

Trainingsplan Crosstrainer

8-Wochen-Aufbau · gelenkschonende Ausdauer ohne Stoßbelastung · für Crosstrainer und Ellipsentrainer

Beim Crosstrainer verlässt der Fuß das Pedal nie – es gibt keinen Aufprall wie beim Laufen. Das macht ihn zum gelenkschonendsten Ausdauergerät im Sortiment und erlaubt längere Einheiten. Drei Einheiten pro Woche, dazu ein freier Bewegungstag.

DEINE TRAININGSWOCHE

TAG	FOKUS	EINHEIT	DAUER
Mo	Grundlage	Einheit 1 – ruhiges Dauertempo	30 Min
Di	Erholung	Dehnen & Mobilität	15 Min
Mi	Intervalle	Einheit 2 – Widerstandswechsel	25 Min
Do	Erholung	Spaziergang, locker	–
Fr	Rückwärts	Einheit 3 – Richtungswechsel	30 Min
Sa	Aktiv	frei – Rad, Schwimmen, Gehen	–
So	Ruhetag	Erholen & auftanken	–

VOR UND NACH JEDER EINHEIT

AUFWÄRMEN · 5 MIN • 5 Min niedriger Widerstand, ruhige Frequenz • Arme bewusst mitführen • letzte Minute auf Trainingsfrequenz steigern	COOL-DOWN · 5 MIN • Widerstand auf die niedrigste Stufe • 3 Min auslaufen • Waden, Oberschenkel und Hüftbeuger dehnen
--	--

Griffe
MITNEHMEN

Wer sich **auf die feststehenden Griffe stützt**, verschenkt den halben Nutzen. Die beweglichen Griffe gehören in die Bewegung – damit arbeiten Schultern, Brust und Rücken mit und der Kalorienumsatz steigt deutlich.

EINHEIT 1 · RUHIGES DAUERTEMPO

GRUNDLAGE · DU KANNST DABEI SPRECHEN

5 Min	Aufwärmen
20 Min	gleichmäßig, mittlerer Widerstand, 50–60 Schritte/Min
	Woche 5 bis 8: auf 30 Min verlängern
5 Min	Cool-down

EINHEIT 2 · WIDERSTANDSWECHSEL

AUSDAUER & KRAFTAUSDAUER

5 Min	Aufwärmen
6 × 1 Min	Widerstand um 4–6 Stufen erhöhen, Frequenz halten
dazwischen	2 Min zurück auf Grundwiderstand
5 Min	Cool-down

EINHEIT 3 · RICHTUNGSWECHSEL

GESÄSS & OBERSCHENKELRÜCKSEITE

5 Min	Aufwärmen vorwärts
5 × 3 Min	rückwärts treten, mittlerer Widerstand
dazwischen	2 Min vorwärts locker
5 Min	Cool-down

WAS DEIN GERÄT KANN

MODELL	SCHRITTLÄNGE	PEDALABSTAND	SCHWUNGMASSE	MAX. GEWICHT
Crosstrainer Smart Stair Pro E50	53 cm	4,5 cm	26 kg	150 kg
Crosstrainer Smart E4 Pro	–	6 cm	24 kg	130 kg
Crosstrainer C29 Pro	–	17,3 cm	16 kg	120 kg
Crosstrainer C29 Step	40 cm	18 cm	16 kg	120 kg
Crosstrainer C28 Runner	39 cm	14 cm	16 kg	120 kg
2in1 Crosstrainer & Heimtrainer C16	33 cm	22 cm	12 kg	110 kg

FÜNF REGELN, DIE DEN UNTERSCHIED MACHEN

- **Aufrecht bleiben.** Nicht über den Lenker hängen.
- **Ganzer Fuß auf dem Pedal**, nicht nur der Ballen.
- **Frequenz halten**, Widerstand steuern – nicht umgekehrt.

- **Rückwärts nicht vergessen.** Trifft andere Muskeln.
- **Kleiner Pedalabstand schont die Knie** – Wert im Datenblatt prüfen.

Viel Erfolg – dein AsVIVA-Team

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · www.asviva.de

Dieser Trainingsplan dient der allgemeinen Information und ersetzt keine medizinische Beratung. Bitte hole vor Trainingsbeginn im Zweifel ärztlichen Rat ein – besonders bei Vorerkrankungen, Verletzungen oder längerer Trainingspause. Das Training erfolgt auf eigene Verantwortung.