



NORDIC
CROSS TRAINER



TECHNIKGUIDE
ERSTE SCHRITTE

www.nordic-cross-trainer.de

DER NORDIC-CROSS-TRAINER

1 ARMSCHALE

TIPP

Unter der Armschale Ihres rechten Nordic Cross Trainers finden Sie einen Inbusschlüssel, um die Klemmen nachziehen zu können.

4 KLEMME ZUR KRAFTEINSTELLUNG

Öffnen Sie die mittlere Klemme und stellen Sie diese zu Beginn auf eine niedrige Einstellung ein (später können Sie die Intensität Ihrem Trainingsstand entsprechend erhöhen, indem Sie die Klemme weiter nach unten ziehen).

! Das Expanderband muss immer gespannt sein!

TIPP

Öffnen Sie nach dem Training beide Klemmen (Höhen- & Krafteinstellung) und lassen Sie diese dann bis zum nächsten Gebrauch offen (so bewahren die Klemmen möglichst lange die optimale Klemmwirkung).

1

2 ERGONOMISCHER GRIFF

Der Griff ist drehbar, damit Sie die für Sie angenehmste Position einnehmen können.

2

3 EXPANDERBAND

TIPP

Hängen Sie die Expander nach dem Training aus. Das verlängert die Lebensdauer!

3

5 KLEMME ZUR HÖHENEINSTELLUNG

Öffnen Sie die untere Klemme, **stellen Sie einen Fuß auf das Rad** und ziehen Sie dann das Oberrohr heraus.

4

! Stellen Sie die Länge anfangs so ein, dass sich der **Griff ca. 5-10 cm über Ihrem Bauchnabel** befindet. Nun die Klemme wieder schließen und das zweite Trainingsgerät analog einstellen.

5

Ziehen Sie das Oberrohr nicht ganz aus dem Unterrohr!

6

6 RAD MIT RÜCKLAUFSPERRE

PFLEGEHINWEIS

Armschale, Griff und Rohr:

Mit einem feuchten Tuch und mildem, handelsüblichem Reiniger abwischen.

Räder:

Nur mit Wasser abspülen.

Kein Hochdruckreiniger, nicht tauchen und nicht direkt die Lager abspülen.

6

WARTUNG

In regelmäßigen Abständen ist das Nadellager mit geeignetem Spritzöl zu ölen (WD 40 oder Caramba).

1. Achsmutter lösen

2. Achse zur Hälfte herausdrücken

3. Sprühstoß auf das Nadellager geben

4. umgekehrt wieder montieren

ERSTE SCHRITTE - DIE RICHTIGE TECHNIK



1. STELLUNG



2. STELLUNG



3. STELLUNG

Rechter Arm hängt locker nach unten.

Rechter Arm zieht nach vorne.
Das linke Bein geht mit.

Oberarm ist vorne. Mit dem Ellbogen wird die Armschale nach unten gedrückt (siehe Pfeil). Linkes Bein ist vorne, rechter Arm ist vorne.



4. STELLUNG

Rechter Arm bewegt sich wieder in die Ausgangsposition. Armschale wird möglichst weit nach hinten gedrückt.
„Abdrücken“



5. STELLUNG

Der andere Arm (hier links) ist dabei im Wechsel schon wieder vorne (und parallel das rechte Bein).

**WIR WÜNSCHEN
IHNEN VIEL
SPASS MIT
IHREM NORDIC-
CROSS-TRAINER.**

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.nordic-cross-trainer.de

TIPPS FÜR EINEN GUTEN START

- Passgang vermeiden (linker Fuß und linker Arm gleichzeitig vorne).
- Schultern locker lassen, ohne sie hochzuziehen.
- Fixieren Sie einen Punkt ca. 5 m vor Ihren Füßen.

- Ihr Unterarm „fällt“ aus der Armschale? Dann die Vorspannung des Expanders erhöhen!
- Der Nordic-Cross-Trainer schwingt beim Laufen nach vorn durch? Griffhöhe erhöhen!
- Denken Sie nicht über Ihre Bewegungen nach!



www.nordic-cross-trainer.de

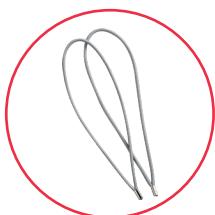
ERSATZTEILE



GRIFFE
Artikelnummer: 20.10.10.10



**SCHNELLSPANNER
KRAFTEINSTELLUNG**
Artikelnummer: 20.10.21.10



EXPANDER BEGINNER
Zugstärke: 22-31 Newton
Artikelnummer: 20.10.01.00



**SCHNELLSPANNER
HÖHENEINSTELLUNG**
Artikelnummer: 20.10.22.10



EXPANDER ADVANCED
Zugstärke: 36-50 Newton
Artikelnummer: 20.10.02.10



ERSATZRAD KOMPLETT
Artikelnummer: 20.10.31.10