 Min. 70%	5 Min. 50-60%
2	40	Dauermethode Zielpuls	5 min. 50-60%	Halte deinen Puls 30 Minuten genau auf 70%	5 Min. 50-60%
3	Variabel	Strecke	10 min. 50-60%	Lege 5.000 Meter zurück. Höchstpuls 75%	5 Min. 50-60%
4	45	Rhythmus-Lauf	5 min. 50-60%	Trainiere 35 Min. im Rhythmus deiner Lieblingsmusik. Passe den Widerstand so an, dass du nicht über 70% kommst	5 Min. 50-60%

14.1.3 Fettabbau Trainingsplan für weit Fortgeschrittene

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	50	Bergtour / Dauermethode	5 min. 50-60%	Erhöhe den Widerstand und verringere die Trittfrequenz. Erreiche mit langsamen Schritten 65-75% für 40 Minuten	5 Min. 50-60%
2	60	Calorie-burn / Dauermethode	5 min. 50-60%	Verbrenne 500 Kcal in 50 Min.	5 Min. 50-60%
3	Variabel	Strecke	5 min. 50-60%	Lege 8.000 Meter zurück. Alle 1.000km wechselst du von 65 auf 75%	5 Min. 50-60%
4	75	Dauermethode Puls-Raten	10 min. 50-60%	Erhöhe alle 5 Minuten deinen Puls um 5% ohne direkt auf die Anzeige zu sehen. Beginne bei 50% und gehe bis 80% und anschließend rückwärts. Korrigiere dein Tempo gegebenenfalls.	5 Min. 50-60%
5	65	Lange Intervalle	10 min. 50-60%	5 Intervalle zu je 5 Min. 60-65% 5 Min. 70-75%	5 Min. 50-60%

14.2 TRAININGSPLÄNE FÜR DEINE AUSDAUER

Für das Training deiner Herzkreislauf-Ausdauer darfst du etwas intensiver trainieren als beim Grundlagentraining. Vor allem das Training in Intervallen trainiert deine Leistungsfähigkeit in kürzester Zeit optimal. Einen neuen Trainingsreiz setzt du beispielsweise mit Tabata-Intervallen. Dabei wechseln sich 20 Sekunden maximale Belastung mit 10 Sekunden Erholung für 8 Durchgänge ab. Allerdings solltest du bereits einige Wochen oder Monate Trainingserfahrung haben, da das Cardiotraining deinen Körper intensiv fordert.

14.2.1 CARDIO-TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	35	Intervallmethode	10 min. 50-60%	10 Intervalle je: 1 Min. 60-70% 1 Min. 70-80%	5 Min. 50-60%
2	30	Pulssprünge	5 min. 50-60%	Halte 5 Minuten genau 65%, dann 5 Minuten genau 75% für zwei Durchgänge	5 Min. 50-60%
3	40	Rhythmus-Lauf	5 min. 50-60%	Tritt für 30 Minuten bei konstantem Widerstand abwechselnd zu deiner Lieblingsmusik im Takt eines langsamen und eines schnellen Songs	5 Min. 50-60%

14.2.2 CARDIO-TRAININGSPLAN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	55	Dauermethode / Tabata	10 min. 50-60%	40 Min. 70% inklusive 2 Tabata Blöcke an beliebiger Stelle	5 Min. 50-60%
2	45	Intervallmethode	10 min. 50-60%	10 Intervalle je: 2 Min. 65-75% 1 Min. 75-85%	5 Min. 50-60%
3	35	Intervallmethode	10 min. 50-60%	5 Intervalle je: 1 Min. 60-70% 1 Min. 70-80% 5 Intervalle je: 1 Min. 65-75% 1 Min. 75-85 %	5 Min. 50-60%
4	Variabel	Strecke / Tempo	5 min. 50-60%	Lege 8.000m zurück so schnell du kannst	5 Min. 50-60%

14.2.3 CARDIO-TRAININGSPLAN FÜR WEIT FORTGESCHRITTENE

Einheit	Dauer in Min.	Methode	Inhalt und Intensität in % der HFmax		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	50	Intervallmethode	10 min. 50-60%	10 Intervalle je: 1 Min. 70-80% 2 Min. 80-90%	10 Min. 50-60%
2	Variabel	Strecke / Tabta	10 min. 50-60%	Lege 10.000 Meter zurück und absolviere einen Tabata Block alle 1.000 Meter	10 Min. 50-60%
3	63	Dauermethode / Puls-Raten	10 min. 50-60%	Erhöhe alle 2 Minuten deinen Puls um 5% ohne direkt auf die Anzeige zu sehen.Beginne bei 60% und gehe bis 90% und anschließend rückwärts. Korrigiere dein Tempo gegebenenfalls. Wiederhole den Durchgang 2 Mal	5 Min. 50-60%
4	65	Intervallmethode	10 min. 50-60%	5 Intervalle je 1x Tabata 6 Min 60-70%	5 Min. 50-60%
5	50	Wiederholungs-methode	10 min. 60-70%	10 Intervalle 1 Min. 90-100% 2 Min. Pause	10 Min. 50-60%

15 VARIATIONSMÖGLICHKEITEN

Das Wichtigste beim Training ist der Spaß. Nur wenn das Training Freude bereitet, kannst du auch langfristig am Ball bleiben. Für noch mehr Abwechslung, probiere doch folgende Vorschläge aus und variiere dein Training nach deinen Wünschen.

15.1 MEHR WIDERSTAND

Um neben deiner Ausdauer auch deine Muskelkraft noch effektiver zu trainieren, kannst du den Widerstand erhöhen und die Trittgeschwindigkeit dafür reduzieren. Dadurch lieferst du deinen Muskeln den nötigen Reiz, um sich aufzubauen und zu straffen.

15.2 VERSTÄRKTER ARMEINSATZ

Durch den intensiven Einsatz der Armhebel kannst du deinen Oberkörper noch stärker fordern. Die Beine übernehmen dabei etwas weniger Arbeit. Je nach dem, was dein genaues Trainingsziel ist, kannst du die Drück- oder die Zugphase der Bewegung betonen. Beim Wegdrücken der Armhebel forderst du vor allem Schulter und Trizeps Muskulatur, während des Zugs Rücken und Bizeps. So kannst du dein Training individuell an deine Ziele anpassen.

15.3 EINARMIGES TRAINING

Verwende nur einen Arm für die Pendelbewegung und lasse den freien Arm locker hängen. Dadurch kannst du den führenden Arm noch intensiver belasten und trainierst diesen daher besonders. Weiterhin aktivierst du die Rumpfmuskeln dadurch stärker. Für ein ausgeglichenes Ganzkörpertraining solltest du die Arme gleichmäßig abwechseln. Diese Technik eignet sich für Fortgeschrittene, die neue Trainingsreize setzen möchten.

15.4 TRAINING OHNE ARME

Andersherum kannst du den Fokus auf deinen Unterkörper legen, wenn du auf die Armhebel verzichtest. Trainiere somit hauptsächlich deine Beine. Allerdings solltest du darauf achten, deinen Körper möglichst gleichmäßig zu trainieren und diese Variation daher nicht zu oft anwenden.

15.5 MEHR AUF DEN FUSSBALLEN

Um den Trainingsschwerpunkt noch stärker auf die Wadenmuskeln zu richten, kannst du während deiner Schritte bewusst noch höher auf die Zehenspitzen kommen und danach wieder senken. Verwende jedoch auch diese Technik nicht übermäßig, um Verspannungen im Fußgewölbe oder der Wade zu vermeiden.

15.6 KNIE BEUGEN

Gehe während des Trainings leicht in die Hocke, indem du deine Knie beugst. Dadurch erhöht sich die Belastung auf deine Oberschenkelvorderseite und Gesäßmuskulatur. Mit den Armen kannst du entweder die Armhebel weiterhin bewegen oder dich an den Griffen festhalten. Achte darauf die Bewegung trotzdem noch gleichmäßig durchführen zu können und setze diese Variante bewusst nur sparsam ein, um dich nicht zu überlasten.

15.7 RÜCKWERTSTRAINING

Lege den Rückwärtsgang ein und setze neue Trainingsreize. Der Trainingsschwerpunkt liegt auf der Gesäßmuskulatur und dem Training der Koordination. Vor allem, falls dir das Rückwärtsfahren noch schwerfällt, solltest du es am Anfang deiner Trainingseinheit ausprobieren.

Mit den verschiedenen Variationsmöglichkeiten wird dein Training nie langweilig und du setzt immer neue Reize. Beachte allerdings, dass deine Herzfrequenz beim Einsatz dieser Techniken abweichen kann.

DANKESCHÖN

Nachdem du dieses E-Book bis hierhin gelesen hast, möchten wir uns für dein Interesse bedanken und geben dir noch unsere besten Hinweise für eine gesunde Ernährung mit auf den Weg. Wir hoffen, du hattest viel Freude beim Lesen und wir konnten dir ein paar wertvolle Tipps geben.

ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSHINWEISE

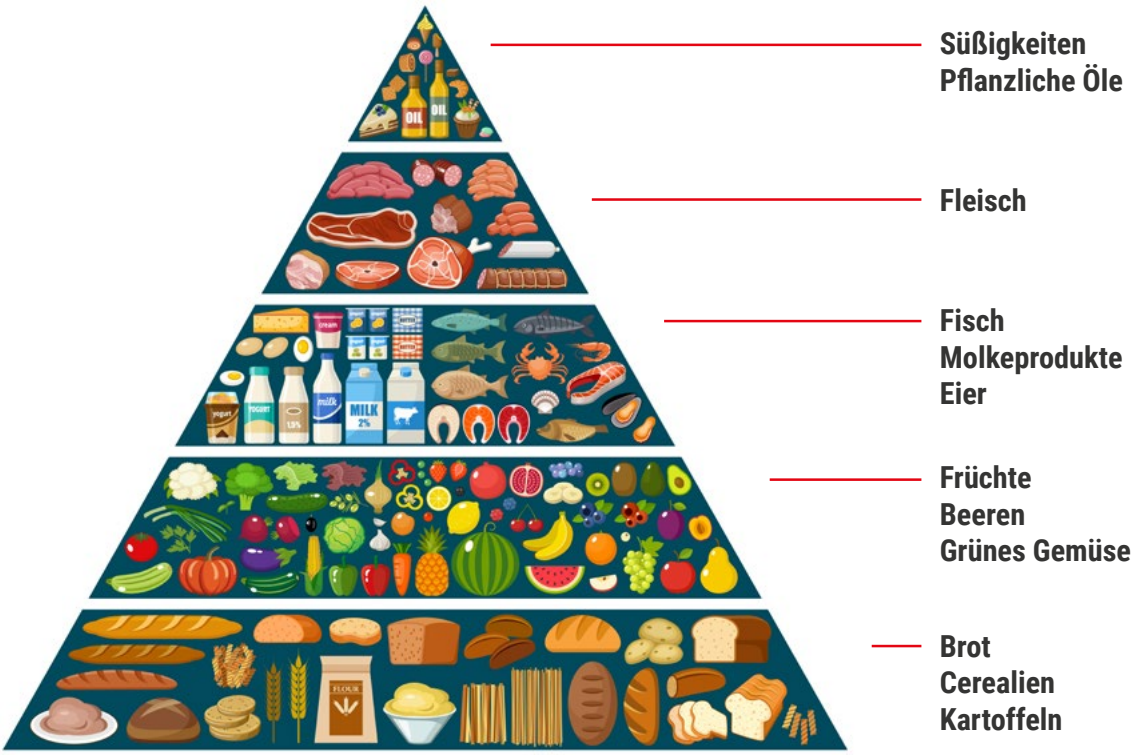
17

Ein gutes Training ist die halbe Miete für deinen Erfolg. Die andere Hälfte liegt bei Ernährung und der Erholung. Wir möchten, dass du Erfolg hast und geben dir daher unsere besten Ernährungstipps mit auf den Weg.

- **Bunt essen: Iss vielseitig und möglichst alle Farben. Gummibärchen sind damit nicht gemeint.**
- **Nimm 5 am Tag: Am besten 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse täglich. Eine Portion ist eine hohle Hand.**
- **Volles Korn für volle Power! Greife bei Kohlenhydraten zur Vollkornvariante.**
- **Tierische Produkte ergänzen deinen Speiseplan und sind nicht die Basis.**
- **Pflanzliche Öle statt tierischer Fette benutzen. Besonders empfehlenswert ist ein gutes Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl. Ausnahme: Fetter Fisch.**
- **Zucker und Salz sind Luxus. Sei bitte sparsam.**
- **Trinke mindestens 1,5 Liter pro Tag – an Trainingstagen mehr. Am besten sind Wasser und Tee, während des Trainings auch dünne Fruchtsaftschorlen.**
- **Proteinreich essen: Eine Eiweißhaltige Ernährung fördert den Muskelaufbau und hält lange satt.**
- **Achtsam essen und trinken. Tausche Fernseher gegen Kerzenlicht.**
- **Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**

17.1 ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Bei der Umsetzung der Ernährungstipps hilft dir auch die Ernährungspyramide. Sie zeigt nochmals besonders anschaulich, welche Empfehlungen in einer gesunden Ernährung gelten. Wähle dazu Lebensmittel aus allen Kategorien aus und berücksichtige die Mengenverhältnisse, um eine möglichst ausgewogene Ernährung zu gewährleisten.



DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

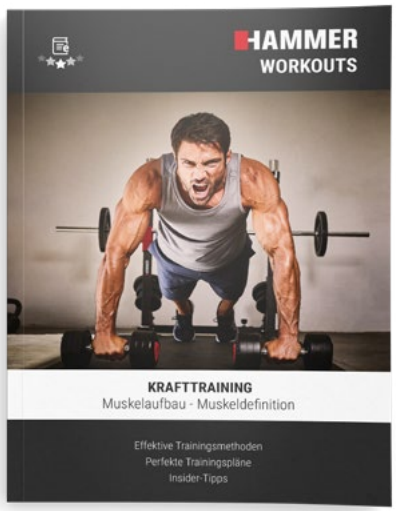
Damit dein Training ein voller Erfolg wird, haben wir für dich das Wichtigste nochmal zusammengefasst:

- **Mit einem Crosstrainer kannst du effektiv und angenehm von zu Hause aus trainieren**
- **Über Pulsmessung lässt sich dein Training optimal steuern**
- **Definiere dein Trainingsziel: Gesundheit, Cardio oder Fettabbau?**
- **Nutze Herzfrequenzzonen, um zielorientiert zu trainieren**
- **Warm-up und Cool-down machen dein Training komplett**
- **Trainingspläne sollten abwechslungsreich sein und Spaß machen**
- **Mit der richtigen Ernährung unterstützt du dein Training optimal**

Interessierst Du Dich für Krafttraining?

Mit unseren E-Books hast Du das perfekte Fitness 1x1 für zu Hause.

hammer.de



Folgt uns auf Social Media.

ABSCHLIESSENDE WORTE

Genug gelesen, jetzt beginnt das Training! Wir hoffen, du konntest einige Tipps für dein Training mitnehmen und hattest viel Freude beim Lesen. Bei Fragen zu deinem Crosstrainer kontaktiere uns gerne unter 0731 / 974 88 518, unter info@hammer.de oder besuche uns in einem unserer Hammer-Stores.

Wie zufrieden bist du mit deinem Produkt? Lass es uns wissen und bewerte uns auf Google. Weiterhin freuen wir uns auch über Anregungen, Lob und Kritik zu diesem Buch und unserem Service. Vielen Dank dafür.

Wir wünschen dir nun viel Spaß und Erfolg beim Training!

Herausgeber

Hammer Sport AG
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm
Deutschland

Telefon +49 (0) 731 974 88 0
Fax +49 (0) 731 974 88 40
Web www.hammer.de
E-Mail info@hammer.de

Co-Autor
Alexander Seifried

Alle Inhalte dieses Buches, insbesondere Bilder, Grafiken und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders gekennzeichnet, bei der HAMMER Sport AG.