



Beschreibung, Technische und sonstige Informationen

Crosstrainer CTR 4

Hersteller: Kettler



Beschreibung

Der Kettler CTR4 basiert auf der Mechanik des CTR3. Und das ist auch gut so. Die ausgereifte Technik arbeitet zuverlässig und bietet dem Trainierenden viele Möglichkeiten. Das Induktionsbremssystem ermöglicht den Trainingswiderstand drehzahlunabhängig einzustellen. Von sehr einfach (25 Watt) bis sehr schwer (400 Watt). Das 22 kg Schwungmassensystem bietet einen gleichmäßigen Rundlauf. Der Poly-V-Riemenantrieb verrichtet seine Arbeit sehr geräuscharm.

Die Trainingskonsole des Kettler CTR 4 verfügt über 8 Trainingsprogramme. 6 vorprogrammierte Belastungsprofile bieten Abwechslung und Motivation. Dank der individuellen Skalierbarkeit der Leistungseinstellung können die Programme an das persönliche Fitness-Level angepasst werden. Pulsgesteuertes Training ist ebenso möglich. Die Pulsmessung erfolgt über Handpuls oder Ohrclip (nicht im Lieferumfang). Optional auch kabellos per Brustgurt. Der Trainingspuls und alle anderen Trainingsdaten werden gut ablesbar auf dem LCD-Display angezeigt. 4 Personen können ein Benutzerprofil hinterlegen..

Der kompakte Crosstrainer Kettler CTR4 bietet dem Trainierenden einen gleichmäßigen Bewegungsablauf mit einer Schrittlänge von ca. 41 cm. Mit Hilfe der beweglichen Armstangen wird die Oberkörpermuskulatur aktiviert. Der große Anteil an trainierender Muskulatur lässt den Kalorienverbrauch schnell steigen. Nach dem Training kann der Kettler CTR 4 mit Hilfe von Transportrollen weggerollt werden.

Fazit zum Kettler CTR 4 Crosstrainer-Ergometer:

Kettler hat bei dem Kettler CTR4 eine Schwäche des Kettler CTR3 ausgemerzt. Die Trainingskonsole. Diese wurde überholt und mit neuen Funktionen (4-Personenspeicher, Front-USB, HeratRateLight-Funktion und Hintergrundbeleuchtung) aufgewertet.

Trainingskonsole Kettler Crosstrainer CTR 4:

- Display: LCD
- Hintergrundbeleuchtung: Blau
- Grafische Darstellung des Belastungsprofils: Ja
- HeartRateLight-Funktion: Visuelle Pulsanzeige über Farbwechsel.
- Trainingsdaten: Leistung in Watt, Trainingszeit, Trainingsstrecke, Geschwindigkeit, Trittfrequenz, Kilometer gesamt, Kalorienverbrauch und Herzfrequenz
- Berechnung der Trainingsherzfrequenz: Automatisch (Altersformel: $220 - \text{Lebensalter} = \text{maximale Herzfrequenz}$) oder manuell
- Benutzerspeicher: 4
- USB-Port Vorderseite: Dokumentieren und verfolgen von Trainingsdaten über die kostenfreie Kettler Trainingsplattform kettfit.com
- USB-PC-Schnittstelle (Rückseite Trainingskonsole): Ermöglicht die Nutzung der Kettler Trainingssoftware Kettler World Tours 2.0 (optionales Zubehör)

Trainingsprogramme Kettler CTR4 Crosstrainer:

- Vorprogrammierte Belastungsprofile: 6. Können durch die individuelle skalierbare Leistungseinstellung an jeden Fitness-Level angepasst werden.
- Manuelles Programm: 1. Ermöglicht mit einem selbstdefinierten Widerstand (in Watt) trainiert werden.
- Herzfrequenzprogramme: 2. Bietet die Möglichkeit pulsgesteuert zu trainieren.
- Fitnesstest: 1. Die Erholungspulsmessung wertet nach erfolgreichem Training die Regeneration der Herzfrequenz aus und ermittelt dadurch Ihren Fitness-Level mit Schulnote 1-6

Pulsmessung Kettler CTR4 Crosstrainer:

- Ohrclip: Ein Ohrclip liegt dem Gerät bei.
- Handpuls: Sensoren zur Handpulsmessung sind am Griff unterhalb der Trainingskonsole angebracht.
- Brustgurt: Ein Polar-kompatibler Empfänger ist in der Trainingskonsole des CTR4 vorhanden. Ein kompatibler Brustgurt ist als optionales Zubehör erhältlich.

Technische Details Kettler CTR 4 Crosstrainer-Ergometer:

- Bremssystem: Induktionsbremse
- Belastungsbandbreite: 25 - 400 Watt, in 5-Watt-Schritten
- Belastungseinstellung: Elektronisch
- Belastungssteuerung: Drehzahlunabhängig
- Antriebssystem: Poly-V-Riemen
- Schwungmassensystem: 22 kg
- Antriebs-Übersetzungsverhältnis: 1 : 11
- DIN EN: Ergometer mit geeichter Wirbelstrombremse nach der höchsten Prüfnorm DIN EN 957 HA/KI.1.
- Schrittlänge: 39 cm
- Q-Faktor: 28 cm
- Ellipsenhöhe: 20 cm
- Jedem Crosstrainer Kettler CTR 4 liegt ein individuelles Prüfprotokoll der Eichung bei.
- Rahmen: Sehr robuste Rahmenkonstruktion mit 61x55 mm dickem Stahlrohr
- Lagerung: Doppelt gelagerte Drehgelenke mit Pendel-Kugellagern.
- Maximal zulässige Gewichtsbelastung laut Hersteller: 150 kg
- Transportrollen: Ermöglichen den Aufstellungsort zu verändern
- Bodenniveaueausgleich: Gleicht kleine Unebenheiten aus und verleiht dem Kettler CTR 4 einen kippstabilen Stand.
- Stromversorgung CTR4: Netzanschluss (230 V)
- Aufstellmaße: L=145 cm, B=53 cm, H=152 cm
- Farbe: Schwarz

Testberichte



Insgesamt ist der CTR4 eine gelungene Erweiterung vom CTR3. Viele Funktionen wurden erneuert und überarbeitet. Darüber ist das Training auf ihm sehr angenehm um seinen gesetzten Zielen, wie Aufbau der Ausdauer oder Gewichtsreduktion, gerecht zu werden.

Die umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten und der hohe Grad an Präzision der gesamten Technik, machen den Kettler CTR4 zu einem kompletten Allround Talent im Fitness Crosstrainer Bereich. Auch die integrierte Induktionsbremse hat beim Training entscheidende Vorteile gegenüber einer Magnetbremse. Darüber hinaus ist er wirklich leise, wodurch man sich voll und ganz auf seine gesetzten Trainingsziele konzentrieren kann.

Wir können den Kettler CTR4 daher allen empfehlen die einen hochwertigen Crosstrainer suchen der für die nächsten Jahre eingesetzt werden soll.

Von uns gibt es daher eine Kaufempfehlung.

Quelle: <https://my-crosstrainer.de/kettler-ctr4-test/>