

# wie haltet ihr euch fit?

**Beitrag von „Ronja“ vom 18. September 2005 17:46**

Zitat

Ronja: Was macht der Crosstrainer denn mittlerweile? Hältst du immer noch durch?

Ja! \*stolz bin\*

Ich hab's aber auch wieder besonders nötig, nach meinen sechs USA-Verwöhnwochen.....

Immer wenn ich es schaffe (dass ist in etwas so viermal die Woche) steige ich (vorzugsweise während VL und Marienhof :O - das gucke ich eh meistens um den Kopf freizukriegen und es ist ja nicht wirklich so fordernd, dass man nicht nebenbei was anderes machen könnte...) für eine Stunde auf das Dingen... In der Stunde schaffe ich dann so etwa 6,5 km und verbrenne angeblich (dass sind ja nur ungefähre Angaben) etwa 2300 Joule. Auf jede Fall schwitze ich ordentlich, fühle mich hinterher besser und kann mich selbst nicht mit schlechtem Wetter oder ähnliche rausreden...

Ich glaube, ich habe mit diesem Dingen tatsächlich die für mich beste Form der sportlichen Betätigung gefunden (wetterunabhängig, gelenkschonend, nicht so zeitaufwändig und vor allem nicht an eine bestimmte Uhrzeit gebunden, ich verliere keine Zeit, da ich VL eh meist gucke und außerdem macht mir Spaß - ist natürlich nichts für Leute, die beim Sport die Natur genießen wollen oder Wert auf Mannschaftssport legen). Außerdem bringt's was: obwohl ich recht normal weiter gegessen habe (eigentlich nur mein Schulbrot durch Rohkost ersetzt), habe ich jetzt schon mal 2 Kilo wieder runter (geht natürlich langsam, aber immerhin....).

Also, ich kanns weiterempfehlen (und eine Freundin, die auch Sport studiert hat, hat sich das Teil jetzt auch im Examensstress gekauft und ist zufrieden).

Ich habe übrigens dieses Modell (ist gab schon als ich es gekauft habe eine Nachfolgemodell, das zwar im Wesentlichen baugleich, aber natürlich teuer ist - ich glaube "Condor"):

[link](#)

PS: Wie macht man eigentlich so einen Link kürzer?