

Cardio 4000 Cross – Ellipsentrainer

Ellipsentrainer gehören zu den beliebtesten Geräten auf den Trainingsflächen. Vergleichbar mit dem Joggen ermöglichen sie ein effizientes Training des Herz-Kreislauf-Systems. Aufgrund der weichen, elliptischen Tretbewegungen werden die Belastungen der Gelenke jedoch deutlich reduziert. Das Abfedern der Stöße nach der Flugphase entfällt beim Ellipsentrainer, da die Füße während der gesamten Bewegung mit dem Trainingsgerät in Kontakt bleiben.

Die Features des Cross von ERGOFIT®:

- Der Cross zeichnet sich durch eine eher steile und kurze Ellipse aus.
- Das Training dient dem schonenden Aufbau der Grundkondition.

Technische Daten

Anzeigeparameter	Watt, Pulse, Time, Dist, RPM, kcal
Testprogramme	–
Trainingsprogramme	Manuell, Manuell Countdown, Profile, Gearselection, Test bei CVT zusätzlich: Spiele, Cardio, Extern
Ansteuerung	drehzahlabhängig
Gerätemaße (L/B/H cm)	190/66/170
Gerätegewicht	ca. 102 kg
Drehzahlbereich	15 – 200 Schritte/min
Leistungsbereich	15 – 200 Belastungsstufen
Abstufung / Schritte	in 5er-Schritten
Max. Gewichtsbelastung	200 kg
Besonderheiten	Sicherheits-Stopp-System, Training in Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen möglich

