

Der Elliptical Trainer löst den Crosstrainer ab

31.10.2008, 12:42 | Sport

Pressemitteilung von: *Professionell Fitness*



Professionell Fitness

Elliptical Trainer ist das neue Gerät das den Crosstrainer in den Fitnesscentern ablöst.

Der Unterschied liegt in der Lage des Antriebes, der Elliptical Trainer mit seinem Vorderantrieb (die Schwungmasse ist vorne und nicht hinten) kann die Laufleistung deutlich verbessern und dadurch wird der natürliche Ablauf der Bewegungen unterstützt.

Der Elliptical Trainer hat auch längere Pedalarms, was das Training gelenkschonender macht und sanftes Training des ganzen Körpers ermöglicht.

Diese neue Version des Crosstrainers wird sicherlich mit der Zeit die bisherigen Geräte ersetzen.

Das Training mit dem Elliptical Trainer ist zu empfehlen sogar für Menschen, die unter Arthrose leiden oder Probleme mit dem Meniskus haben, wegen guter gesundheitlicher Einflüsse. Die Trainingsmöglichkeiten auf dem Elliptical Trainer sind effizient, es lässt sich sogar der Neigungswinkel verstellen, was bisher nur auf dem Laufband möglich war. Das eröffnet auch ganz neue Möglichkeiten vor dem Elliptical Trainer und vor jedem Trainierenden: das Training kann

viel intensiver sein, das Gerät kann das Bergsteigen simulieren, wobei es besser mit den Problemzonen am Po und Oberschenkeln gekämpft werden kann. So lässt sich bei vielen Frauen die Cellulite reduzieren, das erfordert jedoch regelmäßiges Training.

Die neuesten Geräte, Incline Elliptical Trainer genannt, sind mit beweglichen Pedalen mit Schrittweisen von bis zu 55 cm versehen. Das zusammen mit einem 11-13 Kilo schweren Schwungrad und besonders langen Pedalarmen macht sanfte elliptische Bewegungen möglich. Die Elliptical Trainer können auch platzsparend verstaut werden und somit entsteht kein Problem mit wenig Raum.

Weitere Tipps vom Personal Trainer auf <http://www.professionell-fitness.de/crosstrainer-stepper-ergometer.htm>

Vor dem Kauf des Gerätes für das Heimtraining sollte man sich jedoch vom Experten beraten lassen. Das kann sowohl der Personal Trainer aus dem Fitnessstudio sein als auch ein Physiotherapeut. Mit ihrem Wissen können sie gut zur richtigen Wahl verhelfen. Denn man weiß selber nicht, was sich am besten für Zuhause eignet. Bei Gelegenheit können auch der Trainingsplan und der Ernährungsplan vorbereitet werden. Das alles soll getan werden, damit das Training zu Hause der Gesundheit wohl tut, die Fitness verbessert und natürlich dabei auch Spaß macht.

Portrait

Professionell Fitness bietet Personal Training mit Schwerpunkt Gewichtsreduktion, Ausdauertraining und Gesundheitstraining an. Online gibt es kostenlose Trainingspläne, Fitnessübungen mit Bild und Anleitung, Ratgeber zu einer gesunden Sporternährung. Sporternährung im Detail aufgelistet und erklärt.

News-ID: 255748 • Views: 1851 (Stand: 05.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/255748/Der-Elliptical-Trainer-loest-den-Crosstrainer-ab.html>