



## **Köpguide Crosstrainer.**

### **Crosstrainern**

Crosstrainern är ett träningsredskap som aktiverar hela kroppen. I första hand jobbar benen men även armar, bröst och rygg. Den elliptiska (ovala) rörelsen är fri från stötar och är mycket skonsam mot leder. På Crosstrainern har man möjlighet att variera träning på fler sätt än andra motionsredskap. Använd bara ben med händerna passiva på styret. Släpp styret (och Stavar) och låt armarna pendla fritt, då tränas även balans. Använd stavarna och träna hela kroppen. Crosstrainern används för uppvärmning, konditionsträning och rehabilitering.

Då Crosstrainern aktiverar hela kroppen är den lämplig för träning som syftar till att gå ner i vikt. På Crosstrainern kan du givetvis träna hjärta och lungor (konditionen). Tänk på att det på crosstrainern, som på alla andra redskap, skiljer mycket på kvalitet och funktion. Man tjänar alltid på att lägga till lite extra och få en Crosstrainer som verkligen är rolig att träna på. Detta gäller speciellt om du är storväxt eller räknar med att träna ofta.

Använd alltid en skyddsmatta under Crosstrainern. Man svettas och spiller dricka. Mattan tar upp ljud och skyddar mot repor på golv.

### **Effekter av träning på Crosstrainer**

#### **Bättre kondition**

Crosstrainer är idealiskt för att konditionsträna. Använd både ben och stavarna. Skruva upp motståndet för att utmana. Du kan både träna uthållighet samt hjärta – lungor,

#### **Gå ner i vikt**

Hitta ett tempo på Crosstrainern som är lätt ansträngande men som du kan hålla under en lång tid. Då bränner du kalorier och går ner i vikt.

#### **Muskelstyrka**

Träning på Crosstrainer stärker i första hand benens muskler. Använder du även stavarna tränar du armar, bröst och rygg. Kombinera gärna med styrketräning av mage och rygg. En stark mage/ rygg ger en bättre kroppshållning.

#### **Allmänna effekter av träning**

- Mental och fysiskt välbefinnande
- Bättre sömn
- Bättre motståndskraft



## **Att tänka på vid köp av Crosstrainer**

### **Storlek**

Crosstrainern måste vara dimensionerad för din vikt och längd. Ju längre och tyngre du är ju mer robust Crosstrainer ska du välja. Är du längre än 170 cm bör du välja en modell med en steglängd på 40cm eller mer. Vet du att du kommer att träna ofta och med hög intensitet välj en modell i högre prisklassen.

### **Motstånd**

De flesta har en magnetisk motståndsreglering. När magneterna rör sig närmare svänghjulet ökar motståndet. En fördel med magnetisk motståndsreglering är att motståndet blir jämt och mjukt samt att ljudnivån blir låg. Motståndet kan justeras på manuellt sätt (via en ratt) eller på elektroniskt vis via knappar på datorn.

### **Svänghjulets vikt**

I regel innebär ett tyngre svänghjul en jämnare och behagligare gång. Vikten bör ligga på från 6kg.

### **Funktioner**

#### **Program**

För att göra träning omväxlande och inspirerande har många Crosstrainers färdiga träningsprogram. Dessa simulerar ofta olika former av intervaller, tempo, backe och pulsträning. Vissa program optimerar din kalorigörbränning. Välj en Crosstrainer med åtminstone några program som blir din träning roligare.

#### **Träningsdator**

Alla Crosstrainer har en display som visar din tränings information. Data som visas är Tid, distans, hastighet. De flesta Crosstrainer visar din puls och en uppskattning på hur många kalorier som förbrukas. Vissa modeller har även inbyggd mätning av kroppsfett.