

Effektiv Abnehmen mit dem Crosstrainer

Alexander Richter

Impressum

Author: Thomas Dahlmann

1. Edition, 05.05.2018

ISBN: 9781520479057

Thomas Dahlmann

Inselstraße 12

23999 Insel Poel / OT Malchow

Webseite: <https://7daybusiness.net>

Kontaktemail: td@7daybusiness.net

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	7
2	Was ist ein Crosstrainer?	11
3	Welche Erfolge kannst Du mit einem Crosstrainer verwirklichen?	15
3.1	Mit dem Training den Stoffwechsel an- regen	16
3.2	Durch das Plus an Bewegung Dein Ide- algewicht erreichen	16
3.3	Mit dem Training die Kondition steigern	18
3.4	Die gesamte körperliche Fitness verbessern	19
3.5	Schmerzen und Krankheiten vorbeugen	20
3.6	Verbesserung des Immunsystems, der Psyche und der Lebensqualität	21
4	Die Vorteile des schwerelosen Trainings auf dem Crosstrainer	23
4.1	Du benötigst keine sportlichen Vorken- ntnisse	24
4.2	Schone Deine Gelenke mit Trainingsein- heiten auf dem Crosstrainer	24
4.3	Für (fast) jeden geeignet	25

5	Die verschiedenen Arten von Crosstrainer im Überblick	27
5.1	Klassische Crosstrainer bieten ein effektives Training	28
5.2	Ellipsentrainer verwandeln das Training in einen entspannten Langlauf	29
5.3	Klappbare Crosstrainer sind für kleine Wohnungen ideal	30
5.4	Mechanische Crosstrainer erfordern in der Handhabung etwas Finger- spitzengefühl	31
5.5	Bei elektronischen Crosstrainern die Gebrauchsanweisung genau studieren .	32
5.6	Qualitätsunterschiede in den verschiedenen Preiskategorien	33
5.7	Tipps für die Auswahl eines Crosstrainers	37
6	Die ideale Basis für ein effektives Training mit dem Crosstrainer	41
6.1	Stimme Deine Ernährung auf Dein Trainingsziel ab	42
6.2	Mache das Training zu einem festen Bestandteil Deines Alltags	49
6.3	Schenke Deinem Körper mit Schlaf ausreichende Ruhephasen	50
7	Prinzipien für ein effektives Ausdauertraining und Fettabbau	53
7.1	Trainings-Intensität	54
7.2	Trainings-Dauer	59
7.3	Trainings-Häufigkeit	59
8	Trainingspläne für den Crosstrainer	63
8.1	Trainingsplan für Einsteiger	64
8.2	Trainingsplan für Fortgeschrittene	64
8.3	Trainingsplan für den Fettabbau	65
8.4	Trainingsplan für mehr Kondition	66

9 Gute Gründe zeitnah mit dem Training auf dem eigenen Crosstrainer zu beginnen . . . 67

Vorwort

Das Leben ist die Summe unserer Entscheidungen und Handlungen. Es ist nicht das eine Stück Schokolade, welches uns dick macht. Nicht das eine Eis, dass wir uns an einem warmen Sommertag gönnen. Es ist auch nicht der eine gemütliche Fernsehabend mit der Pizza nach einem langen Arbeitstag.

ABER: Wenn Du regelmäßig über viele Jahre hinweg solche kleinen Entscheidungen triffst, kommst Du an genau den Punkt, an dem du jetzt eventuell bist. Zu viel Gewicht. Nicht als Ergebnis einer kleinen Entscheidung und nicht als Ergebnis eines Tages oder abends.

Warum ich Dir das hier erzähle? Um dich darauf vorzubereiten, mit deinem Crosstrainer die besten Ergebnisse zu erzielen. Denn diese kommen genauso wenig über Nacht, wie das Zusatzgewicht gekommen ist.

Wenn Du Dich heute entscheidest, den

Crosstrainer zu kaufen, und morgen entscheidest, nur 5 Minuten zu trainieren. Keinen langen Trainingsplan, keine große Überwindung. Eine kleine Entscheidung und eine kleine Handlung, nur 5 Minuten. Das Gleiche machst Du dann übermorgen. Vielleicht auch mal einen Tag Pause, wir sind alle nur Menschen. Aber überübermorgen, dann wieder 5 Minuten.

So wirst Du erfolgreich abnehmen, Dein Idealgewicht erreichen, Deinen Stoffwechsel anregen, Kondition aufbauen und fitter werden. Alles bequem von zu Hause aus und mit nur wenigen Minuten Aufwand. Nicht von heute auf morgen, aber in kleinen Schritten, wirst Du deine Traumfigur erreichen, wenn Du dran bleibst.

Denn das Geheimnis einer erfolgreichen Diät und der Motivation ist Folgendes: Die Motivation muss nicht zuerst da sein. Du wirst nicht eines Tages aufwachen und, wenn Du vorher noch nie Sport gemacht hast, eine unglaubliche Motivation verspüren Sport zu machen.

Auch hier wieder ein ABER: Denn wenn Du dir täglich nur diese 5 Minuten Zeit nimmst, wirst Du deine Ziele erreichen. Wenn Du dann nach einer Weile in den Spiegel siehst und erkennst, was alles passiert ist. Dann, genau dann wirst Du spätestens motiviert sein. Der Erfolg und die sichtbaren Ergebnisse werden Dich antreiben und der Rest ist Routine. Ein paar Minuten Crosstrainer am Tag und schon bald wirst Du deine persönlichen Ziele erreichen.

Ich wünsche Dir viel Erfolg! Dein Alexander Richter

Zusatzinhalte und Aktualisierungen zum Buch auf der Webseite

Das Thema Crosstrainer verändert sich sehr schnell. Die vorgestellten Strategien zur Auswahl des optimalen Crosstrainers sind eine Momentaufnahme. Damit sie stets aktuell informiert sind, können Sie sich auf der Website zum Buch umsehen. Dort erhalten Sie weitere Inhalte, anschauliche Videos und Informationen zu Entwicklungen im Bereich Crosstrainer und Training.

<https://crosstrainer-im-test.com>

1 | Einleitung

Der Markt für Fitnessgeräte, die auch Zuhause verwendet werden können wird jährlich um zahlreiche Neuheiten erweitert. Dennoch, gelingt es rückblickend, nur ganz wenigen dieser Trainingsgeräte auch bei den Verwendern auf Begeisterung zu stoßen und vor allem auch sichtbare Resultate zu erzielen.

Der Grund dafür liegt nicht selten in schweißtreibenden Trainingseinheiten ohne Ergebnisse. Das Fett schmilzt nicht und das Training macht oft keinen Spaß. Es wird oftmals mit unrealistischen Versprechungen geworben und letzten Endes stehen viele Geräte nur im Keller und verstauben.

Zu den neueren Lieblingen von Fitnessfans auf der ganzen Welt zählt zu Recht der Crosstrainer. Dieser erlaubt ein fast schwebendes sehr effizientes Training zu Hause, welches die Gelenke schont und somit als weit weniger anstrengend empfunden wird. Selbst nach einer intensiven Trainingseinheit

fühlst Du dich noch relativ fit und machst es Dir nicht automatisch auf dem Sofa bequem, um Deine Kräfte zu schonen. Trotzdem gehören Crosstrainer zu einer der effizientesten Trainingsmethoden für den Heimgebrauch, um Fett zu verbrennen, Kondition aufzubauen und fitter zu werden.

Durch das gelenkschonende Training sind sie auch viel besser zum Abnehmen geeignet als andere sportliche Aktivitäten wie das Joggen beispielsweise. Eine vergleichbar besonders schonende Sportart, die geeignet ist, ist das Schwimmen. Aber während der Crosstrainer morgen bequem von Amazon und Co. zu Dir nach Hause geliefert wird, dürfte das mit einem Schwimmbad für den Heimgebrauch schwieriger werden.

Warum betone ich das schonende Training so sehr? Sind wir mal ehrlich, viele von uns fangen mit dem Sport an, weil das ein oder andere Kilo zu viel auf den Hüften ist. Gerade dann ist ein richtiges Training besonders wichtig, um dem Körper nicht zu schaden. So war es bei mir auch und das Wichtige ist doch nur, dass Du jetzt bereit bist etwas zu ändern, sonst würdest du ja diese Zeilen nicht lesen.

Der große Vorteil ist, dass es sich um ein effektives Ganzkörper-Training handelt und nicht nur gezielt einige Muskelpartien trainiert werden.

In diesem Ratgeber bekommst Du alle Informationen rund um den Crosstrainer. Von der Auswahl des richtigen Gerätes bis zu den ersten Trainingseinheiten bist Du noch vor dem Kauf bestens informiert. Das erlaubt es Dir genau abzuwägen,

ob für Dich persönlich die Vorteile des Trainings mit dem Crosstrainer überwiegen würden. Der Crosstrainer wird damit definitiv nicht zu einem Fehlkauf, den Du bereits nach wenigen Wochen bereust oder der ohne Nutzen einstaubt und Platz in der Wohnung verschwendet.

2 | Was ist ein Crosstrainer?

Diese Frage liegt bestimmt vielen Lesern bereits auf der Zunge. Die Beantwortung gestaltet sich jedoch umfangreicher, als den Crosstrainer nur als ein Fitnessgerät zu umschreiben.

Zur Beschreibung ist es am besten einen Vergleich mit dem bekannten Ergometer zu verwenden. Dieser Heimtrainer dient wie der Stepper auch dem gezielten Training der Beine. Die Arme und der Oberkörper müssen bei vielen dieser herkömmlichen Fitnessgeräte somit nach einer Trainingseinheit nochmals getrennt trainiert werden.

Der Crosstrainer schließt dank der enthaltenen Griffe auch die Arme und damit den ganzen Körper in das Training mit ein. Die Haltung während des Trainings gleicht damit dem Joggen oder auch den Bewegungen des Ski-Langlaufes im Winter. Das erlaubt es mit einem fließenden Bewegungsablauf von den Armen über den Rücken bis zu den Beinen

mehrere Muskelgruppen und Körperpartien gleichzeitig zu trainieren.

Crosstrainer dienen dabei bevorzugt dem Ausdauer- bzw. Cardiotraining. Wenn Du planst, Deinen Körper zu straffen oder störende Fettreserven abzubauen und nicht primär Muskelmasse dazu gewinnen möchtest, liegst Du mit diesem Trainingsgerät genau richtig.

Das Training hilft Deinen Körper nach Deinen Wünschen zu definieren, ohne hierfür mehrere Stunden pro Tag im Fitnessstudio zu verbringen. Die Trainingsgeräte lassen sich bequem auch Zuhause benutzen und ersparen Dir damit eine teure Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio abschließen zu müssen. Viele von uns wollen ja auch einfach nicht in ein Fitnessstudio. Das Gefühl ständig beobachtet zu werden, gerade wenn man noch ein paar Kilo mehr auf den Hüften hat, der Aufwand jedes Mal rauszugehen und die Umgebung sind einfach nicht für jeden geeignet.

Da ist es doch schon wesentlich angenehmer, einfach zu Hause sich die Lieblingsserie anzumachen und gleichzeitig, etwas für den eigenen Körper zu tun.

Ein weiteres Merkmal eines Crosstrainers im Vergleich zum Laufband und Co ist die Variabilität der Trainingseinheiten. Anstatt nur starr einem Bewegungsablauf zu folgen ist es möglich das Training gezielt auf die Kondition oder die Arme abzustimmen und dadurch die gewünschten Resultate deutlich schneller zu erreichen.

Ein langweiliges Training, welches bereits nach kurzer Zeit keine Herausforderungen mehr bereithält, gehört mit dem Crosstrainer der Vergangenheit an.

3 | Welche Erfolge kannst Du mit einem Crosstrainer verwirklichen?

Bevor du dich für einen Crosstrainer entscheidest, solltest Du Dir Gedanken darüber zu machen, welche Trainingsziele mit Crosstrainingsgeräten wirklich realistisch zu verwirklichen sind.

Das hilft Dir Dich mental auf das Training einzustellen und Dein Ziel in Etappen einzuteilen. Nachfolgend habe ich daher einige der wichtigsten Resultate zusammengestellt, die Du mit einem kontinuierlichen Training selbst verwirklichen kannst.

Denk dabei jedoch auch immer an das Vorwort. Viele kleine Trainingseinheiten führen zum Erfolg. Du wirst nicht über Nacht deine Traumfigur erre-

ichen.

3.1 Mit dem Training den Stoffwechsel anregen

Mit dem Training auf dem Crosstrainer kannst du auch als Einsteiger schnell und zielgerichtet deinen Stoffwechsel anregen. Ein optimierter Stoffwechsel hilft dir nicht nur dabei dein Idealgewicht zu erreichen und zu halten. Auch deine allgemeine Leistungsfähigkeit und dein Energielevel werden spürbar gesteigert.

3.2 Durch das Plus an Bewegung Dein Idealgewicht erreichen

Eigentlich ist Fett Verbrennen und Abnehmen ganz einfach. Wenn Du weniger Energie zu dir nimmst, als du im Laufe des Tages verbrauchst, wirst Du an Gewicht verlieren. Man spricht hier auch von „negativer Energiebilanz“.

Tja, wenn da nur das Wort „eigentlich“ nicht wäre. Denn all die Angebote im Supermarkt schreien uns förmlich an „kauf mich“ und sind doch meist so ungesund. Die Lösung ist es also, sowohl die Nährstoffaufnahme zu reduzieren als auch mehr Energie zu verbrauchen. Im Klartext heißt das, dass Du weniger Kalorien zu Dir nimmst, als Dein Körper benötigt. Auf das Thema Ernährung wird weiter unten noch ausführlicher eingegangen.

Eine Vielzahl von Fitnessgeräten für den Heimgebrauch wird bevorzugt nach einem Blick auf die Anzeige der Waage gekauft – also auch der Crosstrainer. Wenn auch Du zu diesem Zweck diesen Ratgeber liest, bist Du dem Geheimnis einer dauerhaften Gewichtsabnahme bereits auf die Spur gekommen.

Neben einer Diät lassen sich die gleichen Ergebnisse der Gewichtsreduktion erzielen, wenn durch Sport der Grundumsatz des Körpers erhöht wird: Bei gleicher Kalorienzufuhr benötigt der Körper dennoch mehr Energie. Ein großer Vorteil bei der Entscheidung durch Sport abzunehmen, liegt in der gleichzeitigen Straffung des Körpers. Nimmt man ab, ohne die einzelnen Muskelgruppen zu trainieren, neigt der Körper schnell dazu an Elastizität zu verlieren. Mit dem Training auf dem Crosstrainer stellst Du dagegen sicher auch in Bademode Deine neue Figur nicht verstecken zu müssen. Stellst Du nach einigen Wochen fest, dass die Fettpolster an den Armen und Beinen leichter schmelzen, als am Bauch ist dies kein Grund diese Körperpartie extra zu trainieren. Die Fettpolster in diesen Bereichen benötigen nur etwas länger, um vom Körper als Energiedepot verwendet zu werden. Das Plus an Selbstbewusstsein, das mit einer erfolgreichen Gewichtsabnahme verbunden ist, wird somit nicht von einem Blick auf schlaffe Haut an den Armen oder am Bauch wieder zunichtegemacht.

Sicherlich kennst Du den sogenannten BMI – der Body-Mass-Index. Mit diesem kannst du berechnen, ob Du Unter-, Normal-, oder Übergewicht hast. Viel

wichtiger als irgend-eine Zahl auf der Waage oder Deines BMI ist aber, dass Du Dich wohl fühlst. Aber sind wir ehrlich – würdest Du Dich nicht viel wohler fühlen wenn es ein paar Kilo weniger wären? Wie genau das geht – nämlich Dein Idealgewicht zu erreichen - erfährst Du in diesem Buch.

3.3 Mit dem Training die Kondition steigern

Stellt es Dich vor Probleme, wenn es keinen Fahrstuhl gibt und Du stattdessen die Treppen benutzen musst?

Wenn es sich hierbei lediglich um wenige Stockwerke handelt und Du dennoch aus der Puste bist, ist ein Crosstrainer eine gute Basis um dies zu ändern.

Wie bereits angesprochen dient dieses bevorzugt dem Ausdauertraining. Durch die konstante Bewegung der Arme und Beine, um den Crosstrainer in Bewegung zu halten, kommt auch Dein Kreislauf in Schwung.

Werden in den ersten Tagen noch 10 Minuten als anstrengend empfunden, gelingt es Deinem Körper schnell, mit Deinen neuen sportlichen Ambitionen Schritt zu halten. Wichtig ist hierbei ein fester Trainingsrhythmus. Für diesen ist es nicht erforderlich, jeden Tag zu trainieren. Bereits drei Trainingseinheiten pro Woche führen zu einem deutlichen Plus an Kondition in den ersten Wochen und Monaten

nach dem Kauf eines Crosstrainers. Auf das optimale Trainingsprogramm wird weiter unten eingegangen.

Bemerkbar macht sich diese gesteigerte Kondition nicht nur während des Trainings selbst, sondern auch in zahlreichen anderen Bereichen Deines Alltags. Vom leichteren Aufstehen am Morgen bis zum Ausgehen mit Freunden nach dem Feierabend merkst Du relativ zeitnah, dass Dein Körper mithilfe des Trainings ein höheres Energielevel erreicht hat. Da dieses vergleichbar schnell wieder absinken kann, ist es wichtig sich diese positiven Nebeneffekte vor Augen zu halten, wenn die Motivation phasenweise absinkt und die Lust auf das Training langsam nachlässt. Der Verstand besiegt in diesem Fall die mangelnde Motivation und ermöglicht Dir, auch weiterhin von der gesteigerten Kondition zu profitieren.

3.4 Die gesamte körperliche Fitness verbessern

Der Begriff Fitness wird heute viel zu schnell verwendet, ohne dass die Verwender sich wirklich um die Bedeutung Gedanken machen. Die Hersteller von Fitnessgeräten verwenden gerne dieses Schlagwort, um zu unterstreichen, dass das Training auf dem Ergometer oder dem Crosstrainer mühelos verläuft und Dich somit nicht ermüdet.

Viele Verwender benutzen die Trainingsgeräte bevorzugt, um mehr Fitness und Leistungsfähigkeit

im Alltag zu erhalten. Diese zeichnet sich für viele Verwender dadurch aus mit der Zeit weniger Ruhephasen nach dem Sport zu benötigen und allgemein ein höheres Energielevel zu erreichen. Mit einem ausgewählten Training mit dem Crosstrainer lassen sich diese Ziele optimal erreichen. Deine Fitness wird erhöht, jedoch nicht auf Kosten von Leistung und Energielevel im Alltag.

Die Steigerung der Kondition und der Fitness gehen in diesem Zusammenhang Hand in Hand und ermöglichen Dir Deinen Alltag noch einfacher nach Deinen Wünschen zu gestalten. Körperliche Limits, die Du bisher einfach akzeptiert hast, lassen sich mit einem auf Deine Kondition abgestimmten Trainingsplan zu Deinen Gunsten beeinflussen. Fit zu werden, ohne sich vollkommen körperlich zu verausgaben ist mit diesem Trainingsgerät somit längst keine Wunschvorstellung mehr.

3.5 Schmerzen und Krankheiten vorbeugen

In den westlichen Industrienationen ist es für die Sicherung des Lebensunterhalts nicht mehr notwendig sich viel zu bewegen. Sitzen ist bei der Arbeit und Freizeit zum Normalzustand geworden.

Nur wenn diese überwiegende „Bewegungsenthaltung“ durch ausreichend Bewegung pro Woche ausgeglichen wird, können Schmerzen und bestimmte Krankheiten effektiv vorgebeugt werden. So bleibt die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems,

der Muskeln und des Stoffwechsels auf Trab. Und dies ist wiederum Prävention gegen Haltungsschäden, Übergewicht und Leistungsschwäche.

Mit dem Training auf dem Crosstrainer sorgst du bereits für dieses wertvolle Plus an Bewegung. Optimal ist etwa eine halbe Stunde Bewegung am Tag in welcher Form auch immer. Während dein Training auf dem Crosstrainer das Ziel hat dich fitter zu machen, reichen ansonsten in der Woche auch moderate Bewegungen wie ein Spaziergang oder gemütliches Fahrradfahren. Kurze Bewegungseinheiten (z.B. Treppe statt Aufzug) über den Tag verteilt, addieren sich bereits schnell zu der „vitalen halben Stunde“ auf. Sorgst du jeden Tag für ein bisschen Bewegung wird es zur Normalität und Gewohnheit für dich und auch das Training auf dem Crosstrainer geht automatisch leichter von der Hand.

3.6 Verbesserung des Immunsystems, der Psyche und der Lebensqualität

Neben der Tatsache, dass Bewegung uns körperlich fitter macht, profitiert auch die Psyche, das Immunsystem und die Lebensqualität.

Dein Immunsystem wird gestärkt und die Gefahr an einem Virus oder allgemein an einer Krankheit zu erkranken, geht dramatisch zurück.

Auf der Ebene der Psyche sorgt die Bewegung

für ein besseres Wohlbefinden, weniger Angst und depressive Verstimmungen. Stress wird abgebaut beziehungsweise in seiner Auswirkung geringer. Du entwickelst ein höheres Selbstbewusstsein und eine bessere Körperwahrnehmung.

Und auch ganz allgemein die Lebensqualität profitiert. Neben dem verbesserten Wohlbefinden wirst du über eine deutlich höhere Leistungsfähigkeit in Beruf, Alltag und Freizeit verfügen.

4 | Die Vorteile des schwerelosen Trainings auf dem Crosstrainer

Je nach Modell gleicht das Training auf einem Crosstrainer eher dem Gleiten durch die Luft als einem kräftezehrenden Workout. Die schwungvollen Bewegungen, welche alle Muskelpartien des Körpers beanspruchen, sind zeitgleich eines der Erfolgsgeheimnisse dieser Art des Trainings. Was Du in diesem Zusammenhang über das Training erfahren solltest, findest Du jetzt näher vorgestellt.

4.1 Du benötigst keine sportlichen Vorkenntnisse

Du hast bisher Deine Freizeit bevorzugt auf dem Sofa verbracht und möchtest jetzt Deiner Gesundheit etwas Gutes tun? Für all diese und viele weitere Voraussetzungen die einen sportlichen Anfänger auszeichnen bildet der Crosstrainer das ideale Fitnessgerät. Dies zeigt sich bereits beim Aufbau dieser Fitnessgeräte. Der Körper nimmt in der Regel von selbst eine ideale Körperhaltung ein. Der gerade Stand auf den Trittschalen schützt auch bei intensiven Trainingseinheiten vor Rückenschmerzen oder Verspannungen. Der von anderen Trainingsgeräten bekannter schmerzender Rücken nach einer Trainingseinheit bleibt beim Crosstrainer einfach aus. Dieses Trainingsgerät bringt Dich zwar sportlich nicht von 0 auf 100, es unterstützt Dich dafür auf einem gesunden Weg in ein aktiveres Leben.

4.2 Schone Deine Gelenke mit Trainingseinheiten auf dem Crosstrainer

Obwohl der Crosstrainer die Bewegungsabläufe während des Joggens oder Langlaufs simuliert sind die körperlichen Auswirkungen in Bezug auf die Belastung wesentlich geringer. Während beim Laufen die Füße bei jedem Auftreten auf den harten Boden treffen, beginnt auf dem Crosstrainer der Bewegungsablauf durchgehend fließend. Der Schwung

der durch die Kraft der Arme und Beine entsteht bewirkt hierbei den Unterschied. Bei einem gleichen oder sogar höheren Kalorienverbrauch werden dennoch die Gelenke geschont. Denn anstatt schlagartig mit einem Hindernis wie dem harten Boden konfrontiert zu werden, ist während des Trainings ein konstanter Widerstand vorhanden. Dies macht es nicht notwendig wie bei einem Laufband die Schritte tatsächlich zu vollziehen. Von den Sprunggelenken an den Füßen bis zu den Knien werden die Gelenke geschont und erlaubt es Dir diese Form des Trainings auch im Rentenalter noch erfolgreich zu betreiben.

4.3 Für (fast) jeden geeignet

Neben dem Alter spielen auch viele körperliche Beschwerden keine Rolle bei dieser Form des Trainings. Dank der fehlenden Belastung für die Gelenke werden Crosstrainer sogar in der Physiotherapie eingesetzt. Wenn Du den Tag aufgrund Deines Berufs bevorzugt im Sitzen verbringst, hilft Dir das Training den typischen Verspannungen im Rücken entgegenzuwirken. Selbst während der Schwangerschaft ist das Training in Absprache mit dem behandelnden Gynäkologen unbedenklich. Nach einem Kaiserschnitt sollte jedoch eine Pause von mindestens sechs Wochen eingehalten werden, damit die Narbe im Heilungsprozess nicht behindert wird.

5 | Die verschiedenen Arten von Crosstrainer im Überblick

Crosstrainer werden in unterschiedlichen Versionen angeboten. In diesem Teil des Ratgebers erfährst Du in welchen Punkten die Unterschiede bestehen. Das erlaubt es Dir noch einfacher den Crosstrainer zu finden, der am besten zu Dir passt. Der Trainingserfolg steht damit bereits ab dem Moment des Kaufes unter einem guten Stern.

5.1 Klassische Crosstrainer bieten ein effektives Training

Der klassische Crosstrainer hat das Schwungrad für gewöhnlich im hinteren Bereich des Trainingsgeräts. Hier liegt der Schwerpunkt dieser Fitnessgeräte. Die Bewegungen gleichen damit am ehesten denen des Joggens. Die Fortbewegung auf den Trainingsgeräten erfolgt einzig durch die eigene Muskelkraft. Je nach Modell ist das Training auch ohne die Armbewegungen möglich. Dies erlaubt ein gezieltes Beintraining, während die Zuhilfenahme der Arme den Bewegungsablauf in ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining verwandelt. Typisch für den klassischen Crosstrainer ist zudem die eher kurze Schrittlänge. Diese gewährleistet einen flüssigen Bewegungsablauf den Du auch, als Anfänger leicht nachahmen kannst. Während des Trainings ist jeweils ein Bein höher als das andere, wodurch es erforderlich ist, wirklich gerade auf den Crosstrainern zu stehen. Die Hersteller sorgen deshalb bei ihren Trainingsgeräten dafür, dass diese Haltung bereits von selbst eingenommen wird. Selbst bei höheren Geschwindigkeiten besteht somit nicht die Gefahr das Gleichgewicht zu verlieren. Leidest Du unter einer Gleichgewichtsstörung, solltest Du das Training auf dem Crosstrainer eventuell zuerst in einem Fitnessstudio ausprobieren, um Dir vor dem Kauf wirklich sicher zu sein mit diesem Sportgerät die richtige Wahl zu treffen.

5.2 Ellipsentrainer verwandeln das Training in einen entspannten Langlauf

Die Unterschiede zwischen einem Crosstrainer und einem Ellipsentrainer erscheinen auf den ersten Blick sehr gering, machen sich jedoch spätestens beim Training deutlich bemerkbar. Bei einem Ellipsentrainer befindet sich das Schwungrad vorne. In Verbindung mit der größeren Schrittlänge entstehen gleitende Bewegungen, die je nach Modell an das Walken oder auch den im Winter beliebten Langlauf erinnern. Wenn Du in einer dieser Sportarten bereits Erfahrungen gesammelt hast, kannst Du leicht selbst entscheiden, welche Trainingsmethode Dir besser liegt. In einigen Sportgeschäften besteht die Möglichkeit einige der Sportgeräte vor dem Kauf zu testen. Das erlaubt es Dir ebenfalls den Unterschied zwischen einem klassischen Crosstrainer und dem Ellipsentrainer selbst zu erleben. Das Gleiten durch die Luft wird aufgrund der höheren Schrittlänge von Anfängern oft als angenehmer empfunden da die Höhenunterschiede der Beine weniger stark wahrgenommen werden. Im direkten Vergleich zum Crosstrainer fällt jedoch die fehlende Flexibilität auf. Zwar kann beim Ellipsentrainer der Widerstand verändert werden, die Möglichkeit zum Joggen oder reinem Steppen mit den Beinen zu wechseln besteht dagegen nicht. Das Training kann sich dadurch schneller als eintönig erweisen, wenn es Dir schwerfällt Dich länger für ein Fitnessgerät oder eine Sportart zu begeistern.

5.3 Klappbare Crosstrainer sind für kleine Wohnungen ideal

Aufgrund der steigenden Mieten wird es für immer mehr Menschen zu einem Luxus über ein eigenes Zimmer zum Training in den eigenen vier Wänden zu verfügen. Zu diesem Zweck bieten einige Hersteller klappbare Crosstrainer an. Diese kannst Du mit wenigen geübten Handgriffen zusammenklappen und danach zum Beispiel hinter einer Tür oder auch in einer freien Zimmerecke verstauen. Die Vorteile dieser Modelle zeigen sich am deutlichsten in kleinen Singlewohnungen oder auch in Wohngemeinschaften, in denen nur das eigene Zimmer Platz zum Trainieren bietet. Bedenken solltest Du bei der Auswahl eines klappbaren Trainingsgeräts das Gewicht der infrage kommenden Modelle. Benötigst Du den Crosstrainer, um Rückenschmerzen zu lindern, kann das Hochheben von schweren Gewichten diesen Erfolg wieder zunichtemachen. Es sollte zudem möglich sein das zusammengeklappte Trainingsgerät so zu fixieren, dass sich diese etwa beim Hochheben nicht versehentlich löst. Das verhindert schmerzhaft Verletzungen der Finger, die sich mit einer bedachten Auswahl leicht vermeiden lassen. Durch das oftmals geringere Gewicht der klappbaren Crosstrainer fällt auch das maximale Gewicht der Benutzer geringer aus. Für Personen mit einem Gewicht über 100 kg sind diese Trainingsgeräte daher nur noch sehr eingeschränkt empfehlenswert.

5.4 Mechanische Crosstrainer erfordern in der Handhabung etwas Fingerspitzengefühl

Mechanische Crosstrainer bedeuten, dass der Widerstand, gegen den die Muskeln die Bewegungsabläufe ausführen müssen, selbst eingestellt werden muss. Hierfür ist wie bei allen Trainingsgeräte etwas Übung erforderlich, um die Schwierigkeitsstufen der Magnetbremssysteme richtig einzustellen. Dies bereits zu Beginn zu üben ist empfehlenswert damit neben der bevorzugten Einstellung auch für Tage in denen das Training leichter oder intensiver gestaltet werden soll der Tretwiderstand nicht erst umständlich gefunden werden muss. Trotzdem kann auch an einem mechanischen Crosstrainer ein Display vorhanden sein. Dies dient bei diesen Modellen bevorzugt dem Messen der Herzfrequenz oder dem Puls. Zudem werden verbrauchte Kalorien oder die zurückgelegte Geschwindigkeit angezeigt, um auch hierüber einen Überblick zu haben. Damit das Display funktioniert müssen die Batterien oder Akkus in regelmäßigen Abständen ausgewechselt werden. Hierfür solltest Du noch vor dem Kauf überprüfen, ob hierfür Werkzeug wie Schraubenzieher erforderlich sind, damit sich die Auswechslung nicht verzögert.

5.5 Bei elektronischen Crosstrainern die Gebrauchsanweisung genau studieren

Die Einstellungen von elektronischen Crosstrainern funktionieren so gut wie immer ausschließlich über das Display. Das gilt für die Einstellung des Tretwiderstands ebenso wie für die individuellen Anzeigen wie Puls oder die verbrannten Kalorien. Wenn es Dich interessiert wie Du Dich in den letzten Wochen und Monaten verbessert hast, sind Crosstrainern von Herstellern mit passenden Apps besonders interessant für Dich. In diesen Apps werden deine Werte gespeichert und genau analysiert. Das erlaubt es Dir auf einen Blick nachzuvollziehen wie weit Du noch von Deinem Trainingsziel entfernt bist. Da die Funktionen bei diesen Trainingsgeräten sehr zahlreich ausfallen ist es empfehlenswert die Gebrauchsanweisung vor der ersten Trainingseinheit aufmerksam zu lesen. Typische Anfängerfehler wie das Vergessen des Einstellens des Tretwiderstands lassen sich somit noch einfacher vermeiden.

Zudem solltest Du die Stromkosten nicht aus den Augen verlieren. Verfügt die Elektronik nicht über eine Memory-Funktion muss nach jedem Ziehen des Netzsteckers eine neue Einstellung erfolgen. Steckt der Netzstecker besteht dagegen immer die Gefahr, dass der Stromverbrauch in sehr geringem Maße fortgeführt wird, selbst wenn die Funktionen gerade nicht genutzt werden. Bei elektronischen

Crosstrainern spielt auch der Standort eine nicht zu unterschätzende Rolle. Zuerst sollte an diesem Ort eine freie Steckdose zur Verfügung stehen und zweitens darf dort kein Kontakt mit Wasser oder Feuchtigkeit bestehen. In Kellerräumen mit einer hohen Luftfeuchtigkeit oder dem Risiko von Überschwemmungen bei Starkregen sollte auf die Verwendung lieber verzichtet werden.

5.6 Qualitätsunterschiede in den verschiedenen Preiskategorien

Ist die Entscheidung für das bevorzugte Modell etwa auf einen elektrischen klassischen Crosstrainer gefallen, stellt sich natürlich die Frage, wie viel Geld mit dieser Investition in einer fitteren Zukunft verbunden ist. Damit Du diese Frage noch schneller für Dich selbst beantworten kannst, findest Du nachfolgend einige der Vor- und Nachteile die mit einer bestimmten Preiskategorie verbunden sind. Da dies nur generelle Tipps sind, ist es trotzdem ratsam die einzelnen Modelle einem weiteren Vergleich zu unterziehen, wenn etwa hochwertige Crosstrainer, die aktuell mit einem Rabatt angeboten werden zu finden.

5.6.1 Die Vor- und Nachteile von Modellen mit niedrigen Preisen bis 500 Euro

Grundsätzlich ist es möglich auch in einem günstigen Preissegment einen Crosstrainer in einer guten Qualität zu finden. Hierbei gilt es zu unterscheiden zwischen Modellen, die in einer Preiskategorie bis ca. 300 Euro angeboten werden und den Trainingsgeräten, welche sich im Bereich zwischen 300 bis zu 500 Euro bewegen. Die günstigeren Modelle sparen nicht selten am Material und sind daher eher leicht. Das hat zur Folge, dass die Trainingsgeräte bevorzugt für ein eher geringes Maximalgewicht bis 100 kg angeboten werden. Menschen mit einem höheren Gewicht können ein leichtes Wanken wahrnehmen, da die Stabilität nicht vergleichbar ist mit einem Modell aus einer höheren Preisklasse. Neigst Du zur Reisekrankheit auf Schiffen, kann dies leicht negative Auswirkungen auf die Dauer des Trainings haben. Ab einem Preis von 300 Euro ist auch in Bezug auf die Sicherheit bereits ein deutlicher Sprung zu sehen. Auf den Trittplächen und den Griffflächen finden sich rutschfeste Oberflächen, damit weder Hände noch Füße während des Trainings abrutschen. Im niedrigen Preissegment sind neben mechanischen auch elektronische Crosstrainer zu finden. Bei diesen solltest Du sehr genau auf den Stromverbrauch achten, damit sich das Training nach mehreren Monaten nicht negativ auf Deiner Stromrechnung bemerkbar macht. Keine Kompromisse musst Du bei einem günstigen Crosstrainer in Bezug auf Deine Gesundheit eingehen. Sowohl

die Schonung der Gelenke als auch die Einstellung verschiedener Tretwiderstände gehören hier bereits zum Standard und gewähren Dir ein Training ohne anschließenden Muskelkater oder Verspannungen.

5.6.2 Die Vor- und Nachteile von Modellen mit mittleren Preisen bis 1000 Euro

Im mittleren Preissegment zwischen 500 und 1000 Euro sind die meisten Modelle vorhanden die für eine Verwendung zuhause am besten geeignet sind. Von der Auswahl der Materialien bis zu deren Verarbeitung wurde alles unternommen, um den Verschleiß bei der Verwendung möglichst gering zu halten. Planst Du den Crosstrainer für viele Jahre zu verwenden, solltest Du direkt in dieser Kategorie auf die Suche gehen. Das erspart Dir nach wenigen Jahren erneut Kosten für einen neuen Crosstrainer in Kauf nehmen zu müssen. In diesem Preissegment finden sich ebenfalls Modelle, die mit einem Akku betrieben werden. Dieser kann vor dem Training aufgeladen werden und erlaubt es Dir danach unabhängig von einer Steckdose zu trainieren. Trainierst Du bei schönem Wetter gerne auf der Terrasse, ist nicht der Einsatz eines Verlängerungskabels erforderlich. Ein Display mit Funktionen wie der Messung der Herzfrequenz und des Pulses gehört bei diesen Preisen bereits zum Standard. Gleiches gilt bei den klassischen Crosstrainern auch für den Wechsel zwischen verschiedenen Fortbewegungen vom Steppen über das Walken bis zum Steppen. Die Abwechslung

kommt daher auch bei einem täglichen Training nicht zu kurz.

5.6.3 Die Vor- und Nachteile von hochpreisigen Modellen

Modelle die für 1000 Euro und mehr angeboten werden fallen nicht selten in einen Bereich von Modellen, die auch in einem professionellen Umfeld wie einem Fitnessstudio oder der Praxis eines Physiotherapeuten zum Einsatz kommen. Grundsätzlich ist die Qualität des Trainings auf diesen Sportgeräten nicht um ein vielfaches höher als bei günstigeren Modellen. Die Unterschiede liegen eher in den anderen Ansprüchen begründet, welche die Besitzer eines Fitnessstudios an ihre Trainingsgeräte haben. Da diese die Grundlage für den wirtschaftlichen Erfolg bilden ist es sehr wichtig, dass diese möglichst unanfällig für Verschleiß und Störungen sind. Ist das Studio 24 Stunden geöffnet muss es möglich sein das Gerät rund, um die Uhr für viele Jahre zu verwenden. Ist dies der Fall, ist auch eine mehrfache tägliche Reinigung keine Seltenheit. Im privaten Umfeld treffen diese Faktoren in der Regel nicht zu. Hier gilt es daher sehr genau abzuwägen, ob die von Dir bevorzugten Eigenschaften des Crosstrainers auch in dieser Preisklasse zu einem ausgewogenen Preis-Leistungsverhältnis führen. Zudem solltest Du Dich bei einem Crosstrainer mit einem Preis ab 1000 Euro für eine etablierte Marke entscheiden. Damit erhöhst Du die Chancen, dass wenn etwa nach 15 oder 20 Jahren die ersten Verschleißerscheinungen auftreten die Möglichkeit besteht orig-

inale Ersatzteile zu beziehen.

5.7 Tipps für die Auswahl eines Crosstrainers

Mit dem bisher erworbenen Wissen bist Du bereits in der Lage die verschiedenen Modelle zu unterscheiden und zu wissen, welche Eigenschaften Du für einen bestimmten Preis erwarten kannst. Alles was Dir jetzt noch fehlt, ist ein paar Details, die für die endgültige Kaufentscheidung eine wichtige Rolle spielen. Nach diesem Kapitel bist Du fit genug, um Dir beim Kauf eines Crosstrainers einen teuren Fehlkauf zu ersparen.

Kaufe bevorzugt Modelle, die über entsprechende Prüfsiegel verfügen

Die Geschwindigkeiten die beim Crosstraining erreicht werden, sollten von Dir nicht vorschnell unterschätzt werden. Löst sich hierbei ein Teil der Verarbeitung und Du gerätst ins Stolpern, können ernsthafte Verletzungen bei einem Fall auf den Boden die Folge sein. Du solltest daher bei der Auswahl Modellen den Vorzug geben die über ein Prüfsiegel wie etwa des TÜVS verfügen. Dort werden die Produkte auf Herz und Nieren geprüft, um Schwachstellen idealerweise bereits vor der Markteinführung aufzudecken. In Bezug auf die Prüfsiegel ist es wichtig diese mit einem genauen Augenmerk zu betrachten. Während der einige Anbieter die Verarbeitung untersuchen, legen andere Prüforganisationen mehr Wert auf die Unverträglichkeit der Materialien sowie der

Herstellung. Diese Prüfsiegel haben keinen direkten Einfluss auf die Verarbeitung und sollte daher eher beim zweiten Blick ausschlaggebend für die Entscheidung zwischen zwei Modellen sein.

Lass Dir Zeit für einen detaillierten Vergleich der Produktdetails

Die Bewegungsabläufe auf Crosstrainern und Ellipsentrainern ähneln sich stark. Daher ist es für Dich während der Auswahl wichtig noch weitere Faktoren in die Auswahl mit einzubeziehen. Zu diesen gehören unter anderem:

Die Schwungmasse

Die Schwungmasse bestimmt den maximalen Widerstand gegen den die eigene Muskelkraft während des Trainings ankämpfen muss. Bei geringen Schwungmassen zwischen 5 und 10 kg ist die Intensität des Trainings für Fortgeschrittene schnell eingeschränkt. Hier ist eine Schwungmasse von bis zu 20 kg empfehlenswert. Darüber liegende Werte sind am ehesten für echte Profis geeignet, die bei jeder Trainingseinheit an ihre Grenzen gehen möchten. Die Schrittlänge Die Schrittlänge ist ein entscheidender Faktor für fließende Bewegungsabläufe während des Trainings. Fühlen sich die Bewegungen abgehackt und unnatürlich an, lässt eine hohe Motivation schnell nach und der Crosstrainer wird immer weniger beachtet. Eine Schrittlänge zwischen 35 bis zu 40 cm ist für einen Großteil aller Verwender ideal, um durch die konstante Streckung der Arme und Beine den Eigenschaften eines Ganzkörper Workouts wirklich gerecht zu werden.

Das Gewicht des Geräts

Das Gewicht eines Crosstrainers leistet einen entscheidenden Beitrag für deren Stabilität. Ist dieser zu leicht und wiegt 30 kg oder weniger ist es möglich das Training an einem anderen Ort zu beenden, als es gestartet hat. Ab einem Gewicht von 60 kg und mehr ist komplett sichergestellt, dass auch bei höheren Geschwindigkeiten keine Sicherheitsrisiken entstehen.

Die verwendeten Materialien

Die Materialien spielen gleich zweifach eine große Rolle. Zum einen sollten diese leicht von Verschmutzungen oder Schweiß zu reinigen sein und zum anderen die Geräuschkulisse während des Trainings möglichst geringhalten. In einem hellhörigen Mehrfamilienhaus musst Du somit beim Training nicht permanent darauf achten leise zu sein, um keine Beschwerden von geräuschempfindlichen Nachbarn zu riskieren.

Prüfe vor dem Kauf die maximale Gewichtsbelastung

Dein eigenes Gewicht spielt für die Auswahl ebenfalls eine Rolle. Wie auch bei anderen Heimtrainern üblich wird auch für den Heimtrainer eine maximale Gewichtsbelastung angegeben. Bei manchen endet diese bei 100 kg bei anderen bei 150 kg. Das richtige Maximalgewicht ist auch in Bezug auf die Garantie sehr wichtig. Vermuten die Hersteller bei der Inanspruchnahme einer Garantieleistung eine Beschädigung durch eine zu hohe Gewichtsbelastung kann die Reparatur oder der Austausch auch verweigert werden.

Überlege genau welche Funktionen Du wirklich benötigst

Auch bei der Entwicklung von Crosstrainern geht der Trend zu Modellen, die über immer zahlreichere Funktionen verfügen. Dieses Plus an Funktionen wirkt sich natürlich auch auf den Preis aus. Du kannst also sparen, wenn Du Dir vorher Gedanken machst, welche Funktionen für Dich wirklich von Interesse sind. Dies beginnt bereits bei der Messung des Pulses und der Herzfrequenz. Am Handgelenk oder am Körper getragene Geräte bieten oftmals eine genauere Messung und werden daher von Fortgeschrittenen häufig bevorzugt. Gleiches gilt für Geräte mit Bluetooth, welche die Ergebnisse direkt an eine App übermitteln. Ist diese Analyse für Dich nicht von Interesse kannst Du diese Funktionen leicht links liegen lassen.

6 | Die ideale Basis für ein effektives Training mit dem Crosstrainer

Das Training ist für viele Ziele, wie zum Beispiel die Gewichtsabnahme nur ein Baustein, um für die Gesundheit förderliche Resultate zu erzielen. Stimmt Du weitere Bausteine auf Dein Ziel ab, siehst Du schnellere Resultate und fühlst Dich auch mental leichter in Deinem Vorhaben bestätigt. Wie Du Dein Ziel noch einfacher in die Tat umsetzt, zeigen Dir die folgenden drei Empfehlungen, auf welche wir weiter unten ausführlich eingehen:

- Stimme deine Ernährung auf Dein Train-

ingsziel ab

- Mache das Training zu einem festen Bestandteil deines Alltags
- Schenke Deinem Körper mit Schlaf ausreichende Ruhephasen

6.1 Stimme Deine Ernährung auf Dein Trainingsziel ab

Die Ernährung spielt in Bezug auf die Gewichtsabnahme oder um einen definierten Körper zu erhalten eine wichtige Rolle. Experten schätzen den Einfluss der richtigen Ernährung beim Erreichen der sportlichen und körperlichen Ziele neben dem richtigen Training auf etwa 50%. Neben einem effektiven Training auf dem Crosstrainer ist die Verbesserung deiner Ernährung also etwa genauso wichtig. Auch wenn sich dieser Ratgeber vor allem auf das Training mit dem Crosstrainer bezieht, wollen wir dir hier einige Tipps mitgeben, damit deine Ernährung dich bei deinem Ziel unterstützt.

Für die Fettverbrennung ist neben einer negativen Energiebilanz entscheidend, dass vor und nach dem Training (jeweils ca. 2 Stunden) keine kohlenhydratreiche Nahrung aufgenommen wird. Ist Fettverbrennung nicht dein primäres Ziel, musst du dich nicht oder nicht so streng an diese Regel halten.

Leider verlangt das Gehirn nach dem Sport oftmals nach einer Belohnung. Dies ist der er-

höhten Anstrengung zu verdanken. Diesem Drang solltest Du nach Möglichkeit nur mit gesunden Snacks nachgeben. Ideal ist zum Beispiel eine Banane nach dem Training. Sehr gut geeignet als Snacks für zwischendurch sind Nüsse, da diese im Vergleich zu den schnellen Fast Food Zwischenmahlzeiten ein Vielfaches an Nährstoffen enthalten. Zudem hält die Sättigung bis zur nächsten Mahlzeit an und verhindert kurze Zeit später wieder ein Hungergefühl zu verspüren.

Doch auch die drei Hauptmahlzeiten sollten zukünftig öfter auf dem Prüfstand stehen. Es wird ja immer ein Hype um die verschiedenen Ernährungsformen gemacht: Vegan, glutenfrei, Low Carb usw. Dabei ist es gar nicht nötig seine gesamte Ernährung umzukrempeln. Es gelten gewisse unumstößliche Grundsätze, die dir helfen, dich gesünder zu ernähren und dein Körpergewicht zu normalisieren.

Es gibt zwei wesentliche Ursachen für Übergewicht:

- Mehr Kalorien zu essen, als man verbraucht
- Zu wenig Vitalstoffe / zu viel Industriemittel zu sich zu nehmen

Für beide Ursachen haben wir alltagstaugliche Tipps parat, die du direkt ausprobieren kannst! Das reine Zählen von Kalorien kann somit der Vergangenheit angehören.

Tipps, um Kalorien einzusparen:

- **Erst bei Hunger essen:** In unserer modernen Zivilisation kennen viele das Gefühl Hunger überhaupt nicht mehr. Man isst eigentlich nur nach Uhrzeit, Appetit und bei Gesellschaftlichkeiten. Wenn du es dir zur Gewohnheit machst, öfter nur noch dann zu essen, wenn dein Körper dir Hunger signalisiert, vermeidest du zu oft und zu viel zu Essen.
- **Langsam Essen:** Laut einer Studie der University of Rhode Island nehmen langsam Essende pro Mahlzeit mehr als 10% weniger Kalorien zu sich. Umgekehrt haben Turboesser ein dreimal so hohes Risiko für Übergewicht.
- **Auf das Sättigungsgefühl hören:** Dieser Punkt geht Hand in Hand mit dem Langsamen Essen. Essen wir zu schnell verpassen wir leicht den Sättigungspunkt. Essen wir langsamer so merken wir viel eher wann wir satt sind und können damit wieder Kalorien sparen.
- **Vermeide Essanfälle / emotionales Essen:** Klar wir kennen das alle. Bei negativen Gefühlen neigt man dazu, dass mit Essen zu kompensieren. Dafür muss man sich auch nicht schämen. Denn laut einer Studie des US-Instituts „Psychology of Eating“ gehören drei von vier Menschen zu den emotionalen Essern. In gewisser Hinsicht soll und darf Es-

sen natürlich auch emotional sein. Dein Essen soll dir gut schmecken und in Gesellschaft zu essen macht auch mehr Spaß. Aber sei wachsam wann du wirklich Hunger hast und wann du nur aus einer gewissen Sehnsucht anfängst zu essen. Überprüfe ob es nicht wirkungsvoller ist, mit einer vertrauten Person über dein Problem/ Unbehagen zu sprechen oder dich einfach mal fest umarmen zu lassen. Wenn du gerade niemanden findest, der dir helfen kann, dann gönn dir doch mal eine Massage, einen Saunabesuch oder irgendwas Anderes das dir so richtig guttut.

Es ist wichtig gut für sein emotionales Ich und seine Gefühle zu sorgen und diese ernst zu nehmen. Häufig wollen wir einfach funktionieren und fühlen uns schwach, wenn irgendetwas nicht direkt so funktioniert wie wir uns das vorgestellt haben. Sei du selbst dein bester Freund&Kümmerer und sei weniger kritisch und streng zu dir selbst. Das reduziert Stress, sorgt für mehr emotionale Stabilität und beugt somit Essanfällen vor.

Tipp, um mehr Vitalstoffe zu sich zu nehmen, die beim Abnehmen helfen:

In der westlichen Zivilisation sind Industriemittelnahrungsmittel sehr populär geworden und werden als Grundnahrungsmittel angesehen. Häufig wird dabei vergessen, dass diese Nahrung fast nichts mehr mit ihren einst natürlichen Ausgangsprodukten zu tun hat. Nehmen wir mal eine Fertiglasagne als Beispiel. Das gesün-

deste ist wahrscheinlich noch das Fleisch. Für die weißen Lasagne-Platten wurde fast alles Gesundheitsförderliche vom Getreidekorn entfernt und die Tomaten sind „totgekocht“, damit sie ewig halten. Mal ganz abgesehen vom zugesetzten Industriezucker, Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärkern & Co. Ein weiterer Nachteil von Industrie-Nahrungsmitteln: Sie machen nicht lange satt und durch die raffinierten Kohlenhydrate (Weißmehl, Industriezucker) entstehen starke Blutzuckerschwankungen, die zu Heißhunger führen und wieder die Gefahr bringen, dass man zu viel isst. Natürliche oder zumindest wenig verarbeitete Nahrungsmittel liefern dir eine Vielzahl von Vitalstoffen. Diese helfen deinem Körper optimal zu funktionieren. Dein Blutzuckerspiegel wird konstant gehalten wodurch Heißhunger vorgebeugt wird. Dein Stoffwechsel läuft harmonischer und dadurch wird das Abnehmen erleichtert. Außerdem enthalten diese viele Ballaststoffe, die dir helfen schneller satt zu werden und länger satt zu bleiben.

Nun aber zum Tipp:

- **Ersetze Bekanntes durch gesündere Alternativen:** Ein einfacher Weg ungünstige Ernährungsgewohnheiten zu ändern ist es, öfter gesündere Alternativen zu dem Bekannten/Gewohnten einzusetzen. Das macht die Ernährungsumstellung spielend leicht und man hat nicht das Gefühl vor einer riesen Aufgabe oder Veränderung zu stehen. Heute mal Haferflocken mit Obst statt der Fertig-

Müslimischung? Das kriegst Du hin! Unsere Ernährung hat sehr viel mit Gewohnheit und Automatismus zu tun. Das was wir täglich essen und was wir einkaufen ist nur selten eine wirklich bewusste Entscheidung. Auf der anderen Seite hängen wir oft emotional an unserer Ernährung, weil wir sie beispielsweise seit der Kindheit kennen und sie somit einen Wohlfühleffekt erzeugt. Wenn du aber „nur“ einzelne Bestandteile deiner Ernährung nach und nach austauschst, wirst du keinen inneren Widerstand verspüren.

Bekanntes	Gesündere Alternative	Begründung
Cornflakes, gesüßtes Müsli	Haferflocken mit Obst	Vollkorn, kein Industriezucker
Weißbrot, Brötchen	Vollkornbrot /-brötchen	mehr Vitalstoffe
Marmelade	Herzhafte Aufstriche (z.B.Humus)	Einsparen von Industriezucker
Nudeln	Linsen oder Vollkornnudeln	komplexe Kohlenhydrate und Eiweiß
Sahnesoße	Tomatensoße	enthält weniger gesättigte Fettsäuren
Fertig-Dressing	Essig-Öl-Dressing	kein Industriezucker und Zusatzstoffe
Chips& Süßes	Nüsse& Trockenobst	unbehandelte Fette und natürlichen Zucker

Du kannst diese Übersicht auch für deine individuelle Situation erweitern und anpassen. Vielleicht druckst du dir die Tabelle dann aus und hängst sie als Erinnerung in deine Küche. Durch die Begründungen in der Tabelle solltest du nun ein Gespür dafür bekommen haben, worauf es bei der Auswahl gesünderer Alternativen ankommt.

Ein weiterer Tipp für mehr Vitalstoffe:

- **Verzehre ausreichend frische Nahrungsmittel:** Es ist sehr verbreitet bei der Ernährungsberatung vor allem in Kalorien zu denken. Wichtig ist aber auch, dass du deinen Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Spurenelementen & Co deckst, welche du vor allem in rohen Nahrungsmitteln findest. Heutzutage besteht die Ernährung der meisten Menschen jedoch überwiegend aus erhitzten Nahrungsmitteln (Brot, Nudeln, Soßen etc.). Empfehlenswert ist es nach Möglichkeit etwa ein Drittel der täglichen Nahrung in Rohform zu sich zu nehmen. Diese Lebensmittel sind unbehandelt, nicht erhitzt und enthalten noch alle Vitalstoffe, die die Natur ihnen mitgegeben hat. Vor allem enthalten rohe Nahrungsmittel noch intakte Enzyme, die nämlich bei 42°C absterben. Die Enzyme helfen dir ungemein bei deiner Verdauung. Und wenn die Verdauung besser läuft, hast du mehr Energie für deine Aufgaben und deinen Sport. Deswegen ist es sinnvoll vor jeder gekochten Mahlzeit zumindest ein bisschen Rohkost zu sich zu nehmen, z.B. Cocktailtomaten. Die Rohkost (abgesehen von Nüssen) wird sehr schnell verdaut. Deswegen möglichst immer vor der gekochten Mahlzeit essen (nicht während oder danach).

Also, esse möglichst täglich:

- frisches Obst, Gemüse & Salate

- Nüsse& Samen
- ... ein bisschen Rohkost vor jeder gekochten Mahlzeit

6.2 Mache das Training zu einem festen Bestandteil Deines Alltags

Die drei Hauptmahlzeiten sind bereits das beste Beispiel dafür, dass es dem Körper sehr schnell gelingt sich an feste Routinen zu gewöhnen. Das plötzlich einsetzende Hungergefühl passend zum Morgen, Mittag und Abend ist nur ein Beweis für diese Vorliebe für feste Gewohnheiten. Das Training ebenfalls zu einer Routine zu machen, erleichtert es Dir den inneren Schweinehund zu überwinden und Deinem Körper die erste Phase bis zum Eintreten des Gewöhnungseffektes zu erleichtern.

Überlege realistisch wie oft, wie lang und wann du in deinem Alltag trainieren kannst. Das Training zu einem festen Bestandteil deines Alltags zu machen ist wichtig und sollte gut geplant sein. Das bedeutet konkret, dass du dir überlegst, welche Verpflichtungen du über die Woche hinweg hast und wo Zeitfenster für dein Training vorhanden sind. Oft neigt man dazu Termine mit anderen Personen als verbindlicher anzusehen als „eigene“ Termine und Vorhaben. Das führt dazu, dass man schnell seine Pläne hinschmeißt, wenn andere z.B. spontan Hilfe brauchen. Hier solltest du natürlich abwägen. Wenn es wirklich wichtig ist, sollte man

auch seiner sozialen Verantwortung gegenüber seinen Mitmenschen gerecht werden. Dann solltest du das Training aber nicht ausfallen lassen, sondern z.B. am nächsten Tag oder Morgen nachholen. Mit deinen eigenen Plänen konsequent zu sein, erleichtert es schnell den Gewöhnungseffekt zu erreichen und du bleibst leichter am Ball. Irgendwann ist es für dich eine Selbstverständlichkeit das Training zu machen. Was außerdem hilft deine Pläne umzusetzen, ist es, sich die Trainingstermine in den Kalender einzutragen und gegebenenfalls seinen direkten Mitmenschen gegenüber zu kommunizieren, dass das Training eine hohe Priorität hat. So haben deine Liebsten die Chance ihre Pläne an deine anzupassen.

6.3 Schenke Deinem Körper mit Schlaf ausreichende Ruhephasen

Ein Schlüsselfaktor für ein erfolgreiches Training ist ein erholsamer Schlaf. Im Schlaf startet die Regeneration des Körpers und die Energiereserven werden neu aufgeladen. Außerdem ist ausreichender Schlaf eine Grundvoraussetzung für effektiven Fettabbau.

Als optimal wird ein Zeitraum zwischen sieben bis acht Stunden Schlaf angesehen. Hast Du Probleme die Zahl zu erreichen, solltest Du darüber nachdenken elektronische Geräte wie Fernseher oder Telefone aus dem Schlafzimmer zu verbannen. Diese Geräte strahlen viel Blaulicht aus, welches

es deinem Körper erschwert zur Ruhe zu kommen und im Schlaf die wichtigen Tiefschlafphasen zu erreichen. Deswegen als Faustregel: mindestens 1 bis 2 Stunden vor dem Schlafen kein Blaulicht bzw. elektronische Medien mehr. Tipp: es gibt für Handy, PC & Co sogenannte Blaulichtfilter (Programme), die du auch so einstellen kannst, dass sie um eine bestimmte Uhrzeit (z.B. um 20 Uhr) aktiviert werden. Trotzdem eignet sich ein Buch oder ein Gespräch mit dem Partner deutlich besser, um zur Ruhe zu kommen als elektronische Medien.

Achte einfach öfters darauf wie du Dich nach dem Aufwachen fühlst. Fühlst du dich gut, machst du alles richtig und umso leichter wird es Dir auch fallen beim Training wirklich Dein Bestes zu geben.

7 | Prinzipien für ein effektives Ausdauertraining und Fettabbau

Um mit dem Ausdauertraining auf dem Crosstrainer Erfolge für seine Gesundheit und Fitness sowie den Fettabbau zu erreichen, sind folgende drei Aspekte wichtig:

- Die Trainings-Intensität
- Die Trainings-Dauer
- Die Trainings-Häufigkeit

Die drei Aspekte bilden zusammen das sportliche Belastungsgefüge und müssen aufeinander abgestimmt werden.

Eine optimale Zusammenstellung der drei Aspekte wurde bereits in den Trainingsplänen für den Crosstrainer (im folgenden Kapitel) für Dich berücksichtigt. Trotzdem ist es hilfreich wenn Du die Hintergründe verstehst. Somit kannst Du die Trainingspläne auch an deine individuellen Bedürfnisse oder Lebenssituation anpassen oder sogar Deinen ganz eigenen Trainingsplan selbst erstellen. Außerdem trägt das Verständnis über die Zusammenhänge zur Motivation und zur Konsequenz bei. Denn wie du bereits gelernt hast, erreichst du dauerhaften Erfolg nur, wenn du kontinuierlich am Ball bleibst.

Wenn dich die Hintergründe eines optimalen Trainingsprogramms weniger interessieren und du so schnell wie möglich mit dem Crosstrainer-Programm starten möchtest, kannst du dieses Kapitel überspringen.

Allgemein empfehlenswert ist ein **ausreichend intensives Training** für **mindestens 30 Minuten** für **ca. 3 Mal pro Woche**.

7.1 Trainings-Intensität

Anpassungsreaktionen erfolgen nur, wenn die Intensität so hoch ist, dass eine kritische Reizschwelle überschritten wird.

Deine Gesundheit und Fitness wird sich nur verbessern, wenn dein Training intensiv genug ist. Und auch erst dann baust du wirklich Fett ab.

Grundsätzlich wird beim Ausdauertraining zwischen aeroben und anaeroben Energiegewinnung unterschieden. Aerob bedeutet, dass die Energiegewinnung in der Zelle mit Sauerstoff erfolgt und bei anaerob erfolgt diese ohne Sauerstoff.

Welche Energiegewinnung herangezogen wird, hängt von der Belastungsintensität des Trainings ab. Die anaerobe Energiegewinnung (also ohne Sauerstoff) ist deutlich schneller und wird deshalb bevorzugt, wenn die Belastungsintensität beziehungsweise die Geschwindigkeit des Trainings sehr hoch ist. Bei einem langsameren Training ist die aerobe Energiegewinnung (mit Sauerstoff) „schnell genug“.

Vielleicht kennst du das Gefühl nach einem Sprint „außer Atem“ zu sein. Die Belastungsintensität ist dann so hoch, dass die Energiebereitstellung mit Sauerstoff bzw. über die Atmung nicht mehr ausreicht. Der Nachteil beim anaeroben Training ist allerdings die Bildung von Laktat (Milchsäure) in den Muskeln. Außerdem werden das Herz-Kreislauf-System und die Atmung beim anaeroben Training kaum verbessert und daher ist diese Trainingsform für Gesundheit und Fitness bedeutungslos. Ein Training an der Schwelle von aerob (mit Sauerstoff) zu anaerob (ohne Sauerstoff) bzw. teilweise leicht im anaeroben Bereich kann allerdings die allgemeine Leistungsfähigkeit verbessern.

Der Vorteil des aeroben Trainings liegt nicht nur darin, dass Atmung und Herz-Kreislauf-System (=Gesundheit und Fitness) verbessert werden, sondern dass im Gegensatz zum anaeroben Train-

ing die Energie aus Fett gezogen werden kann. Ein guter Indikator ob man im aeroben Bereich (mit Sauerstoff) trainiert, ist die Atmung selbst. Wenn du nicht in Atemnot kommst und während dem Training noch ganze Sätze sprechen kannst, trainierst du im aeroben Bereich. Der relative Anteil der Fette an der Energiebereitstellung ist also abhängig von der Belastungsintensität. Also je schneller und intensiver man trainiert, desto weniger Fett wird für die Energiebereitstellung verwendet.

Energiegewinnung aus Fetten:

- Aerober Bereich: etwa 50%
- Schwelle aerober zu anaerobem Bereich: etwa 30%
- Anaerober Bereich: etwa 0%

Diese Werte gelten für eine Trainingsdauer von ca. einer Stunde. Es sollte mindestens 30 Minuten trainiert werden, um effektiv Fett abzubauen.

Die Gesamtmenge der Fettverbrennung ist beim Training an der Schwelle aerob-anaerob aber nicht zwangsläufig geringer. Zwar ist der relative Anteil an Fett für die Energiegewinnung kleiner (30 statt 50%). Da das Training aber insgesamt in gleicher Zeit mehr Energie verbraucht, kann die Gesamtmenge an verbranntem Fett höher sein (als bei rein aeroben Training). Folgendes Beispiel kann dies verdeutlichen:

- Aerobes Training: in 40 Minuten 300kcal verbrannt - davon 150kcal aus Fett (50%)
- Training an der Schwelle aerob-anaerob: in 40 Minuten 500 kcal verbrannt - davon ebenfalls 150 kcal aus Fett (30%)

Auf den ersten Blick scheint es für die Gesamtmenge des verbrannten Fetts keinen Unterschied zu machen, welche der beiden Trainingsformen man wählt. Das Training an der Schwelle aerob-anaerob ist allerdings deutlich intensiver und damit liegt auch der Nachbelastungsstoffwechsel deutlich höher. Das bedeutet, dass der Stoffwechsel nach dem Sport noch weiterhin angeregt ist und vergleichsweise viel Energie verbraucht. Damit dieser vor allem auf Fett zurückgreifen kann, ist es wichtig ca. 2 Stunden nach dem Training keine Kohlenhydrate aufzunehmen. Insgesamt liegt die Fettverbrennung bei diesem Training also meist höher. An folgendem Puls kannst du messen, ob du mit der gewünschten Intensität trainierst:

**Trainingspuls Schwelle aerob-anaerob
(S/min) = $170 - \frac{1}{2} \times \text{Lebensalter} \pm 10$**

Der Spielraum von ± 10 ergibt sich durch den individuellen Trainingszustand.

Belastungen im aeroben Bereich haben allerdings den Vorteil, dass sie den Fettstoffwechsel und damit die Fähigkeit des Körpers Energie aus Fett zu gewinnen, verbessern. Langfristig kann somit auch in Ruhe und bei moderaten Bewegungen der Anteil der Energiegewinnung aus Fett erhöht und somit die Reduzierung des Körperfettanteils unter-

stützt werden. Letzteres setzt natürlich wieder die negative Energiebilanz voraus, also dass mehr Energie pro Tag verbraucht als aufgenommen wird. Der Effekt des verbesserten Fettstoffwechsels ist allerdings erst ab einer Trainings-Dauer von ca. 90 Minuten zu beobachten. Wenn du also dein Training auf dem Crosstrainer eher kurz halten willst, ist dies weniger für dich geeignet. Da du mit dem Crosstrainer aber bequem zu Hause trainierst, kannst du zu diesem „Fettstoffwechseltraining“ einen guten Film anschauen, der beispielsweise sowieso 90 Minuten dauert. An folgendem Puls kannst du messen, ob du im aeroben Bereich trainierst:

**Trainingspuls aerober Bereich (S/min)=
180 - Lebensalter**

Also:

- Die **Gesamtmenge an verbranntem Fett** ist bei einem Training an der **Schwelle aerob-anaerob** durch den Nachbelastungsstoffwechsel i.d.R. höher als bei einem aeroben Training (bei gleicher Trainings-Dauer)
- Durch ein **aerobes Training** kannst du deinen **Fettstoffwechsel verbessern**, so dass der Körper generell (auch wenn du keinen Sport machst) leichter aus Fett Energie gewinnt. Diesen Effekt erreicht man allerdings erst bei einer Trainingsdauer von ca. 90 Minuten

7.2 Trainings-Dauer

Trainings-Dauer und Trainings-Intensität gehen natürlich Hand in Hand. Wenn du 10 Sekunden einen Sprint hinlegst, so ist das in gewisser Weise zwar intensiv, aber jedem sollte klar sein, dass dadurch kein wirklicher Trainings-Effekt erzielt werden kann. Wie bereits im Abschnitt zur Trainings-Intensität angedeutet, reicht bei einem intensiveren Training bereits eine kürzere Trainings-Dauer aus.

Vorausgesetzt einer ausreichenden Trainingsintensität ist zu empfehlen:

Mindesttrainingsdauer: ca. 30 Minuten

Bei einer höheren Trainings-Dauer kann die Trainingshäufigkeit reduziert werden. Also statt 3 mal pro Woche 30 Minuten kann man auch 2 x 45 Minuten trainieren. Die absolute Trainingsdauer pro Woche beträgt in beiden Fällen 90 Minuten.

Mit fortgeschrittenem Niveau kann die Trainingsdauer pro Training als auch die Gesamt-Trainingsdauer pro Woche weiter erhöht werden, um seine Fitness weiter zu steigern.

7.3 Trainings-Häufigkeit

Für ein wirksames Ausdauertraining sind mindestens zwei Einheiten pro Woche erforderlich. Wird nur einmal pro Woche trainiert, kann keine Verbesserung des Leistungsniveaus erzielt werden,

es kann sogar absinken.

Nach einem Belastungsreiz (in ausreichender Intensität) sinkt das Leistungsniveau erstmal ab – der Körper wird „geschwächt“. Nach einer gewissen Erholungsphase, reagiert der Körper auf die neue Belastungsanforderung allerdings mit einer Verbesserung über das ursprüngliche Leistungsniveau hinaus. Hier spricht man von „Superkompensation“.

Um seine Leistung zu steigern oder zu halten, ist es wichtig, die Pausen weder zu kurz noch zu lang zu gestalten. Wird zu lange Pause gemacht, so kann auf dem Effekt der Superkompensation (Verbesserung des ursprünglichen Leistungsniveaus) nicht aufgebaut werden. Denn jetzt haben wir so lange gewartet, dass das Leistungsniveau schon wieder auf den „Null-punkt“ abgesunken ist, also beim Leistungsniveau vor der letzten Trainings-Einheit. Ist die Pause hingegen zu kurz, belastet man den Körper, der noch von der letzten Trainingseinheit „geschwächt“ ist. Das Leistungsniveau befindet sich gerade unter dem ursprünglichen Niveau und der Körper befindet sich in der Erholungsphase. Wird jetzt schon wieder trainiert, so kann das Leistungsniveau weiter absinken.

Empfohlene **Pause zwischen zwei Trainingseinheiten** beim Ausdauertraining:
ca. 36 Stunden (1,5 Tage)
ca. 3 - 4 mal pro Woche

Die empfohlene Pausenlänge bezieht sich auf Menschen mit mittlerem Trainingszustand. Da die tatsächliche optimale Pausenlänge aber sowieso von vielen Faktoren abhängt (Schlafqualität, Ernährung, Stress usw.) kann die Empfehlung als pauschaler Richtwert für jeden herangezogen werden.

Somit ergibt sich für ein effektives Ausdauertraining eine Trainings-Häufigkeit von ca. 3 mal pro Woche. Wie bereits im Abschnitt „Trainings-Dauer“ erwähnt, kann man bei der Verlängerung des Trainings auch die Häufigkeit reduzieren. Also beispielsweise statt 3x 30 min, 2x 45 min. Oder aber man erhöht die Trainingsdauer auf 4 mal pro Woche und trainiert für ca. 25 Minuten. Das Training weiter aufzusplitten (z.B. 5x 20Minuten) empfiehlt sich erst im fortgeschrittenen Niveau. Hier kann sich wie bereits angedeutet die optimale Pausenlänge reduzieren (weil sich der Körper rascher erholt) und es kann häufiger trainiert werden.

8 | Trainingspläne für den Crosstrainer

Zwar ist das Training mit einem Crosstrainer vielfach selbsterklärend, jedoch kannst Du auch bei diesen Sportgeräten den Erfolg mit einem gezielten Trainingsplan nochmals verstärken. In diesem Kapitel werden Dir verschiedene Trainingspläne vorgestellt, die Dir den Einstieg in die Benutzung des Crosstrainers erleichtern werden. Wichtig ist bei jeder der vorgestellten Trainingseinheiten das Aufwärmen nicht zu vergessen. Je nach Intensität des folgenden Trainings sollten zwischen 5 bis 10 Minuten dazu aufgewendet werden, um die Bänder zu dehnen und die Muskeln durch das Training nicht zu übersäuern.

8.1 Trainingsplan für Einsteiger

Trainingsdauer: 30 Minuten

Trainings-Häufigkeit: 3 -4 Mal pro Woche

Zeit	Tretwiderstand	Nähere Beschreibung
0 - 5 Minuten	Stufe 2	Langsames Aufwärmen
6 - 10 Minuten	Stufe 6	Vorwärtsbewegungen
11 - 15 Minuten	Stufe 6	Rückwärtsbewegungen
16 - 20 Minuten	Stufe 4	Sprint
21 - 25 Minuten	Stufe 7	Vorwärtsbewegungen
26 - 30 Minuten	Stufe 2	Langsames Auslaufen

Bei dieser Trainingseinheit sollte es problemlos möglich sein sich zu unterhalten und auch der Puls sollte keine dramatischen Höhen erreichen. Wenn Du nach Jahren zum ersten Mal wieder Sport treibst, kannst Du das Rückwärtslaufen in den ersten Wochen auslassen, um zuerst wieder ein Gefühl zu entwickeln, wie Dein Körper eine Überanstrengung signalisiert.

8.2 Trainingsplan für Fortgeschrittene

Trainingsdauer: 35 Minuten

Trainings-Häufigkeit: 3 -4 Mal pro Woche

Zeit	Tretwiderstand	Nähere Beschreibung
0 - 5 Minuten	Stufe 2	Langsames Aufwärmen
6 - 10 Minuten	Stufe 6	Vorwärtsbewegungen
11 - 15 Minuten	Stufe 6	Vorwärtsbewegungen ohne Verwendung der Arme
16 - 20 Minuten	Stufe 6	Rückwärtsbewegungen
21 - 25 Minuten	Stufe 7	Sprint
26 - 30 Minuten	Stufe 6	Vorwärtsbewegungen
31 - 35 Minuten	Stufe 3	Langsames Auslaufen

Diese Trainingseinheit kann mehrmals pro Woche

oder auch jeden Tag absolviert werden. Wichtig ist es bei diesem Training etwas Wasser oder auch isotonische Getränke zur Verfügung zu haben. Der ideale Zeitpunkt zum Trinken ist jeweils zwischen den Wechseln. Wer die Intensität des Trainings noch steigern möchte, kann den Widerstand erhöhen oder mit kürzeren Abständen noch mehr Wechsel in den Trainingsplan einbauen.

8.3 Trainingsplan für den Fettabbau

Trainingsdauer: 45 Minuten

Trainingshäufigkeit: 2 – 3 Mal pro Woche

Zeit	Tretwiderstand	Nähere Beschreibung
0 - 5 Minuten	Stufe 2	Langsames Aufwärmen
6 - 10 Minuten	Stufe 6	Vorwärtsbewegungen ohne Verwendung der Arme
11 - 15 Minuten	Stufe 7	Sprint
16 - 20 Minuten	Stufe 6	Vorwärtsbewegungen
21 - 25 Minuten	Stufe 7	Rückwärtsbewegungen
26 - 30 Minuten	Stufe 6	Vorwärtsbewegungen
31 - 35 Minuten	Stufe 7	Sprint
36 - 40 Minuten	Stufe 6	Vorwärtsbewegungen ohne Verwendung der Arme
41 - 45 Minuten	Stufe 3	Langsames Auslaufen

Für einen gezielten Fettabbau ist es wichtig mehr als 30 Minuten zu trainieren. Erst dann wird die Fettverbrennung wirklich effektiv angekurbelt. Wichtig ist bei dieser Trainingseinheit zuvor bereits das Training für Anfänger durchlaufen zu haben, um sich bei den Rückwärtsbewegungen ebenfalls sicher zu fühlen. Die Aufnahme von Flüssigkeit sollte ebenfalls nicht vernachlässigt werden. Eine Flasche Wasser sollte sich daher immer in greif-

barer Nähe befinden.

Wenn du dieses Training einfach doppelt machst (ein zweites Mal Aufwärmen ist nicht nötig), kannst du es zur Verbesserung deines Fettstoffwechsels einsetzen (siehe Abschnitt „Trainings-Intensität“ im Kapitel zum Ausdauertraining).

8.4 Trainingsplan für mehr Kondition

Trainingsdauer: 40 Minuten

Trainingshäufigkeit: 2 - 3 Mal pro Woche

Zeit	Tretwiderstand	Nähere Beschreibung
0 - 5 Minuten	Stufe 2	Langsames Aufwärmen
6 - 10 Minuten	Stufe 7	Rückwärtsbewegungen
11 - 15 Minuten	Stufe 9	Sprint
16 - 20 Minuten	Stufe 7	Vorwärtsbewegungen ohne Verwendung der Arme
21 - 25 Minuten	Stufe 10	Vorwärtsbewegungen
26 - 30 Minuten	Stufe 8	Sprint
31 - 35 Minuten	Stufe 7	Rückwärtsbewegungen
36 - 40 Minuten	Stufe 3	Langsames Auslaufen

Je nach aktueller Konditionen können die Intervalle um ein bis zwei Minuten verkürzt werden, um Platz für Ruhephasen bei geringerem Widerstand zu schaffen. Nicht fehlen darf eine Flasche mit Wasser in der Nähe, um gerade bei warmem Wetter einer Dehydrierung vorzubeugen. Vor der ersten Trainingseinheit sollten die Rückwärtsbewegungen trainiert werden, damit Du in diesem Teil der Trainingseinheit ebenfalls von einem flüssigen Bewegungsablauf profitierst.

9 | Gute Gründe zeitnah mit dem Training auf dem eigenen Crosstrainer zu beginnen

Wenn Du an diesem Punkt des Lesens angekommen bist, stehst Du spätestens vor der Entscheidung, ob Du Dich für oder gegen das Training mit dem Crosstrainer entschließen solltest. Besonders wenn Du bereits einige nicht benutzte Trainingsgeräte im Keller oder anderen Abstellräumen stehen hast, fällt diese Entscheidung nicht immer leicht. Zu diesem Zweck möchten wir Dir abschließend noch einige motivierende Worte mit

auf den Weg geben, um dem Training mit dem Crosstrainer eine faire Chance zu geben.

Starte mit einer möglichst hohen Motivation in das Training

Du hast ein Ziel vor Augen. Das beweist Du bereits mit dem Lesen dieses Ratgebers. Wenn Du diese Worte in diesem Augenblick liest, hast Du Deine Motivation damit bereits unter Beweis gestellt. Von der Auswahl eines passenden Crosstrainers bis zur ersten Trainingseinheit vergeht danach nur noch ein Katzensprung. In der Zwischenzeit kannst Du Deine Motivation zum Beispiel mit der Auswahl neuer Sportschuhe hochhalten. Wenn es Dir bisher schwergefallen ist Deine Motivation für das Erreichen Deines Ziels zu behalten, kommen Dir mit dem Training auf dem Crosstrainer gleich zwei positive Faktoren zugute. Zum ersten ist das Training nicht zu kräftezehrend, wodurch es leichter fällt am Ball zu bleiben. Zudem zeigen sich bereits nach wenigen Wochen die ersten Ergebnisse, die dann ganz von selbst dazu animieren weiterzumachen. Die bekannte Achterbahnfahrt der Motivation entfällt mit dem Crosstrainer einfach.

Gestalte Dein Leben genau jetzt nach Deinen Vorstellungen

Dein gewähltes Ziel wie etwa die Gewichtsreduzierung ist oft nur die erste Etappe auf dem Weg zu weiteren Zielen. Wenn Du etwa leichter einen Partner finden möchtest und daher Dein Gewicht reduzierst, kannst Du den Crosstrainer als einen Begleiter auf diesem Weg benutzen. Anstatt nur von einem neuen Leben zu träumen, nimm doch einfach diesen Traum endlich in der Real-

ität in Angriff. Zwar ist auch mit dem Training auf dem Crosstrainer Geduld gefragt. In der folgenden Zeit wirst Du jedoch immer wieder mit neuen Erfolgen auf der Waage oder beim Betrachten Deines Spiegelbildes belohnt werden. Hast Du die erste Etappe gemeistert, besteht zudem kein Grund mehr aufzuhören und Dich mit weniger als dem Leben das Du wirklich führen möchtest zufriedenzugeben.

Dank dem Training zuhause bist Du keinem permanenten Vergleich ausgesetzt

Natürlich wird auch in Fitnessstudios das Training mit einem Crosstrainer angeboten. Hier ist die mentale Hürde regelmäßig zu trainieren bei vielen Menschen sehr viel höher im Vergleich zum Training zuhause. Wenn Du kein Idealgewicht besitzt musst Du Dich mit einem eigenen Trainingsgerät nicht den kritischen Blicken anderer Personen aussetzen. Fühlst Du Dich allein bei diesem Gedanken schon unwohl fühlst, ist es besser nach Alternativen zu suchen, anstatt den Wunsch einen Crosstrainer zu kaufen vorschnell zu begraben. Mit den vorgestellten Trainingsplänen gestaltet sich das Training zuhause zudem ebenso effektiv wie in einem Fitnessstudio. Selbst wenn Du Dich beim Kauf für einen teureren Crosstrainer entscheidest, steht dies oft in keinem Vergleich zu den Kosten, die im Laufe der Zeit für den Besuch im Fitnessstudio entstehen. Die Entscheidung für einen eigenen Crosstrainer macht sich somit auch in Deiner Haushaltskasse bald positiv bemerkbar. Das erlaubt es Dir etwa nach einem Gewichtsverlust Dich gleich nach neuer Mode in Deiner Größe umzusehen. Spätestens ab diesem Punkt entfällt auch die

Frage, ob dieser Kauf wirklich die richtige Wahl gewesen ist.

Deine Beharrlichkeit wird sich auszahlen

Das Training mit dem Crosstrainer setzt voraus Gewohnheiten und vielleicht sogar den Speiseplan zu ändern. Nimmst Du Dir vor diese Zeit und Mühe zu investieren ist es nur fair sich zu fragen, welches Resultat Du im Gegenzug erhältst. Realistisch betrachtet ist es mit dem Crosstrainer möglich den Körper zu straffen oder Gewicht zu reduzieren. Dies passiert nicht über Nacht, aber dennoch so zeitnah, dass Du bereits nach wenigen Wochen die ersten Ergebnisse sehen kannst. Geduld und Beharrlichkeit sind zwei Faktoren, die eng mit dem Training mit dem Crosstrainer verbunden sind. Was Dir hierbei sehr weiterhilft, ist der Gewöhnungseffekt des Körpers. Je länger Du das Training in Deine Wochenplanung einbeziehst, umso einfacher wird es Dir fallen das Laufen auf dem Crosstrainer, als eine Routine zu betrachten. Mit jeder weiteren Trainingseinheit weißt Du zudem besser Dich und Deinen Körper einzuschätzen. Verspannungen oder gar Muskelkater treten somit bereits nach kurzer Zeit nicht mehr auf oder lassen sich mit der Befolgung der aufgezeigten Trainingspläne sogar ganz vermeiden. Das Gefühl Deinen eigenen Zielen gerecht worden zu sein, hilft Dir nicht nur Selbstbewusstsein aufzubauen, sondern trägt auch entscheidend dazu das Training nach dem Erreichen Deines Ziels weiterhin in den Alltag zu integrieren. Das hilft Dir nicht bereits nach wenigen Monaten wieder mit Gewichtsschwankungen oder einer mangelnden Kondition zu kämpfen zu haben.

Fazit:

Sich ausreichend zu bewegen ist eine der wichtigsten Säulen eines gesunden Lebensstils. Hast Du Dich dazu entschlossen mit dem Crosstrainer dieses Plus an Bewegung zu erhalten, bist Du auf einem sehr guten Weg dieses Vorhaben auch in die Tat umzusetzen. Der Grund dafür liegt in dem einfachen Einstieg in das Training. Selbst wenn Du bisher eher ein bequemeres Leben geführt hast, wird es Dir spielend gelingen an den Trainingseinheiten Gefallen zu finden. Die Crosstrainer selbst sind sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet und verfügen somit über die besten Voraussetzungen selbst nach einigen Jahren noch immer für Deine gesteigerte Fitness sowie Dein erreichtes Wunschgewicht die Verantwortung zu tragen. Nach dem Kauf helfen Dir die hier vorgestellten Trainingspläne effektiv auf Dein Ziel zuzusteuern, ohne die typischen Anfängerfehler zu begehen. Verwandele doch einfach selbst den Crosstrainer in die Basis für das Erreichen Deiner Ziele. Schließlich hast Du mit dem Lesen dieses Ratgebers bereits den ersten Schritt getan, um der Ziellinie Stück für Stück näher zu kommen.

