

# Crosstrainer

## Antragssteller:

Die LISTE

## Antragstext:

Das Studierendenparlament möge beschließen, dass Crosstrainer während der StuPa-Sitzungen bereitstehen.

Begründung: Die StuPa-Sitzungen können sich, aufgrund von bürokratischer Kleinkariertheit, über mehrere Stunden hinziehen. Während dieser Zeit sinkt die Aufmerksamkeitsspanne und das Interesse einiger Anwesenden deutlich. Dies versuchen wir durch etwas ungezwungene sportliche Aktivität wieder aufleben zu lassen.

Daher hier ein paar Eckdaten um euch einen Crosstrainer schmackhafter zu machen. Der Crosstrainer ist einer der beliebtesten Fitnessgeräte und das ist kein Zufall! Das Training auf dem Crosstrainer ist tatsächlich sehr effektiv für die Fettverbrennung und den Muskelaufbau. Aber welche Muskeln werden wirklich beansprucht? Wie viele Kalorien verbrennt man bei einer Stunde Crosstrainer? Und wie viele Kilo werden Sie abnehmen, wenn Sie jeden Tag auf Ihrem Crosstrainer trainieren? Was sind die anderen Vorteile und positiven Effekte des Crosstrainers? Hier sind die 10 wichtigsten Trainingseffekte des Crosstrainers auf den Körper und die Gesundheit!

### 1. Der Crosstrainer ist effektiv für die Fettverbrennung und die Gewichtsabnahme!

Der Crosstrainer oder Ellipsentrainer bietet das perfekte Training, um Gewicht zu verlieren, weil es sehr effektiv für die Verbrennung von Kalorien und Fett ist! Eine Stunde Training auf dem Crosstrainer erlaubt Ihnen, zwischen 450 und 830 kcal zu verbrennen, was 2- bis 4-mal mehr ist als beim Gehen!

Training bei niedriger Intensität	450 kcal
Training bei mittlerer Intensität	650 kcal
Training bei hoher Intensität	830 kcal

Im intensiven Intervalltraining, auch bekannt als High Intensity Intervall Training oder HIIT-Training, verbrennen Sie eine Menge Kalorien in einer sehr kurzen Zeit: über 800 kcal pro Stunde. Wenn Sie allerdings bei mittlerer Intensität trainieren, also im aeroben Bereich, wenn Ihr Puls unter 80% Ihrer maximalen Herzfrequenz bleibt, verbrennt Ihr Körper Fett, das er als Energiequelle verwendet. Ein Cardio-Training bei mittlerer Intensität ist daher effektiv für die Fettverbrennung!

Welches Training ist effektiver zum Abnehmen: Cardio oder HIIT? Die neuesten wissenschaftlichen Studien zeigen, dass eine Abwechslung zwischen Cardio- und Intervalltraining für die Gewichtsabnahme am effektivsten ist.

Um 1 kg Fett abzunehmen, sollten Sie 7000 kcal verbrennen. Sie sollten also jeden Tag für 20 Minuten bei hoher Intensität auf Ihrem Crosstrainer (250 kcal pro Tag) trainieren, um in einem Monat 1 Kilo abzunehmen. Oder, und das ist unsere Empfehlung, Sie trainieren auf Ihrem Crosstrainer für 1 Stunde 3-mal pro Woche und wechseln zwischen dem Cardiotraining und Intervalltrainingsübungen. Finden Sie weitere Trainingstipps, Trainingspläne und Trainingsprogramme zum Abnehmen in unserem Artikel: [Wie kann ich mit dem Crosstrainer abnehmen?](#)

Das Crosstrainer-Training zum Abnehmen: Wie lange sollten Sie trainieren, um den Effekt zu sehen? Bleiben Sie hartnäckig und versuchen Sie nicht, so viele Kilo wie möglich in möglichst kurzer Zeit abzunehmen, sondern gewöhnen Sie sich daran, regelmäßig zu trainieren. Es ist wichtig, ein langfristiges Ziel zu haben, nur so werden Sie wirklich dauerhaft abnehmen (und nicht sofort wieder zunehmen).

## 2. Der Crosstrainer zum Trainieren der Muskeln der Beine, Oberschenkel, Gesäß und Arme!

Der große Vorteil des Crosstrainer-Trainings besteht darin, dass man die Oberkörpermuskulatur (Bizeps, Trizeps, Bauchmuskeln, Brustmuskeln) und gleichzeitig die Muskeln des Unterkörpers (Beine, Oberschenkel und Gesäß) trainieren kann. Der andere Vorteil ist, dass es möglich und sogar empfehlenswert ist, durch die Abwechslung der Übungen und der Bewegungen die verschiedenen Muskeln des Körpers zu trainieren. Das ist besonders gut, um die schwächeren und weniger trainierten Muskeln zu beanspruchen.

Die Muskeln, die auf dem Crosstrainer trainiert werden, sind:

- Die Muskeln des Unterkörpers (in rot auf dem Diagramm): Gesäß, Oberschenkel (unter dem Gesäß), Quadrizeps (auf der Vorderseite der Oberschenkel) und Kälber (an der Rückseite der Oberschenkel). Wenn Sie auf dem Crosstrainer rückwärts treten, werden die Oberschenkel und das Gesäß beansprucht, während die Quadrizeps mehr arbeiten, wenn Sie vorwärts laufen. Um die Wirkung des Rückwärtslaufens auf den Muskeln vom Gesäß und der Oberschenkel zu steigern, lehnen Sie sich leicht zurück und halten Sie die Knie in einem 90-Grad-Winkel, während Sie laufen.
- Die Muskeln der Arme (in Gelb auf dem Diagramm): der Bizeps und der Trizeps. Sie werden Ihren Bizeps mehr trainieren, wenn Sie beim Treten die Griffstangen ziehen und auf den Trizeps abzielen, wenn Sie die Griffstangen aktiv drücken.
- Die Muskeln des Rückens und der Brust (in Gelb auf dem Diagramm): der musculus latissimus dorsi (der ein großes V dem Rücken bildet) und der musculus pectoralis (die Brustmuskeln). Die Rückenmuskulatur wird beansprucht, wenn Sie die Griffstangen ziehen und die Brustmuskeln trainiert, wenn Sie die beweglichen Griffstangen drücken. Sie können auch laufen, ohne die Griffstangen zu halten, was Ihre Körperhaltung und Ihr Gleichgewicht verbessern könnte.
- Wenn Sie treten, setzen Sie nicht Ihr ganzes Gewicht auf die Vorderseite Ihrer Füße bzw. auf Ihre Zehen. Sie können ohne Probleme Ihr Gewicht auf Ihre Fersen setzen, somit werden Sie die meisten Muskeln Ihres Körpers mehr beanspruchen.

Ein paar Trainingstipps

- Wenn Ihr Ziel ist, Ihre Muskeln zu straffen und zu kräftigen, sollten Sie auf Ihrem Crosstrainer bei hohem Widerstand trainieren. Die Muskeln brauchen tatsächlich genügend Widerstand zu arbeiten.
- Halten Sie beim Trainieren immer Ihren Rücken gerade und schauen Sie nicht auf Ihre Füße beim Laufen.
- Wechseln Sie zwischen unterschiedlichen Übungen und Bewegungen ab: Vorwärtslaufen, Rückwärtstreten, ziehen Sie oder schieben Sie die Griffstangen mit Ihren Armen, halten Sie die unbeweglichen Griffstangen in der Mitte, laufen Sie ohne die Griffstangen zu halten, usw.
- Der Crosstrainer oder Ellipsentrainer ist kein Kraftgerät! Mit dem Training auf dem Crosstrainer werden Sie die Muskeln der Beine, Oberschenkel, Gesäß und Arme straffen aber nicht so aufbauen, wie Sie es beim Krafttraining mit Gewichten oder auf einem Krafttrainingsgerät machen würden (es sei denn, Sie erhöhen den Widerstand auf das Maximum und trainieren mehrere Stunden pro Tag) .
- Wenn Ihr Ziel ist, Gewicht zu verlieren, ist es auch wichtig, Ihre Muskeln zu trainieren und zu straffen, um einen athletischen Körper und eine schöne Figur zu bekommen. Aus diesem Grund ist der Crosstrainer dafür sehr gut geeignet.

Wie lange dauert es, um die Wirkung des Trainings auf den Körper zu sehen? Die Ergebnisse kommen nicht über Nacht, sondern allmählich. Es kommt auf die Intensität und

Dauer Ihres Trainings und die Häufigkeit Ihrer Trainingseinheiten an. Es dauert mindestens 1 bis 2 Monate, um die ersten Ergebnisse zu sehen. Wenn Sie nach 3 Monaten Ihren Körper vorher und nachher vergleichen, werden Sie die Wirkung des Trainings merken, wenn Sie wirklich regelmäßig trainiert haben. Bleiben Sie auf jeden Fall hartnäckig!

### 3. Der Crosstrainer ist gut für das Herz

Der Crosstrainer trainiert auch den wichtigsten aller Muskeln: das Herz! Und wie bei allen Muskeln müssen Sie es regelmäßig trainieren, damit es stärker wird.

Das Cardio-Training (Herz-Kreislauf-Training) auf dem Crosstrainer ist eine sehr effiziente Übung, wenn Sie Ihr Herz stärken und Ihre Herz-Kreislauf-Kapazität verbessern möchten. Ein starkes und gut trainiertes Herz kann bei jedem Schlag eine größere Menge Blut in den Körper pumpen und sorgt für mehr Sauerstoff für die Muskeln und Organe, wodurch der Blutdruck gesenkt wird. Ein starkes Herz schlägt auch langsamer: Die Herzfrequenz ist bei Athleten niedriger als bei Menschen, die nicht trainieren oder wenig körperliche Aktivität haben.

Dies hat zur Folge die Verbesserung der kardiorespiratorischen Fitness. Wenn Ihr Herz gut trainiert ist, werden Sie bei einer Anstrengung nicht so schnell außer Atem kommen.

Darüber hinaus hilft regelmäßiges Cardio-Training das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfällen zu reduzieren.

Das regelmäßige Training mit dem Crosstrainer hat viele Vorteile und positive Auswirkungen auf das Herz! Es wird empfohlen, mindestens 2 bis 3 mal pro Woche für 30 bis 60 Minuten jeweils (oder länger) zu trainieren. Sie werden schnell die positive Wirkung des Trainings auf Ihr Herz merken. Messen Sie Ihren Ruhepuls jede Woche und folgen Sie dem Fortschritt. Sie werden auch feststellen, dass Sie nach mehrwöchigem Training nicht mehr so schnell außer Atem kommen.

### 4. Kann das Crosstrainer-Training die Atemkapazität verbessern?

Die Lungenkapazitäten und das Lungenvolumen bezeichnen das maximale Luftvolumen, das in den Lungen eingeatmet und enthalten ist. Sportliche Aktivitäten wie Schnorcheln erhöhen die Lungenkapazitäten, das Training mit dem Crosstrainer jedoch nicht.

Das Training auf dem Crosstrainer erhöht nicht Ihr Lungenvolumen, aber hat trotzdem einige Vorteile auf Ihre Atmung oder genauer gesagt auf Ihr Atemnot. Wenn Sie regelmäßig auf Ihrem elliptischen Crosstrainer trainieren, werden Ihre Muskeln effizienter: Sie verbrauchen weniger Sauerstoff während des Trainings und produzieren weniger Kohlendioxid, was bedeutet, dass für die Atmung ein geringeres Luftvolumen benötigt wird. Sie kommen also während des Trainings nicht mehr so schnell außer Atem!

Sport und regelmäßige Bewegung können auch Vorteile für Menschen mit Asthma, chronischer Lungenerkrankung oder COPD haben und ihre Symptome verbessern.

Allerdings, wenn Sie betroffen sind, müssen Sie Ihren Arzt fragen, bevor Sie eine körperliche Aktivität beginnen.

#### WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Lungenkapazitäten nicht mit der körperlichen Leistungsfähigkeit zusammenhängen und dass die Lungenkapazitäten der Athleten, einschließlich der Marathonläufer, nicht größer waren als die von untrainierten Menschen.

### 5. Regelmäßiges Training auf dem Crosstrainer reduziert das Risiko von Typ-2-Diabetes

Das Training auf dem Crosstrainer, sowie Sport und körperliche Aktivität allgemein, ist die effektivste Prävention gegen Diabetes.

Typ 2 Diabetes ist eine chronische Erkrankung, die meistens ab 40 Jahren auftritt und jeden zehnten Erwachsenen betrifft. Bei Typ-2-Diabetes spielt Insulin nicht mehr ihre Rolle. Typ-2-Diabetes. Insulin ist ein Hormon, dessen Aufgabe darin besteht, die Zellen mit Zucker (Glukose), der als Energiequelle verwendet wird, zu versorgen. Bei Typ-2-Diabetikern erfüllt Insulin seine Rolle nicht mehr und der Blutzucker erhöht sich, was man Hyperglykämie nennt.

Diabetes kann zu schweren Komplikationen führen, wie Herz-Kreislauf-Unfälle, Nierenversagen, Blindheit und sogar Amputationen. Über die genetischen Faktoren hinaus

wird angenommen, dass der Lebensstil bzw. der Mangel an körperlicher Aktivität und das Übergewicht oder die Fettleibigkeit die Hauptursachen für Diabetes sind.

Die Training auf dem Crosstrainer wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. Wenn wir trainieren, brauchen unsere Muskeln Energie und verwenden den in unserem Körper gespeicherten Zucker, was zu einer Senkung der Blutzuckerwerte führt.

Das Training und die körperliche Aktivität haben auch Vorteile auf Insulin. Sport macht unseren Körper empfindlicher gegenüber Insulin, was bedeutet, dass weniger Insulin benötigt wird, um die gleiche Menge an Glukose aus dem Blut in die Zellen zu transportieren, wodurch die Wirkung von Diabetes teilweise entgegenwirkt wird.

Sport und Training reduzieren das Risiko und verzögern die Entwicklung von Typ-2-Diabetes und fördern eine bessere natürliche Regulierung des Blutzuckerspiegels.

6. Das Crosstrainer macht Sie glücklich und reduziert den Stress durch die Ausschüttung von Endorphinen und Serotonin!

Sport, körperliche Aktivität und Bewegung haben echte positive Auswirkungen auf Ihr Gehirn und Ihre Psychologie! Wenn man Sport treibt oder trainiert, fühlt man sich wohl, entspannt und sorgenfrei! Diese Vorteile auf Ihre Stimmung und Ihr Wohlbefinden werden durch die Ausschüttung von Hormonen erklärt, die als Glückshormone bezeichnet werden: Endorphine und Serotonin. Tatsächlich geben uns diese Hormone ein Gefühl des Wohlbefindens, das manchmal sehr intensiv ist und bis zur Euphorie führen kann, wenn wir sehr lange, also ein oder zwei Stunden, trainieren. Dieses Phänomen ist als "Läuferhoch" bekannt. Sport hat auch eine Anti-Stress- und Antidepressiva Wirkung. Deshalb wird es oft gesagt, dass Sport die beste Medizin ist!

Erfahren Sie mehr über die Auswirkungen vom Sport auf das Gehirn.

WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Ist der Crosstrainer effektiv, um das Rauchen aufzuhören? Die Ausschüttung von Endorphinen während einer längeren Anstrengung reduziert die Symptome des Mangels und kann Ihnen daher helfen, mit dem Rauchen aufzuhören.

7. Der Crosstrainer ist gelenkschonend

Der Crosstrainer wird oft mit dem Laufen verglichen, aber einer der Hauptvorteile des Crosstrainers besteht darin, dass die Belastung für die Gelenke viel niedriger ist als beim Laufen. Die Bewegungen auf dem Ellipsentrainer sind flüssig und konstant und aus diesem Grund wird oft der Crosstrainer nach einer Verletzung für die Reha empfohlen.

Der Crosstrainer ist gut für die Stärkung der Rückenmuskulatur, aber wenn Sie bereits Rückenprobleme haben, sollten Sie vorsichtig sein, da die seitliche Bewegung der Arme und Schultern kontraindiziert werden könnte. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt vorher, wenn Sie einen Crosstrainer gegen Ihre Rückenprobleme oder für die Rehabilitation verwenden möchten.

8. Das Training mit dem Crosstrainer kann schlechtes Cholesterin reduzieren

Cholesterin, im Gegensatz zur allgemeinen Meinung, ist nicht schlecht: Es ist sogar essentiell für das reibungslose Funktionieren unseres Körpers! Allerdings kann der Überschuss an Cholesterin für die Gesundheit schlecht sein und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Gutes Cholesterin wird von schlechtem Cholesterin unterschieden und was Sie wissen müssen, ist, dass Sport gutes Cholesterin fördert und schlechtes Cholesterin senkt.

Wissenschaftliche Studien haben die positiven Auswirkungen von Sport und Bewegung auf den Cholesterinspiegel belegt. Menschen mit Cholesterin-Problemen werden dringend empfohlen, regelmäßig zu trainieren und Sport zu treiben!

9. Das Training auf dem Crosstrainer ist eine wirksame Prävention gegen Alzheimer  
Genauso wie das Ergometertraining ist das Crosstrainer-Training ein sanfter Sport, der zu Hause bis zu einem hohen Alter ohne Probleme getrieben werden kann, auch wenn der Crosstrainer anspruchsvoller als das Ergometer ist.

Auf jeden Fall ist es äußerst wichtig, aktiv zu bleiben und regelmäßig Sport zu treiben, wenn Sie älter werden, denn Sport hält fit im Kopf und im Gehirn! Alle wissenschaftlichen Studien stimmen zu diesem Punkt überein. Darüber hinaus stimulieren körperliche Aktivität und Bewegung bestimmte Bereiche unseres Gehirns. Daher könnte eine regelmäßige körperliche

Aktivität nicht nur das Risiko der Alzheimer-Krankheit und anderer degenerativer Erkrankungen wie Parkinson reduzieren, sondern auch ihre Symptome verzögern. Immer mehr Ärzte sind sich einig, dass Sport die beste Prävention gegen altersbedingte Krankheiten ist.

10. Das Crosstrainer-Training ist gut für Ihre Gesundheit und um länger zu leben! Das Training auf dem Crosstrainer könnte auch Ihre Lebenserwartung verlängern! Der Dr. Chi Pang Wen führte eine große Studie mit über 400.000 Menschen für 12 Jahre. Seine Ergebnisse zeigten, dass die Menschen, die durchschnittlich 15 Minuten körperliche Aktivität pro Tag hatten, eine Lebenserwartung von 3 Jahren länger hatten als die Menschen, die praktisch keine körperliche Aktivität hatten!

Regelmäßiges Training kann das Risiko von vielen Erkrankungen reduzieren, das Auftreten der Symptome verzögern und auch die Wirksamkeit des Immunsystems länger bei älteren Menschen aufrechterhalten und damit die Lebenserwartung erhöhen.

Wenn Sie einen Crosstrainer kaufen wollen, folgen Sie [unserer Kaufberatung, um den richtigen Crosstrainer auszuwählen](#).

Ein letzter Tipp, um von den Vorteilen des Crosstrainers zu profitieren!

Regelmäßiges Training auf dem Crosstrainer wird Ihnen dabei helfen, Gewicht zu verlieren, Ihre Muskeln zu straffen, Ihr Herz zu kräftigen, Ihren Cholesterinspiegel zu verbessern und das Risiko von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Alzheimer zu verringern. Es kann auch Ihre Lebenserwartung erhöhen! Schließlich werden Sie sich mit dem Training durch die Ausschüttung von Glückshormonen gut fühlen.

Nach den offiziellen Empfehlungen der WHO ist es notwendig, mindestens zweimal pro Woche für 45 Minuten mit hoher Intensität zu trainieren, d.h. dass man wirklich schwitzen muss! Um die Vorteile und die Wirkung des Crosstrainers auf Ihren Körper, Ihre Gesundheit und Ihre Stimmung völlig zu genießen, sollten Sie mit einer relativ hohen Intensität für eine Dauer von über 10-20 Minuten trainieren! Sie wissen jetzt alles über die Wirkung des Trainings auf dem Crosstrainer auf den Körper, also teilen Sie diesen Artikel mit Ihren Freunden und Ihrer Familie, das könnte ihr Leben ändern!

([https://shop.vescape.com/de/blog/24\\_crosstrainer-wirkung-trainingseffekt-auf-den-koerper.html](https://shop.vescape.com/de/blog/24_crosstrainer-wirkung-trainingseffekt-auf-den-koerper.html))

Falls euch das noch nicht überzeugt haben sollte, muss immer noch jemand an die Kinder denken.