



Spirit Fitness XE395 Elliptical



Die Kult Fitnessmarke Spirit Fitness aus den USA jetzt auch in der Schweiz exklusiv bei Shark Fitness erhältlich - wenn Sie sich für einen XE395 Crosstrainer entscheiden, entscheiden Sie sich gleichermassen für Qualität und Flexibilität. Wie bei Spirit üblich erhalten Sie hochwertige Verarbeitung, inklusive abgedichteter Rollenlager an den Pedalen und Handgriffen, verschweisster und somit langlebiger Konstruktion, Geräuschminimierung und einem unglaublich geringen Pedalabstand von 5cm. Um Ihr Training so komfortabel, wie möglich zu gestalten, lässt sich der Widerstand über eine Schnellsteuerung bedienen, der Ventilator sorgt für Abkühlung, die Herzfrequenz und das Muskelaktivierungsprofil werden direkt auf dem Display angezeigt. **Der Spirit XE395 bietet individuelle Einstellungsmöglichkeiten wie 20 Steigungslevel mit bis zu 35 Grad Steigung, was für eine intensivere Beanspruchung der Bein- und Gesäßmuskulatur sorgt. Mit dem zusätzlich anpassbaren Trittplattenwinkel von 0-10° findet jeder Benutzer seine perfekte Trainingseinstellung.**

CHF 1'890.00

Der Spirit Fitness Ellipsentrainer XE395 bietet dem Trainierenden ein besonders abwechslungsreiches Trainingserlebnis. Per Knopfdruck kann nicht nur der Widerstand verändert, sondern auch eine Steigung eingestellt werden. Bergwandern und auch Bergläufe sind im heimischen Wohnzimmer oder Fitnessraum möglich. Musikalische Unterstützung und Motivation erfolgt über integrierte Lautsprecher. Per Bluetooth können die Trainingsleistungen an die Spirit Fit Trainingsapp übertragen und mit dem Apple Healthkit, der Fitbit App oder auch MyFitnessPal synchronisiert werden.



Der Spirit Fitness XE395 Crosstrainer wurde vom renommierten ETM Testmagazin mit gut" (90 %) bewertet. Auf 12 Seiten wird der Crosstrainer genau unter die Lupe genommen. Den gesamten Testbericht lesen Sie hier.

Ausstattung:

- elektronisch gesteuertes Magnet-Bremssystem (motorgesteuert)
- Schwungmasse ca. 13,5kg
- Schrittlänge 50,8cm
- **um 2° nach innen geneigte Trittflächen** - jüngste sportwissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass eine Neigung der Füße um 2° nach innen optimale Muskel- und Bandaktivitäten fördert. Diese Erkenntnisse sind in die Entwicklung des XE395 eingeflossen und die Neigung der Trittflächen wurden ebenso umgesetzt
- Trittflächenabstand (Q-Faktor): 5cm - Der **Q-Faktor** beschreibt den Pedalabstand. Während beim Gehen der Fussabstand bei 120 - 150 mm liegt, ist dieser beim Laufen geringer und liegt bei 80 - 100 mm. Ein niedriger Q-Faktor bietet eine vorteilhafte Ergonomie beim Lauftraining auf dem Elliptical Trainer
- **3-fach verstellbarer Neigungswinkel der Pedale: 0°, 5°, 10°**
- Trainingscomputer mit 19cm Blue Backlit LCD-Fenster (131x67mm)
- Konsolenanzeige von Umdrehungen/min., Kalorien, Zeit, Distanz, Widerstand, METs, Watt, Puls
- Muskelbeanspruchungsprofil - die Konsole verfügt über eine Anzeige der beanspruchten Muskulatur
- Anzeige des aktuellen Trainingspuls als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz (errechnet anhand der Altersformel)
- 20 Widerstandsstufen elektronisch regelbar
- **20 Steigungsstufen elektronisch regelbar bis zu 35°**- für eine intensivere Beanspruchung der Bein- und Gesäss-Muskulatur
- Widerstandsstufe und Steigung durch Schnellsteuerungstasten an den Oberkörperstangen bedienbar
- Belastungsregulierung: drehzahlabhängig
- Bluetooth Schnittstelle zur Verbindung mit Smartphone/Tablet
- mit der Spirit Fit APP* lassen sich alle Trainingsdaten noch genauer nachvollziehen, speichern und mit den nächsten Sessions vergleichen. Die Trainingsdaten können über soziale Medien gepostet oder über Messenger-Dienste geteilt werden. Auch Datenabgleich mit prominenten Fitness-Apps (z.B. Apple HealthKit, MapMyFitness, Fitbit) ist möglich.
- Kinomap-APP** - kompatibel -die Kinomap-APP macht das Training zu einem motivierenden, interaktiven Trainingserlebnis, egal ob alleine oder im Wettkampf-Modus. Über 170'000 abwechslungsreiche Streckenkilometer für die verschiedenen Sportarten wurden bereits von Nutzern hochgeladen
- Programme: Manuell - hier wird vom Nutzer die Trainingsgestaltung übernommen, Hill - ein anspruchsvoller Berglauf mit stetig steigender Belastung, Fat Burn - ein spezielles Fat Burner Trainingsprogramm, Cardio - das Cardio-Programm zielt auf eine Stärkung des Herzmuskels und eine Erhöhung des Blutflusses und der Lungenkapazität ab, Strength - hochintensives Trainingsprogramm, Intervall - ein in Intervallen aufgebautes Workout. Phasen der Erholung wechseln sich mit Phasen höchster Intensität ab
- 2 Benutzerprogramme - Programme können selbst erstellt und abgespeichert werden
- 2 pulsgesteuerte Programme - pulsgesteuertes Training zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- telemetrische Herzfrequenzmessung (integrierter Pulsempfänger)
- Handpulssensoren an den fixen Griffstangen



- Bewegungsablauf vorwärts und rückwärts für unterschiedliche Muskelbeanspruchung
- ergonomische Griffstangen für das Oberkörpertraining
- Multigriffe an den Griffstangen bieten ein Maximum an Variabilität - durch abwechselndes Drücken und Ziehen und der Möglichkeit unterschiedliche Griffpositionen zu nutzen werden Arme, Brust, Schulter- und oberer Rückenbereich umfassend aktiviert
- grosse Pedalen für einen sicheren Stand
- rutschsichere Trittplächen mit Profil
- beweglichen Pedalen, die das natürliche Abrollen der Fersen unterstützen
- schwenkbarer Ventilator
- Lautsprecher
- Audioeingang
- Transportrollen
- doppeltes Aluminium-Schienensystem
- Stromversorgung durch Adapter
- Trinkflaschenhalterung
- Tablethalterung

Einsatz: Heimbereich, Nutzlast: ca. 150kg

Gerätemasse: L194 x B74 x H164cm, Gewicht 100,5kg

Zubehör: integrierter Empfänger für Brustgurt-Sender, Handpulssensoren, Puls-Sendergurt

Garantie: 2 Jahre auf Arbeit und Ersatzteile, 10 Jahre auf Rahmen

Spirit Fit APP*

Die Spirit Fit App verbindet sich über Bluetooth mit Laufband, Fahrrad oder Ellipsentrainer. Aktuelle Trainingsdaten können in drei verschiedenen Anzeigebildschirmen auf dem Gerät angezeigt werden. Wechsel über Symbole auf dem Bildschirm ganz einfach von der Workout-Ansicht zu Internet-, Social Media- oder E-Mail-Sites möglich. Wenn das Training beendet ist, werden die Daten automatisch in den persönlichen Kalender hochgeladen, damit später darauf zurückgegriffen werden kann. Die Spirit Fit App kann Trainingsdaten an HealthKitApp, Fitbit, Record, MapMyFitness, Facebook und Twitter weitergeben.

Kinomap-APP**

Die Kinomap-APP macht das Training zu einem motivierenden, interaktiven Trainingserlebnis. Die APP hält Videos für Crosstrainer, Ergometer, Laufband und Ruderggerät bereit. Via Bluetooth wird die Kinomap-APP mit dem Trainingsgerät verbunden. Suchen Sie sich eine Strecke aus und fahren, laufen oder rudern Sie, als seien Sie selbst dort. Der Streckenfortschritt kann auf der Karte verfolgt werden. Da die Videos geocodiert sind, passt die APP auch den Widerstand (auf ausgewählten Modellen) an das Geländeprofil der Trainingsstrecke an.

Mehr als 170'000km alleine oder im Wettkampf mit anderen trainieren - die Videos der Kinomap werden von den Nutzern hochgeladen. Es stehen bereits über 170'000 abwechslungsreiche Streckenkilometer für die verschiedenen Sportarten zur Verfügung. Alle Videos sind mit Standortdaten ausgezeichnet und so können Sie nicht nur das Video ansehen, sondern sehen gleichzeitig auf der Karte, wo Sie gerade unterwegs sind und wie das Geländeprofil aussieht. Die APP zeigt während des Workouts auch die wichtigsten Trainingsdaten an, damit Sie Ihre Leistung im Blick haben während Sie zum Beispiel durch den Central Park laufen. Besonders herausfordernd sind auch die Multiplayer-Sessions, bei denen Sie an öffentlichen Rennen teilnehmen oder sich mit Freunden für ein kleines Rennen verabreden. Kinomap ist in einer kostenlosen Basisversion sowohl bei Google Play als auch im AppStore erhältlich. Für die Vollversion gibt es verschiedene Lizenzmodelle.



Bremssystem: elektronisch gesteuertes Magnet-Bremssystem
Schwungrad: 13,5 kg
Stromabhängig: Ja
Schrittlänge: 50,8 cm
Steigung: 20 Steigungsstufen elektronisch regelbar
Widerstandsstufen: 20
Trainingscomputer: 19cm Blue Backlit LCD-Display
Angezeigte Werte: Umdrehungen/min., Kalorien, Zeit, Distanz, Widerstand, METs, Watt, Puls
Trainingsprogramme: 10
Pulsgesteuerte Programme: 2
Benutzerdefinierte Programme: 2
Handpulssensoren: Ja
Pulsempfänger: Bluetooth
Multimedia: Bluetooth-Schnittstelle, USB Anschluss, Entertainment APP's, Trinkflaschenhalterung, Tablethalterung, integrierte Lautsprecher, AUX
Klappbar: Nein
Zubehör: integrierter Empfänger für Brustgurt-Sender
Optionen: Bodenschutzmatte
Klappmasse (Länge / Breite / Höhe): Nein
Gerätemasse (Länge / Breite / Höhe): L 194 x B 74 x H 164 cm
Gerätegewicht: 100,5 kg
Nutzlast: ca. 150 kg
Einsatz: Heimbereich
Garantie: 2 Jahre auf Arbeit und Ersatzteile, 10 Jahre auf Rahmen
Features: doppeltes Aluminium-Schienensystem, Multigriffe an den Griffstange, Bewegungsablauf vorwärts und rückwärts, 3-fach verstellbarer Neigungswinkel der Pedale: 0°, 5°, 10°