



Checkliste zum Crosstrainer

Grundfragen

- Cross- oder Ellipsentrainer?
- Anfänger? Fortgeschritten oder doch Profi?
- Was möchten Sie erreichen? Bestimmen Sie Ihre Ziele:
 - 1 bis 2 Mal die Woche trainieren
 - 2 bis 4 Mal die Woche trainieren
 - 4 bis 6 Mal die Woche trainieren
 - Wurde die Ernährung aufs Training angepasst?
 - Welche Art von Ernährung wird durchgeführt?
 - Wie lange dauert meine Trainingsphase?

Qualität & Verarbeitung

- Wie hoch ist das Eigengewicht des Crosstrainers?
- Bis wieviel Kilogramm darf der Crosstrainer belastet werden?
- Welche Bauteile werden verarbeitet? Gilt Made in Germany?
- Können mehrere Familienmitglieder darauf trainieren?
- Wie schnell machen sich Abnutzungserscheinungen bemerkbar?

Bauweise & technische Komponente

- Über welches Gewicht verfügt die Schwungmasse?
- Wie wurde das Bremssystem konstruiert?
- Ist der Trainingswiderstand computergesteuert oder manuell anpassbar?

Trainingscomputer

- Werden Zusatzfunktionen geboten? Fitness Test? BMI?
- Verfügt der Trainingscomputer über eine App Schnittstelle?
- Lassen sich mehrere Profile speichern?

Besonderheiten bzw. zusätzliche Fragen

- Wurde die Größe (Stellmaß) des Gerätes vor dem Kauf beachtet?
- Haben Sie den optimalen Pedalabstand in die Kaufentscheidung miteinbezogen?
- Gibt es eine Herstellergarantie? Über die gesetzlich vorgeschriebenen Jahre hinaus?

