

ETM TESTMAGAZIN

Das Verbrauchermagazin für Haus und Garten

15 Woks



7 Ergometer



**6 Massage-
sitzauflagen**



16 Blutdruckmessgeräte
Für Handgelenk und Oberarm

ETM TESTMAGAZIN · ETM TESTMAGAZIN · ETM TESTMAGAZIN · ETM TESTMAGAZIN · ETM TESTMAGAZIN





Bequemes Training in den eigenen vier Wänden

Für viele Menschen ist Sport ein wesentliches Element ihres Alltages; schließlich dient sportliche Tätigkeit nicht nur der Förderung der körperlichen, sondern auch der geistigen Gesundheit. Eine der seit alters beliebtesten (Ausdauer-)Sportarten ist noch immer das Radeln. Am Ende eines erschöpfenden Arbeitstags fehlt es aber meistens an der Muße, um das Haus noch einmal mit dem Fahrrad zu verlassen. Dies gilt vor allem dann, wenn draußen harsches Wetter herrscht. Hier bietet ein jederzeit verwendbarer Fahrradergometer erhebliche Vorteile. Auch entfällt hier eine zeitaufwendige Anfahrt zur jeweiligen Trainingsstrecke. Das ETM TESTMAGAZIN hat insgesamt sieben Modelle – drei aus der Preisklasse von 1.000 bis 1.600 Euro sowie vier aus derjenigen von 450 bis 900 Euro – für Sie getestet; lesen Sie in unserem Vergleichstest alles zur Ausstattung, Handhabung sowie zum Training.

■ Das Wichtigste

Für wen geeignet

Ein Fahrradergometer eignet sich für all diejenigen, die ein gesundheitsorientiertes Training wetterunabhängig in den eigenen vier Wänden absolvieren möchten. Durch die voreingestellten Programme eignen sich die getesteten Modelle insbesondere auch für Trainingsneulinge ohne Vorkenntnisse.

Anwendungsbereiche

Verbesserung der allgemein körperlichen Leistungsfähigkeit, Stärkung der Beinmuskulatur und Reduktion des Körperfettanteils.

Bremssystem

Gerade diejenigen Modelle, welche mit einem Induktionsbremssystem ausgerüstet sind, bieten durch einen sanften Widerstandswechsel höchsten Trainingskomfort.

Fahrradergometer verfügen über ein gewisses Spektrum an bereits voreingestellten Programmen, bei welchen der Trainingscomputer das Widerstandsniveau intervallmäßig nach einem festen Muster ändert. Je nach Struktur dieser Programme können mit ihnen verschiedene Trainingszwecke verfolgt werden (z.B. Fettabbau, Verbesserung der Ausdauer etc.), sodass auch Anfänger, die

sich noch keine vertieften Kenntnisse hinsichtlich der Trainingsgestaltung angeeignet haben, ein effektives Training absolvieren können. Ferner sind die meisten Fahrradergometer auch mit einem herzfrequenzgesteuerten Programm ausgestattet, mit dessen Hilfe der Nutzer genau an seine Leistungsfähigkeit angepasste Trainingseinheiten absolvieren kann.

Der Ergometer – im Detail



► Der Trainingscomputer steuert die Trainingsprogramme und verfügt zudem über ein Display, über welches dem Nutzer während des Trainings als wichtigen Parameter angezeigt werden.

Ein Fahrradergometer ähnelt seiner äußeren Erscheinung nach einem normalen Fahrrad. Die Pedale **1** stellen eines der bedeutsamsten Merkmale eines solchen Trainingsapparates dar; regelmäßig sind sie relativ breit ausgeführt und mit einem Riemen versehen, sodass sie den Schuhen während des Trainings einen sicheren Halt bieten. Bei vielen Modellen lassen sich die Pedale

allerdings beliebig austauschen; so können beispielsweise auch spezielle Rennrad-Pedale mit SPD-System verwendet werden. Einen besonderen Komfort bieten sog. selbstaufrichtende Pedale, da diese nicht erst von Hand in die richtige Position gedreht werden müssen. Der Widerstand eines Fahrradergometers werden durch das Schwungrad und das Bremssystem generiert **2**. Moderne Ergometer verfügen in der Regel über ein elektromagnetisches Bremssystem, welches mittels eines Magnetfeldes das Schwungrad bremst.

Bei hochwertigen Modellen kommt zumeist ein Induktionsbremssystem zum Einsatz, durch welches ein sanfter Widerstandswechsel erzielt wird. Für einen ausgewogenen und sauberen Rundlauf des Schwunrades sollte dieses eine Schwungmasse von mindestens 8 kg besitzen.

Um während des Trainings einen sicheren Stand zu gewährleisten, sind Fahrradergometer zumindest an ►

Training

Ergometer im Einsatz

Beim Training – das sollten Sie beachten!



► Ein angenehmes, die Gelenke schonendes Training ist nur möglich, wenn das Ergometer zuvor an die Körpergröße des jeweiligen Nutzers angepasst worden ist. Dazu sollte der Lenker (wenn möglich)...



► ... sowie der Sattel so eingestellt werden, dass eine natürliche Sitzposition erreicht wird. Das Knie sollte dabei gestreckt sein, jedoch einen Winkel von 170° nicht überschreiten.



► Um während des Trainings ein Abrutschen der Füße von den Pedalen zu verhindern, sollten die Fußriemen der Größe der beschuhten Füße angepasst werden.

einer Achse mit justierbaren Standfüßen ausgestattet **3**, mit denen Bodenunebenheiten ausgeglichen werden können. Die richtige Sitzposition ist von wesentlicher Bedeutung und kann erst durch eine sorgfältige Einstellung der Sattelhöhe erreicht werden **4**. Bei der Einstellung des Sattels sollte darauf geachtet werden, dass die Zehenspitzen den Boden berühren und das Knie durchgestreckt werden kann. Ein Winkel von 170° sollte dabei jedoch nicht überschritten werden. Bei vielen Fahrradergometern lässt sich der Sattel zusätzlich horizontal verstellen. Der Lenkholm lässt sich bei einigen Geräten mittels einer Feststellschraube weiter nach vorne oder nach hinten neigen. Über einen höhenverstellbaren Lenkerholm verfügen indes nur hochwertige Fahrradergometer.

i

Strecken-simulation

Für ein abwechslungsreiches Training wird eine spezielle Software angeboten, mit deren Hilfe der Nutzer sein Training auf realistisch gestalteten, virtuellen Strecken (z.B. Paris – Roubaix (KETTLER WORLD TOURS 2.0)) absolvieren kann. Die Daten (Bild-, Ton- sowie trainingsrelevante Daten) werden dabei über einen PC oder mit speziellen Mediaplayern an ein TV-Gerät übertragen, auf welchem der Nutzer das Training verfolgen kann.



Realistisches Training für höchste Ansprüche

Kettler TOUR 9

TESTSIEGER	
ETM TESTMAGAZIN · URTEIL	
Kettler TOUR 9	
SEHR GUT	92,8 %
3 Ergometer bis 1.600 Euro im Vergleichstest	Heft 02/2015

Die wichtigsten Merkmale

- Leistungsvermögen
in W: 25 - 600
- Bremssystem: Induktion
- Trainingsprogramme gesamt: 8
- Benutzergewicht max.
in kg: 130



Ausstattung

Das KETTLER TOUR 9 ist mit insgesamt 8 Trainingsprogrammen ausgestattet, von denen eines herzfrequenzgesteuert ist. Das Leistungsspektrum bewegt sich zwischen 25 und 600 Watt und bietet 16 Widerstandsstufen. Die hochwertigen Materialien sind ohne Fehl und Tadel miteinander verarbeitet worden. Mit austauschbaren Trekkinggriffen, Kombipedalen (mit SPD-System für Fahrradschuhe) sowie dem Trainingssimulator „KETTLER WORLD TOURS 2.0“ ist die Ausstattung äußerst umfangreich.

Training

Das KETTLER TOUR 9 besitzt einen sehr festen Stand und bietet durch den 15-fach verstellbaren Sattel sowohl für große als auch kleine Personen eine sehr gute Ergonomie. Die Bedienkonsole ist übersichtlich gestaltet und trotz ihrer geringen Größe gut ablesbar. Die Programmierung des Trainingscomputers ist nicht vollkommen intuitiv; nach ein paar Malen allerdings bereitet sie keinerlei Schwierigkeiten mehr. Der Rundlauf des Kettler TOUR 9 ist sehr ausgewogen und der Widerstands-

wechsel erfolgt durch das Induktionsbremssystem erstaunlich sanft. Durch den verstellbaren Multifunktionslenker können auch Rennradfahrten absolviert werden; dies gewährleistet – insbesondere zusammen mit dem Trainingssimulator „KETTLER WORLD TOURS 2.0“ – ein realistisches und abwechslungsreiches Trainingserlebnis.

Unsere Meinung

Das KETTLER TOUR 9 mit seiner beachtlichen technischen Ausstattung ein sehr angenehmes und ausgewogenes Training. Durch das Leistungsvermögen von bis zu 600 Watt können auch die Ansprüche ambitionierter Profisportler erfüllt werden.

Ausstattung / Material	■ ■ ■ ■ ■
Handhabung	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

+ Ausstattung, Trainingskomfort, Leistungsvermögen

- Konsolenbedienung



Das Leistungsvermögen des KETTLER TOUR 9 beträgt bis zu 600 Watt.



Die Lenkkonsole ist auch horizontal verstellbar.



Der Puls lässt sich auch über einen an der Konsole anschließbaren (3,5 mm Klinke) Ohrclip messen.

Hoher Trainingskomfort

**U.N.O. Fitness
EB 4.0**

ETM TESTMAGAZIN - URTEIL	
U.N.O. Fitness EB 4.0	
SEHR GUT	92,3 %
3 Ergometer bis 1.600 Euro im Vergleichstest Heft 02/2015	

Die wichtigsten Merkmale

- Leistungsvermögen
in W: 25 - 250
- Bremssystem: Induktion
- Trainingsprogramme gesamt: 20
- Benutzergewicht max.
in kg: 150



Ausstattung

Der U.N.O. Fitness EB 4.0 verfügt über insgesamt 20 Trainingsprogramme, von denen 10 herzfrequenzgesteuert sind. Das Leistungsspektrum bewegt sich zwischen 25 und 250 Watt und das Widerstandsniveau lässt sich in 20 Stufen einstellen. Das Fahrradergometer ist solide verarbeitet und auch die Materialqualität ist insgesamt als sehr gut zu bewerten. An Zusatzausstattung verfügt das Gerät über Lautsprecher, einen 3,5 mm-Klinken-Anschluss sowie einen in die Konsole integrierten Ventilator.

Training

Der U.N.O. Fitness EB 4.0 ist äußerst standfest und ermöglicht mit seinem in 12 Stufen verstellbaren Sattel sowohl großen als auch kleinen Personen eine ergonomische Sitzposition. Die Bedienkonsole ist übersichtlich strukturiert und sehr gut ablesbar. Auch die Programmierung gestaltet sich dank der vielen Direktwahltasten und der intuitiven Menüführung sehr einfach. Zudem verfügt die Konsole über gesonderte Anzeigen, welche die aktuelle Herzfrequenz sowie die beanspruchten Muskelpartien durch das Aufleuchten von LED-Lampen

anzeigen. Der Rundlauf des U.N.O. Fitness EB 4.0 ist sehr ausgewogen und der Widerstandswechsel erfolgt durch das Induktionsbremssystem vollkommen sanft. Der Multifunktionslenker ermöglicht zudem verschiedene Griffpositionen, sodass unterschiedliche Fahrstile simuliert werden können. Trotz des relativ niedrigen Maximalwiderstands von 250 W werden auch anspruchsvolle Sportler ausreichend gefordert.

Unsere Meinung

Der U.N.O. Fitness EB 4.0 ist leicht zu bedienen und gibt einen umfassenden Überblick aller trainingsrelevanter Daten. Die technische Ausstattung ist hochwertig und das Gerät ermöglicht insbesondere auch großen Personen ein komfortables Training.

Ausstattung / Material	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Handhabung	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

+ Ausstattung, Trainingskomfort, Konsole

■ Anschaffungspreis



Das große Display ist sehr gut ablesbar und bietet einen Überblick über alle trainingspezifischen Daten.



Die Herzfrequenz wird nicht im Display, sondern über eine gesonderte LED-Anzeige angezeigt.



Die Konsole verfügt über einen integrierten Ventilator.

Vielfältiges Cardiotraining

Life Fitness C1 GO

PREIS-/LEISTUNGSSIEGER	
ETM TESTMAGAZIN · URTEIL	
Life Fitness C1 GO	
GUT	91,3 %
3 Ergometer bis 1.600 Euro im Vergleichstest	Heft 02/2015

Die wichtigsten Merkmale

- Leistungsvermögen
in W: 40 - 400
- Bremssystem: Induktion
- Trainingsprogramme gesamt: 13
- Benutzergewicht max.
in kg: 137



Ausstattung

Das Life Fitness C1 GO ist mit insgesamt 13 Trainingsprogrammen ausgestattet, von welchen 5 herzfrequenzgesteuert sind. Das Leistungsspektrum liegt zwischen 40 und 400 Watt und das Widerstandsniveau ist in 20 Stufen einstellbar. Das Gerät macht einen robusten Eindruck und die Verarbeitung sowie auch die Materialqualität sind mit Ausnahme der Transportrollen als gut zu bewerten. Mit einer Ablagemöglichkeit, einer Trinkflaschenhalterung sowie einer Trinkflasche besitzt das Ergometer auch eine nützliche Zusatzausstattung.

Training

Der Sattel des Life Fitness C1 GO ist in 14 Stufen höhenverstellbar und bietet so großen wie auch kleinen Nutzern eine jeweils geeignete Sitzposition. Das Display der Bedienkonsole ist sehr gut ablesbar und übersichtlich strukturiert. Das Menü ist logisch gestaltet und die Programmauswahl erfolgt durch die vielen Direktwahltasten intuitiv. Die individuell benennbaren Benutzerprofile verleihen dem Training dabei eine

persönliche Note. Das Life Fitness C1 GO besitzt einen ausgewogenen Rundlauf, was im Zusammenhang mit dem sanften Widerstandswechsel des Induktionsbremssystems einen hohen Trainingskomfort gewährleistet. Der Multifunktionslenker ermöglicht unterschiedliche Fahrstile und mit seinen fünf herzfrequenzgesteuerten Programmen wird zusätzlich ein vielfältiges Cardiotraining ermöglicht.

Unsere Meinung

Das Life Fitness C1 GO bietet einen hohen Trainingskomfort und ermöglicht ein vielfältiges sowie abwechslungsreiches Training. Auch große Personen mit einer Körpergröße von über 1,90 m können mit dem Gerät angenehm trainieren.

Ausstattung / Material	■ ■ ■ ■ ■
Handhabung	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■

+ Ausstattung, Trainingskomfort, Leistungsvermögen

- /



Die Bedienung gestaltet sich über die vielen Direktwahltasten einfach.

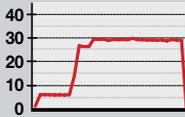
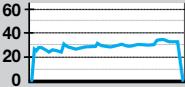
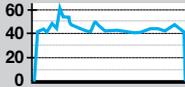
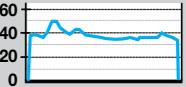


Wird der Energiesparmodus zugeschaltet, verdunkelt sich das Display und der Stromverbrauch sinkt um 4 Watt.



Justierbare Standfüße sorgen für einen festen Stand auf allen Untergründen.

Technische Daten

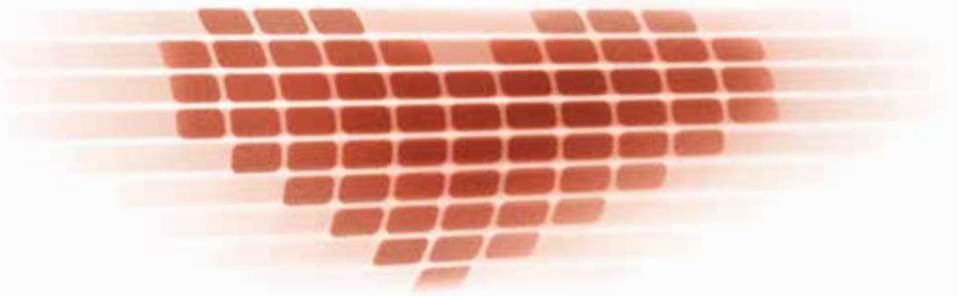
Hersteller / Modell	Kettler TOUR 9	U.N.O. Fitness EB 4.0	Life Fitness C1 GO
Abmessungen / benötigte Stellfläche in cm	105 x 53 x 126	105 x 53 x 133	114 x 69 x 142
Gewicht in kg	60	49	48
Schwungmasse in kg	10	10,5	10
Pedalarmlänge in cm	17	17	17
Verstellbarkeit Sattel (Stufen)	Horizontal / Vertikal (15)	Horizontal / Vertikal (12)	Vertikal (14)
Leistungsvermögen in W	25 – 600	25 – 250	40 – 400
Stromverbrauch max. in W	40,3	28,3	21,4
Leistung gemessen in Watt <small>■ Messung im Trainings-Betrieb auf maximalem Widerstand.</small>			
Bremssystem / Widerstand	Induktionssystem	Induktionssystem	Induktionssystem
Widerstandsstufen	16	20	20
Drehzahlunabhängige Widerstandseinstellung	ja	ja	ja
Laufgeräusche in dB(A)	44,3	41,9	39,5
Leistung gemessen in dB(A) <small>■ Messung im Trainingsbetrieb aus 1 Meter Entfernung</small>			
Benutzerspeicher	1	2	2
Trainingsprogramme insgesamt (vorprogrammiert / individuell)	8	20	13
Herzfrequenzgesteuerte Trainingsprogramme	1	2	5
Display in Zoll (cm)	4,52 (11,50) LCD	7,08 (18,00 cm) Blue-Backlight LCD-Display mit Profil-Matrix	6,69 (17,00 cm) BLUE-WHITE LCD
Anzeige trainingsrelevanter Daten	Leistung in Watt, Zeit, Strecke/Gesamtstrecke, Geschwindigkeit, Trittfrequenz, Energieverbrauch in Kalorien	Umdrehungen pro Minute, Energieverbrauch in Kalorien, Zeit, Strecke, Puls, Geschwindigkeit,	Zeit, Geschwindigkeit, Strecke, Puls, Energieverbrauch in Kalorien
Stromversorgung	Netzanschluss 230 V	Netzanschluss 230 V	Netzanschluss 230 V
Kabellänge in m	3,50	2,00	3,15
Benutzergewicht max. in kg	130	150	137
Herzfrequenzmessung	Brustgurt (inklusive) + Ohrclip (inklusive)	Handpulssensoren + Brustgurt	Handpulssensoren + Brustgurt (inklusive)
Extras	Trainingssoftware „KETT- LER WORLD TOURS 2.0“ (Basisprogramm + Zusatz-CD-ROM), Computer-Schnittstelle, Trekking-Lenker, Trinkfla- schenhalterung	Lautsprecher, Ventilator, 3,5 mm Klinkeanschluss, Ablage, Trinkflaschenhal- terung, Trinkflasche	Ablage, Trinkflaschenhal- terung, Trinkflasche

Bewertung

Hersteller/ Modell		TESTSIEGER		PREIS-/LEISTUNGSSIEGER
		TESTMAGAZIN - URTEIL		TESTMAGAZIN - URTEIL
		Kettler TOUR 9	U.N.O. Fitness EB 4.0	Life Fitness C1 GO
Ausstattung / Dokumentation	5	93,0	92,5	90,0
Ausstattung	50	94,0	93,0	88,0
Dokumentation	50	92,0	92,0	92,0
Material / Verarbeitung	20	93,0	92,0	90,0
Materialqualität	50	93,0	92,0	90,0
Verarbeitung	50	93,0	92,0	90,0
Handhabung	25	89,7	91,6	90,5
Aufbau	5	89,0	89,0	86,0
Programmierung	30	88,0	90,0	90,0
Bedienung	30	89,0	92,0	90,0
Stabilität	30	92,0	93,0	92,0
Lesbarkeit Display	5	90,0	92,0	92,0
Training	50	93,3	92,7	92,3
Rundlauf	30	93,0	92,0	92,0
Widerstandswechsel	30	94,0	93,0	92,0
Trainingsvielfalt	20	92,0	93,0	92,0
Herzfrequenzmessung	10	94,0	94,0	94,0
Ergonomie	10	94,0	92,0	93,0
Bonus		0,5 KETTLER WORLD TOURS 2.0 im Lieferum- fang enthalten		
Malus				
Preis in Euro (UVP)		1.499,00	1.599,00	1.095,00
Durchsch. Marktpreis in Euro		1.379,00	1.299,00	945,00
Preis-/Leistungsindex		14,86	14,08	10,35
Gesamtbewertung		92,8 %	92,3 %	91,3 %
Testnote		sehr gut	sehr gut	gut

Cardiotraining

Training nach Herzfrequenz



Infodienst 

Training



Erfolgt das Training nach Herzfrequenz lässt sich ein effektives sowie ein äußerst gesundheitsverträgliches Training erzielen und für diesen Zweck sind moderne Fahrradergometer mit mindestens einem herzfrequenzgesteuertem Programm ausgestattet. Der Trainingscomputer ermittelt hierbei anhand des Alters die maximale Herzfrequenz und stellt in Abhängigkeit zum angestrebten Zielpulswert den Widerstand automatisch so ein, dass die vorgegebene Herzfrequenz über die gesamte Trainingszeit

hinweg (z.B. 30 min.) konstant beibehalten wird. Anhand unterschiedlicher Zielherzfrequenzen lassen sich so verschiedene Trainingsziele verwirklichen. Eine Fettverbrennung (Reduktion des Körperfettanteils) wird bei einer niedrigen Trainingsintensität erreicht; hier sollten nur in etwa 55 % der maximalen Herzfrequenz erreicht werden. Ein Ausdauertraining, welches die das Herz-Kreislauf-System stärkt, wird im mittleren Intensitätsbereich absolviert; hier empfiehlt es sich, circa 75 % der maximalen Herzfrequenz zu wahren. Das maximale Belastungstraining (anaerobes Training) wird bei 90 % der maximalen Herzfrequenz absolviert.

Die maximale Herzfrequenz kann anhand der Formel „Maximalpuls – Alter = Maximale Herzfrequenz“ auch selbst bestimmt werden. Der Maximalpuls liegt bei 220 Schlägen pro Minute. Bei einem 30-jährigen Herren beträgt



die maximale Herzfrequenz demnach 190 ($220 - 30 = 190$). Um möglichst genaue Werte zu erreichen, sollte die Messung der Herzfrequenz telemetrisch über einen Brustgurt erfolgen. Handpulsensoren liefern teilweise – je nach nachdem, ob die Hände des Sportlers zur Zeit der Messung ggf. in besonderem Maße mit Hornhaut versehen, zu nass sind o. ä., falsche Ergebnisse.

Muskelaufbautraining – Ergometer im Einsatz

Durch das Ergometertraining werden verschiedene Muskelgruppen beansprucht; in besonderem Maße diejenigen der Oberschenkel. Durch ein solches Training können selbstverständlich keine allzu großen Muskelzuwächse erzielt werden; allerdings können sehr wohl die Muskel-

ausdauer und -schnellkraft gesteigert werden. Zu diesem Zweck empfiehlt es sich, jeweils in kurzen Intervallen (sprintartig) die Trittfrequenz zu erhöhen. Dabei sollte man aber – zumal als Trainingsneuling – exzessive Anstrengungen vermeiden.



Ideal für Einsteiger

Ergometer bis 900 Euro im Vergleich

Für Trainingsneulinge und all diejenigen, die nicht notwendig jeden Tag zu radeln planen, empfiehlt sich der Erwerb eines niedrigpreisigen Einsteigermodells. Trotz ihres niedrigeren Kaufpreises verfügen auch diese Modelle über ein weites Spektrum verschiedenster (auch herzfrequenzgesteuerter) Programme.



Mit Induktionsbremssystem

HORIZON COMFORT 8i

TESTSIEGER	
ETM TESTMAGAZIN - URTEIL	
HORIZON COMFORT 8i	
SEHR GUT	92,8 %
4 Ergometer bis 900 Euro im Vergleichstest	Heft 02/2015

Die wichtigsten Merkmale

- Leistungsvermögen
in W: 25 - 400
- Bremssystem: Induktion
- Trainingsprogramme gesamt: 16
- Benutzergewicht max.
in kg: 136



Ausstattung

Das HORIZON COMFORT 8i verfügt über insgesamt 16 Trainingsprogramme, von welchen 2 ein herzfrequenzgesteuertes Training bieten. Das Leistungsspektrum reicht von 25 – 400 Watt; das Widerstandsniveau lässt sich präzise in 30 Stufen einstellen. Die Materialqualität ist ebenso wie diejenige der Verarbeitung ohne Fehl und Tadel. An zusätzlicher Ausstattung bietet das Gerät unter anderem Sonic Surround Lautsprecher und einen 3,5 mm-Klinken-Anschluss, an den sich MP3-Player anschließen lassen. Außerdem ist das System „Passport Ready“. D. h., dass das Training auch in optisch ansprechender Weise auf virtuellen Trainingsstrecken erfolgen kann. Der hierfür erforderliche Passport-Media-Player muss jedoch für 199,95 Euro separat angeschafft werden.

Training

Der Sattel des HORIZON COMFORT 8i ist in 10 Stufen verstellbar und ermöglicht so großen wie auch kleinen Nutzern stets die richtige Sitzposition. Das Display der Bedienkonsole ist sehr gut ablesbar und präsentiert sich übersichtlich. Das logisch strukturierte Menü erlaubt eine in-

tuitive Bedienung und das Einrichten der unterschiedlichen Programme gestaltet sich sehr einfach. Der Rundlauf des HORIZON COMFORT 8i ist sehr ausgewogen und der Widerstandswechsel geht durch das Induktionsbremssystem sanft vonstatten. Der Multifunktionslenker ermöglicht durch individuelle Griffpositionen die Simulation unterschiedlicher Fahrstile, wodurch sich das Training in Verbindung mit den vielfältigen Programmen äußerst angenehm und abwechslungsreich gestaltet.

Unsere Meinung

Das HORIZON COMFORT 8i besitzt als einziges Gerät aus dieser Kategorie ein Induktionsbremssystem, wodurch ein sehr hoher Trainingskomfort erreicht wird. Art und Anzahl der Trainingsprogramme ermöglichen zudem ein sehr individuelles Training.

Ausstattung / Material	■ ■ ■ ■ ■
Handhabung	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■

+ Ausstattung, Trainingskomfort, Induktionsbremssystem

- /



Das Display ist informativ und aus jeder Position sehr gut abzulesen.



Der besonders tiefe Einstieg erleichtert das Aufsteigen.



Das Ergometer besitzt einen praktischen Ablagekorb, in dem beispielsweise ein Handtuch verstaut werden kann.

19 Trainingsprogramme

Cardiostrong Ergometer BX50

ETM TESTMAGAZIN · URTEIL	
Cardiostrong Ergometer BX50	
GUT	90,7 %
4 Ergometer bis 900 Euro im Vergleichstest	Heft 02/2015

Die wichtigsten Merkmale

- Leistungsvermögen
in W: 10 - 350
- Bremssystem: Magnet
- Trainingsprogramme gesamt: 19
- Benutzergewicht max.
in kg: 136



Ausstattung

Das Cardiostrong Ergometer BX50 besitzt 19 Trainingsprogramme, von welchen 4 ein herzfrequenzgesteuertes Training ermöglichen. Das Leistungsspektrum bewegt sich zwischen 10 und 350 Watt und das Widerstandsniveau ist in 16 Stufen einstellbar. Material- und Verarbeitungsqualität sind wertig. Lediglich der Sattel erweist sich in den hohen Einstellungen als leicht wackelig. Zur Zusatzausstattung gehören ein Ablagefach, eine Trinkflaschenhalterung sowie eine Trinkflasche.

Training

Der Sattel des Cardiostrong Ergometer BX50 lässt sich in 11 Stufen einstellen und ermöglicht in der höchsten Einstellung auch größeren Personen eine gute Sitzposition. Hier ist der Sattel allerdings leicht wackelig. Das Display der Bedienkonsole ist gut ablesbar und übersichtlich strukturiert. Das Einrichten der Programme ist dank der logischen Menüstruktur sowie des Drehrades gleichermaßen schnell und simpel möglich. Das Cardiostrong Ergometer BX50 besitzt einen ausgewogenen Rundlauf und der Wi-

derstandswechsel vollzieht sich durch das Magnetbremssystem etwas träge aber Ruckfrei. Der Lenker ist weich umschäumt und dadurch angenehm zu umgreifen. Wegen seiner Form ermöglicht er überwiegend Griffpositionen, welche bei sportlichen Fahrstilen angewendet werden.

Unsere Meinung

Das Cardiostrong Ergometer BX50 ist gut ausgestattet und ermöglicht dadurch ein vielfältiges und abwechslungsreiches Training. Auch größere Personen können mit dem Gerät angenehm trainieren, obwohl der Sattel in hohen Einstellungen etwas wackelig ist.

Ausstattung / Material	■ ■ ■ ■ ■
Handhabung	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■

+ Programmvierfalt, Bedienung

- kurzes Anschlusskabel, Sattel wackelig in hohen Einstellungen



Über das Drehrad lassen sich alle Einstellungen vornehmen.



Das Display besteht mit einer klaren, übersichtlichen Struktur.



Die Herzfrequenzmessung erfolgt über Handpulsensoren oder einen optionalen Brustgurt.

Kompatibel mit „iConsole+ App“

Skandika Ergometer Cardiobike Atlantis SF-1600

ETM TESTMAGAZIN - URTEIL	
Skandika Ergometer Cardiobike Atlantis SF-1600	
GUT	87,0 %
4 Ergometer bis 900 Euro im Vergleichstest	Heft 02/2015

Die wichtigsten Merkmale

- **Leistungsvermögen**
in W: 10 - 350
- **Bremssystem: Magnet**
- **Trainingsprogramme gesamt: 15**
- **Benutzergewicht max.**
in kg: 150

Ausstattung

Das Skandika Ergometer Cardiobike Atlantis SF-1600 verfügt über 15 Trainingsprogramme, von welchen eines herzfrequenzgesteuert ist. Das Leistungsspektrum reicht von 10 bis 350 Watt und das Widerstandsniveau kann in 32 Stufen eingestellt werden. Material- und Verarbeitungsqualität sind insgesamt als wertig zu bezeichnen, doch erweist sich das Sattelgestänge als relativ wackelig. An zusätzlicher Ausstattung bietet das Gerät ein Ablagefach sowie eine USB-Schnittstelle, über welche Geräte geladen und die Software aktualisiert werden kann. Zudem lässt sich mithilfe der „iConsole+ App“ (iOS und Android) das Training über mobile Geräte (z.B. Smartphone) überwachen.

Training

Die Sattelhöhe des Skandika Ergometer Cardiobike Atlantis SF-1600 ist in 10 Stufen verstellbar; allerdings reicht selbst die höchste Einstellung nicht aus, um über 1,90 m großen Personen ein volles Durchstrecken der Beine zu ermöglichen. Die Anzeigen sind sehr gut ablesbar und auch das Einrichten von Programmen gestaltet über die Bedi-



enkonsole sehr einfach. Für Neulinge besonders hilfreich ist die Abbildung der spezifischen Belastungsprofile der einzelnen Trainingsprogramme: diese sind in die bezeichnenden Kategorien „Beginner“, „Advanced“ und „Sporty“ eingeteilt. Der Rundlauf ist ausgewogen und der Widerstandswechsel vollzieht sich sanft, jedoch durch das Magnetbremssystem etwas träge. Der Lenker ist weich umschäumt, jedoch insgesamt recht dünn, was den Griffkomfort leicht beeinträchtigt.

Unsere Meinung

Das Skandika Ergometer Cardiobike Atlantis SF-1600 verfügt über eine gute Ausstattung und bietet alles, was zu einem effizienten Training nötig ist. Besonders für Einsteiger ist dieses Gerät gut geeignet.

Ausstattung / Material	■ ■ ■ ■ ■
Handhabung	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■

- +** Programmvierfalt, Bedienung
- Sattel wackelig, dünner Lenker



Die Konsole ist informativ und stellt das spezifische Belastungsprofil eines jeden vorprogrammierten Programms dar.



Über einen USB-Anschluss können Geräte (wie bspw. ein MP3-Player) angeschlossen und geladen werden.



Dank der leichtgängigen Rollen kann der Transport ohne großen Kraftaufwand erfolgen.

4 Benutzerspeicher

PowerPeak Heimtrainer Exclusive Line FHT8325P

PREIS-/LEISTUNGSSIEGER

ETM TESTMAGAZIN • URTEIL

PowerPeak Heimtrainer Exclusive Line FHT8325P

GUT

86,0 %

4 Ergometer bis 900 Euro im Vergleichstest | Heft 02/2015

Die wichtigsten Merkmale

- Leistungsvermögen
in W: 25 - 400
- Bremssystem: Magnet
- Trainingsprogramme gesamt: 16
- Benutzergewicht max.
in kg: 150



Ausstattung

Der PowerPeak Heimtrainer Exclusive Line FHT8325P ist mit 16 Trainingsprogrammen ausgestattet, von welchen 4 ein herzfrequenzgesteuertes Training ermöglichen. Das Leistungsspektrum bewegt sich zwischen 10 und 350 Watt und das Widerstandsniveau lässt sich in 16 Stufen variieren. Die Material- und Verarbeitungsqualität der Stahlkonstruktion sind insgesamt wertig; allerdings ist das Sattelgestänge auch auf den niedrigeren Einstellungsstufen recht wackelig. Nur mäßig aber sind die Kunststoffteile, welche vor allem im Bereich der Konsole sowie der Abdeckung weniger wertig wirken. Das Gerät verfügt über keine zusätzliche Ausstattung.

Training

Der PowerPeak Heimtrainer Exclusive Line FHT8325P verfügt über einen 9-stufig verstellbaren Sattel, welcher den meisten Nutzern eine angenehme Sitzposition bietet. Große Nutzer mit einer Körpergröße von mehr als 1,90 m können ihre Beine beim Training jedoch auch auf höchster Stufe nicht ganz durchstrecken. Die Anzeigen im Display sind gut ablesbar und das Einrichten von Programmen gestaltet sich einfach. Allerdings fehlt es dem Drehrad

etwas an Griffigkeit und mehrere Tasten sind nur mit nicht intuitiv verständlichen Abkürzungen versehen. Zur besseren Orientierung sind die Belastungsprofile der voreingestellten Programme auf der Konsole abgebildet, was vor allem Einsteigern eine nützliche Hilfe bietet. Der Rundlauf ist ausgewogen und der Widerstandswechsel vollzieht sich sanft. Zwar arbeitet das Magnetbremssystem nur langsam; hierdurch wird der Trainingskomfort aber nicht wirklich stark beeinträchtigt. Die Herzfrequenz lässt sich bei diesem Gerät zu allen anderen nur über die integrierten Handpulssensoren ermitteln.

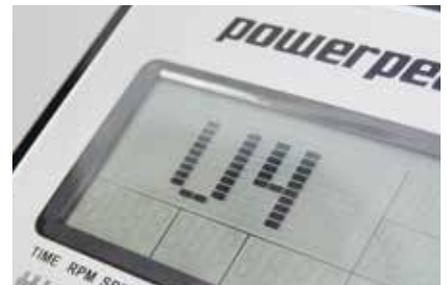
Unsere Meinung

Das PowerPeak Heimtrainer Exclusive Line FHT8325P ist mit allem ausgestattet, was es für ein abwechslungsreiches Training bedarf und durch den niedrigen Anschaffungspreis eignet es sich gut für Einsteiger oder Gelegenheitssportler.

Ausstattung / Material	■ ■ ■ ■ ■
Handhabung	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■

+ Programmvieftalt

- Sattel wackelig, Herzfrequenzmessung nur über Handpulssensoren möglich



Es stehen vier Benutzerspeicher zur Verfügung.

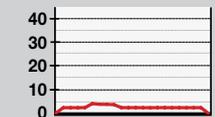
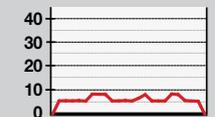
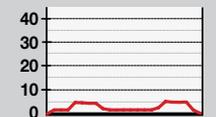
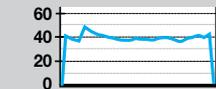
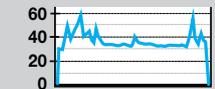
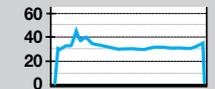
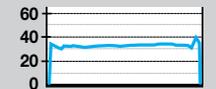


Einige Tasten sind mit schwer verständlichen Kürzeln versehen (Bedienungsanleitung erforderlich).



Die Pedale bieten stets einen sicheren Halt.

Technische Daten

Hersteller / Modell	HORIZON COMFORT 8i	Cardiostrong Ergometer BX50	Skandika Ergometer Cardiobike Atlantis SF-1600	PowerPeak Heimtrainer Exclusive Line FHT8325P
Abmessungen / benötigte Stellfläche in cm	132 x 55 x 140	85 x 61 x 143	116 x 52 x 134	130 x 59 x 164
Gewicht in kg	42	38	32	34
Schwungmasse in kg	9	9	10	10
Pedalarmlänge in cm	17	17	17	17
Verstellbarkeit Sattel (Stufen)	Horizontal / Vertikal (10)	Horizontal / Vertikal (11)	Horizontal / Vertikal (10)	Horizontal / Vertikal (9)
Leistungsvermögen in W	25 – 400	10 – 350	10 – 350	25 – 400
Stromverbrauch max. in W	35,9	3,7	7,6	4,8
Leistung gemessen in Watt <small>■ Messung im Trainingsbetrieb auf maximalem Widerstand</small>				
Bremssystem / Widerstand	Induktionssystem	Magnetbremse	Magnetbremse	Magnetbremse
Widerstandsstufen	30	16	32	16
drehzahlunabhängige Widerstandseinstellung	ja	ja	ja	ja
Laufgeräusche in dB(A)	40,0	44,4	39,3	39,5
Leistung gemessen in dB(A) <small>■ Messung im Trainingsbetrieb aus 1 Meter Entfernung</small>				
Benutzerspeicher	3	4	0	4
Trainingsprogramme insgesamt (vorprogrammiert / individuell)	16	19	15	16
Herzfrequenzgesteuerte Trainingsprogramme	2	4	1	4
Display in Zoll (cm)	6,25 (16,00) BLUE-BACKLIT LCD	5,90 (15,00) LCD	5,51 (14,00) LCD	5,51 (14,00) LCD
Anzeige trainingsrelevanter Daten	Zeit, Strecke, Energieverbrauch (Kalorien), Geschwindigkeit, Umdrehungen pro Minute, Leistung in Watt, Puls	Zeit, Geschwindigkeit, Leistung in Watt, Geschwindigkeit / Umdrehungen pro Minute, Energieverbrauch (Kalorien), Puls	Zeit, Puls, Geschwindigkeit / Umdrehungen pro Minute, Leistung in Watt, Strecke, Energieverbrauch (Kalorien)	Zeit, Umdrehungen pro Minute / Geschwindigkeit, Strecke, Leistung in Watt, Energieverbrauch in Kalorien, Puls
Stromversorgung	Netzanschluss 230 V	Netzanschluss 230 V	Netzanschluss 230 V	Netzanschluss 230 V
Kabellänge in m	3,50	1,90	2,00	1,90
Benutzergewicht max. in kg	136	136	150	150
Herzfrequenzmessung	Handpulssensoren + Brustgurt	Handpulssensoren + Brustgurt	Handpulssensoren + Brustgurt (inklusive)	Handpulssensoren
Extras	Trinkflaschenhalterung, 3,5 mm Klinkeanschluss, Ablage für Smartphone, Handtuchhaken, Sonic Surround Lautsprecher, Passport Ready	Trinkflaschenhalterung, Trinkflasche	Kompatibel mit iConsole+, USB-Schnittstelle	/

Bewertung

Hersteller / Modell		TESTSIEGER IM TESTMAGAZIN - URTEIL			PREIS-/LEISTUNGSSIEGER IM TESTMAGAZIN - URTEIL
		HORIZON COMFORT 8i	Cardiostrong Ergometer BX50	Skandika Ergometer Cardiobike Atlantis SF-1600	PowerPeak Heimtrainer Exclusive Line FHT8325P
Ausstattung / Dokumentation	5	93,5	92,0	93,0	89,0
Ausstattung	50	93,0	92,0	92,0	88,0
Dokumentation	50	94,0	92,0	94,0	90,0
Material / Verarbeitung	20	92,0	87,5	82,5	82,5
Materialqualität	50	92,0	88,0	82,0	82,0
Verarbeitung	50	92,0	87,0	83,0	83,0
Handhabung	25	92,8	91,2	86,2	86,5
Aufbau	5	94,0	88,0	88,0	88,0
Programmierung	30	93,0	92,0	89,0	90,0
Bedienung	30	93,0	92,0	89,0	89,0
Stabilität	30	92,0	90,0	79,0	80,0
Lesbarkeit Display	5	94,0	91,0	93,0	88,0
Training	50	93,0	91,6	89,7	88,9
Rundlauf	30	92,0	92,0	90,0	90,0
Widerstandswechsel	30	94,0	90,0	88,0	87,0
Trainingsvielfalt	20	93,0	93,0	92,0	92,0
Herzfrequenzmessung	10	94,0	94,0	94,0	90,0
Ergonomie	10	92,0	90,0	85,0	84,0
Bonus					
Malus				0,5 Sattel wackelt auch in niedrigen Einstellungen	0,5 Sattel wackelt auch in niedrigen Einstellungen; 0,5 Herzfrequenz- messung nur über Handpulssensoren möglich
Preis in Euro (UVP)		899,00	599,00	669,00	469,00
Durchsch. Marktpreis in Euro		849,00	449,00	584,00	329,99
Preis-/Leistungsindex		9,15	4,95	6,71	3,84
Gesamtbewertung		92,8 %	90,7 %	87,0 %	86,0 %
Testnote		sehr gut	gut	gut	gut

Ergometer

Cockpits im Vergleich

Zentrales Element der Bedienkonsole ist das Display, auf welchem trainingsrelevante Daten angezeigt werden. Hierzu gehören in der Regel die Trainingszeit, die Trainingsstrecke, der

Energieverbrauch, die Geschwindigkeit, die Umdrehungen pro Minute, die Leistung in Watt sowie die Herzfrequenz. Ferner werden auch Daten wie z.B. das aktuelle Level sowie das Programmprofil

angezeigt. Unter dem Display befinden sich je nach Modell unterschiedliche Bedienelemente, mit denen die Einrichtung der Programme erfolgt und das Training gestartet bzw. beendet wird.

Ergometer bis 1.600 Euro

Kettler
TOUR 9



U.N.O. Fitness
EB 4.0



Life Fitness
C1 GO



Ergometer bis 900 Euro

HORIZON
COMFORT 8i



Cardiostrong
Ergometer
BX50



Skandika
Ergometer
Cardiobike
Atlantis SF-1600



PowerPeak
Heimtrainer
Exclusive Line
FHT8325P



Aufgefallen im Ergometer-Praxistest

Wir waren wieder für Sie im Einsatz; unser oberstes Ziel ist es dabei, möglichst detaillierte und praxisna-

he Informationen zum jeweiligen Testprodukt zu bieten. Im Folgenden haben wir Ihnen einige Auffälligkeiten und

Erfahrungswerte aufgelistet, die charakteristisch für das jeweilige Gerät oder sogar für den Gerätetypus sind.

Ausstattung



Das KETTLER TOUR 9 bietet die Möglichkeit, die Herzfrequenz auch mithilfe eines Ohrclips zu ermitteln.



Einige Geräte verfügen über einen Anschluss (3,5 mm Klinke) sowie über eingebaute Lautsprecher.



Durch die Transportrollen ließen sich alle Ergometer (mit Ausnahme des x von y) leicht versetzen.

Handhabung



Der Sattel kann bei allen Geräten über einen speziellen Verschluss leicht verstellt werden.



Die Konsolen der meisten Geräte besitzen praktische Direktwahltasten.



Bodenebenenheiten können bei den Geräten durch justierbare Standfüße ausgeglichen werden.

Training



Bei vielen Ergometern lässt sich der Sattel nicht nur vertikal, sondern auch horizontal verstellen.



Mit Ergometertraining können unterschiedliche Muskelpartien beansprucht werden.



Durch Multifunktionslenker lassen sich verschiedene Fahrstile simulieren.

■ Testverfahren

Ausstattung / Dokumentation (5 %)

In diesem Punkt bewerteten unsere Tester/innen den Umfang der zur Verfügung stehenden Funktionen sowie die damit verbundenen Trainingsmöglichkeiten. Auch Umfang und Qualität der Bedienungsanleitung wurden bewertet und besonderer Wert wurde hierbei auf die Hilfestellung derselben beim Aufbau des Geräts gelegt und in welcher Weise sie dem Nutzer Informationen rund um das Training bietet.

Material / Verarbeitung (20 %)

Hier bewertete unser Testteam zu gleichen Teilen die Materialqualität sowie

die Verarbeitung des Geräts. Begutachtet wurden dabei der Sitz aller Komponenten sowie auch die Spaltmaße.

Handhabung (25 %)

In Bezug auf die Handhabung wurden neben dem Aufbau und der Inbetriebnahme des Geräts auch das Navigieren durch die einzelnen Programme, das Vornehmen und Speichern von Einstellungen sowie die generelle Bedienung bewertet. In die Bewertung flossen ebenfalls die Stabilität des Ergometers sowie die Lesbarkeit des Displays ein.

Training (50 %)

An erster Stelle der Prüfungen

standen hier der einwandfreie Rundlauf des Antriebs sowie der Wechsel der Widerstände. Für ein ausgewogenes und effektives Training sind diese beiden Größen von besonderer Wichtigkeit, weswegen unsere Tester/innen besonders auf Unwuchten beim Durchtreten sowie auf ruckfreie und weiche Übergänge beim Erhöhen bzw. Verringern der Widerstände achteten. Um die Trainingsvielfalt und die damit verbundenen Möglichkeiten beurteilen zu können, trainierten mehrere Testgruppen mit Personen von unterschiedlicher Größe, Statur und konditionellen Fähigkeiten intensiv mit den einzelnen Trainingsprogrammen.

■ Fazit

In unserem Vergleichstest von Fahrradergometern hat sich in der Kategorie der Geräte von 1.000 bis 1.600 Euro das KETTLER TOUR 9 mit der Gesamtnote „sehr gut“ völlig verdient den ersten Platz und somit den Testsieger erarbeitet. Das große Leistungsspektrum von 25 – 600 Watt wird auch den Ansprüchen von Leistungs- und Profisportlern gerecht und die besondere technische Ausstattung sorgt nicht nur für höchsten Trainingskomfort, sondern gestaltet auch das Training so realistisch wie echtes Fahrrad- bzw. Rennradfahren. In Verbindung mit dem im Lieferumfang enthaltenen Trainingssimulator „KETTLER WORLD TOURS 2.0“ entsteht so ein unvergleichliches Trainingserlebnis. Den zweiten Platz belegt ebenfalls mit der Note „sehr gut“ das U.N.O. Fitness EB 4.0, welches mit einem hohen Trainingskomfort sowie mit vielfältigen Trainingsmöglichkeiten bestechen konnte. Drittplatzierter in dieser Kategorie wurde mit einem

respektablem „gut“ das Life Fitness C1 GO, welches nicht nur mit seinem auch für größere Personen hohen Trainingskomfort, sondern auch mit seinen fünf spezifischen Cardioprogrammen und den individuell benennbaren Nutzerprofilen punkten konnte.

In der zweiten Kategorie von Ergometern in der Preisklasse von 450 bis 900 Euro belegt das HORIZON KOMFORT 8i den ersten Platz und somit den Testsieg, da es als einziges Modell aus diesem Testfeld über ein Induktionsbremssystem verfügt und damit den höchsten Trainingskomfort bietet. Das Cardiostrong Ergometer BX50 belegt mit einem „gut“ nahe an der Grenze zum „sehr gut“ den zweiten Platz, da auch dieses Modell ein vielfältiges Training erlaubt und dabei hohen Komfort bietet. Die Geräte auf den Plätzen drei und vier bieten ähnlich viele Programme und Möglichkeiten wie die Kandidaten auf den Plätzen eins und zwei, doch sind sie insgesamt

einfacher verarbeitet und zudem für Nutzer mit einer Körpergröße von mehr als 1,90 m nur unter Inkaufnahme von Komforteinbußen zu nutzen.

Alle getesteten Geräte bieten ein großes Spektrum an vorprogrammierten und individuellen Trainingsprogrammen und erlauben so die Verfolgung verschiedener Trainingsziele; gewichtige Unterschiede bestehen nur in Bezug auf den gebotenen Trainingskomfort.

■ C. Menzel

FRAGEN?



Haben Sie Fragen oder Anregungen zu diesem Test? Wir freuen uns auf Ihr persönliches Feedback via Facebook oder eMail!
feedback@etm-testmagazin.de