

## INFORMATIONSBLATT FOLGE 552

# FREE CROSS

[www.freecross.at](http://www.freecross.at)

Nutzt die Möglichkeit, als Erste in Österreich auf dem FREECROSS zu trainieren

### **FreeCross ist der 1. Crosstrainer für draussen!**



### **FreeCrossen verbindet:**

Training an der frischen Luft + Umwelt statt graue Hallenmauern + Ganzkörpertraining + Spaß

### **Was ist FreeCross?:**

Genau wie beim Indoor-Crosstrainer werden Arme und Beine gleichzeitig bewegt, in aufrechter Haltung.

Mit dem FreeCross ist man aber dabei draußen unterwegs, und das, so schnell man möchte.

### **Für Wen?**

FreeCrossen ist für jeden geeignet: jene, die beispielsweise mit Laufen, Radeln, Nordic Walken oder Skaten nicht „zurecht“ kommen - sei es aus Gewichtsgründen, Kniebeschwerden, Haltungsproblemen, Angst vor Stürzen, Schwierigkeiten beim Bremsen etc. - oder weil ein Ganzkörpertraining erwünscht ist – und auch für alle jene, die etwas Neues ausprobieren möchten. Und auch wer sich Bikini-Fit machen will ist richtig: Beim FreeCrossen verbrennt man bis zu 1000 kcal pro Stunde!

Altersgrenzen gibt es keine: FreeCrossen ist für alle Altersstufen geeignet!

### **Wie geht FreeCrossen?**

Einfach draufstellen und los geht's, klingt einfach und ist auch so. Intensität und Geschwindigkeit können je nach Beweglichkeit und Trainingsfortschritt adaptiert werden und man ist flott und dennoch sicher unterwegs.

### **Der FreeCross ermöglicht:**

- gemütliches Fahren bis sportliches Cruisen mit Geschwindigkeiten bis zu 26 km/h,
- unterstützt von einer stufenlosen Nuvinci-Nabenschaltung
- mit Gewichtsverlagerung carvt man einfach um die Kurven
- Sicheres unterwegs sein – mit stabiler Bauweise des Geräts sowie Bremssystemen, ebenfalls
- aus dem High-Tech-Radbereich (Hydraulische-Scheibenbremsen vorne / Shimano Rollenbremse hinten), zum sofortigen Stehenbleiben sowie Rundum-Sicherheits-Ausrüstung wie beim Fahrrad (Klingel, Beleuchtung,...)

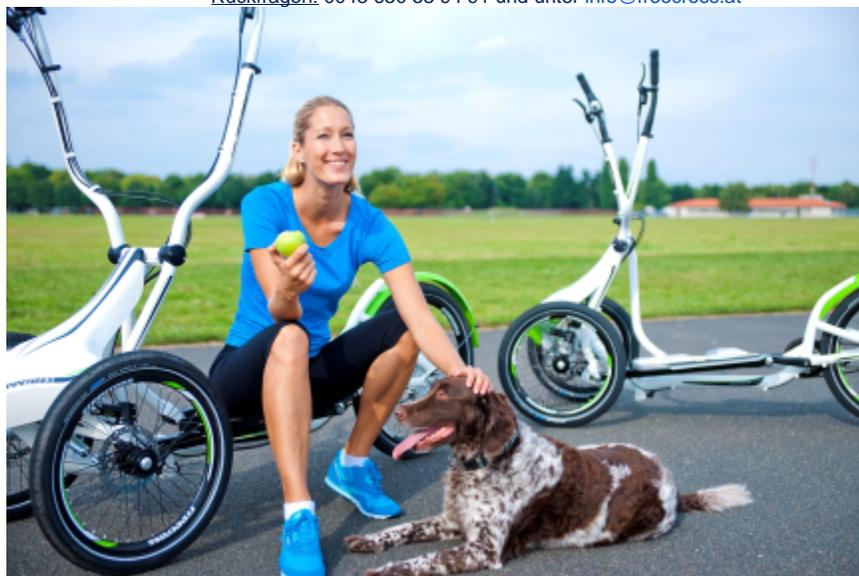
### **Trainingsablauf:**

- 1. Einheit: Kennenlernen des FreeCross: Technik, Einfahren, Handling, Bremstraining, Slalom-Fahren/Carven
- Ab der 2. Einheit: Geführte Trainings z.B. Prater Hauptallee, Donauinsel

Trainingsdauer: DI 18:00 - 19:07 1.5 STD (USI-Einheit)  
1. Treffpunkt: Free-Cross Austria, Untere Viaduktgasse 25, 1030 Wien



Rückfragen: 0043 650 53 94 91 und unter [info@freecross.at](mailto:info@freecross.at)



Wir freuen uns aufs Training mit Euch!





Euer FreeCross Austria Team

