

# **HORIZON Comfort 7i Viewfit Ergometer im Test**

**©PRECON Medien GmbH, 2017**

**Weitergabe sowie Vervielfältigung dieses Dokuments,  
Verwertung und Mitteilung seines Inhalts sind verboten,  
soweit nicht ausdrücklich gestattet.**

# ETM TESTMAGAZIN

Das Verbrauchermagazin für Haus und Garten



## 10 Fitness- armbänder



## 13 Fensterreiniger



## Bauknecht KGE 336 A+++ IN

# 11 Ergometer

Sitz- & Liege-Ergometer







## Für ein schonendes Training

Für Jung und Alt ist der Radsport eine ausgeglichene Art der sportlichen Betätigung. Durch regelmäßiges Radeln lassen sich neben dem Herz auch alle Teile der Bein- und Gesäßmuskulatur stärken; und das, ohne Bänder, Gelenke und Sehnen in erheblichem Maße zu belasten. Das Radeln in der Natur kann bei hellblauem Himmel, wärmendem Sonnenschein und maßvollem Wind zwar wunderschön sein; anders sieht es aber schon bei herab prasselndem Niederschlag aus. Für all diejenigen, die auch außerhalb der milderer Jahreszeit radeln wollen, empfiehlt sich ein modernes (Sitz-/Liege-) Ergometer. Mit einem solchen kann man sein Training zu jedem Zeitpunkt auch Zuhause absolvieren und jede einzelne Trainingseinheit eigens nach Zeit, Widerstand und Puls den persönlichen (Trainings-)Zielen anpassen; auch kann man sich weiter mit Musik, Filmen oder Serien motivieren. Wir haben 11 moderne Ergometer mittleren Preisniveaus (bis 1.000,00 €) geprüft; dabei handelt es sich um 3 Liege-Ergometer und um 8 Sitz-Ergometer. Lesen Sie in diesem Testbericht alles über die Handhabung, die jeweiligen Trainingsprogramme und vor allem das Trainingserlebnis selbst.

### ■ Das Wichtigste

#### Für wen geeignet

Für alle, die nach einem Bänder, Gelenke und Sehnen schonenden Training suchen, das sich durch Trainingsprogramme individualisieren und dem Trainingsniveau anpassen lässt.

#### Besonderheiten

Manche Modelle (COMFORT 7i ViewFit und COMFORT Ri ViewFit von Horizon Fitness) lassen sich mit einer speziellen App (ViewFit) verbinden, mit der man seine Trainingsleistungen auch über verschiedene soziale Netzwerke publik machen kann.

Natürlich kann man auch mit den (Sitz-/Liege-)Ergometern in einem örtlichen Fitnessstudio vorliebnehmen; die meisten haben aber weder Zeit noch Muße, ihr Training vor oder nach der Arbeit inmitten von Scharen anderer Menschen zu absolvieren. Schließlich kann die von regelmäßigem, animalischem Ächzen, herab prasselndem Schweiß und viel

zu lauter Musik geprägte Atmosphäre nicht ohne weiteres motivieren. Da ist ein Training im warmem Wohnzimmer dann doch viel reizvoller; vor allem, wenn man sich währenddessen bspw. einen spannenden Film ansehen kann. Gerade das lässt sich mit den in diesem Test vertretenen (Sitz-/Liege-) Ergometern leicht verwirklichen.

## (Sitz-/Liege-)Ergometer – im Betrieb –



### Training & Co. – das sollten Sie wissen

Das Trainingserlebnis wird vor allem durch den Sattel **A** bestimmt. Die Größe des Sattels und die Art und Weise, in der er gepolstert ist, entscheiden mit darüber, ob man auch erschöpfende Trainingseinheiten absolvieren kann. Der Sattel sollte dem Gesäß ausreichend Platz bieten und weich gepolstert sein; ansonsten können sich Schmerzen, Taubheit usw. einstellen. Gerade die (horizontale und die vertikale) Sattelposition ist wesentlich: Ist der Sattel zu hoch, muss man die Beine während des Trainings immer wieder durchstrecken; ist der Sattel aber zu niedrig, lässt sich der



volle Bewegungsradius nicht ausschöpfen. Ob die Sattelposition nun zu hoch oder zu niedrig ist – beides pflegt den Gelenken zu schaden. Der Winkel zwischen Ober- und Unterbein sollte im oberen Bewegungsendpunkt minimal  $90^\circ$  und im unteren Bewegungsendpunkt maximal  $170^\circ$  messen. Die Sattelhöhe lässt sich in einer simplen Art und Weise einstellen: Hierzu sollte man den Sattel so anpassen, dass man mit der Ferse das an niedrigster Position gelegene Pedal noch so eben berühren kann; die Sattelhöhe ist optimal, wenn man das Knie zu diesem Zweck durchstrecken muss (Fersenmethode). Da man die Pedale **B** während des Trainings nur weiter vorne mit den Fußballen berührt, bleibt zwischen Ober- und Unterbein so regelmäßig ein Winkel von unter  $170^\circ$  bestehen. Das Training selbst kann anschließend in normaler Position, d. h. mit empor gerichtetem Rücken, oder in Renn-Position, d. h. mit nach vorne gerichtetem Rücken, absolvieren: In beiden Positionen ist eine stabile Körperspannung zu wahren; ein Rundrücken ist immer zu vermeiden,

da ein solcher vor allem die Brust-, Hals- und Lendenwirbelsäule belasten kann. Daher sollte auch der Abstand zwischen dem Sattel und dem Lenker so bemessen sein, dass man die Arme während des Trainings (leicht) anwinkeln kann. Des Weiteren sollte man die Schultern nicht nach oben ziehen; ansonsten kann sich die Nackenmuskulatur in erheblichem Maße verspannen. Hier empfiehlt es sich, die Schulterblätter nur maßvoll nach hinten zusammen zu ziehen. Die Hände sollten schließlich am Lenker **C** weder nach oben noch nach unten hin abknicken; ansonsten können sich schnell Gelenkprobleme einstellen. Während des Trainings sollte zu allen Seiten hin ein Freiraum von jeweils 1,5 Metern herrschen. Des Weiteren sollte der Boden unter dem Modell eben sein, um ein sicheres Training zu erreichen; zu diesem Zweck kann auch eine spezielle Bodenmatte verwendet werden, die außerdem noch den Boden vor Schäden schützt. (Kleine) Kinder und Tiere wie Hunde und Katzen haben in der Nähe nichts zu suchen.

# Konsole

– *das Herzstück* –

## ... stets im Blick

► Die Konsolen der getesteten Modelle unterscheiden sich stark durch eine individuelle Gestaltung und Anordnung der einzelnen Symbole sowie Bedientaster. Eine Übersicht der jeweiligen Konsolen im Vergleich haben wir für Sie auf den Seiten 24 (Sitz-Ergometer) und 32 (Liege-Ergometer) abgebildet.



**beurer**  
beauty



Triple Ionic Function  
**3x**

## HairCare Serie **StylePro**

Pflege, Styling und sich rundum schön fühlen. Mit der StylePro Serie gelingt jede Frisur für jeden Anlass. Glatt und geschmeidig, natürlich gewellt oder für den glamourösen Auftritt. **Das Besondere Highlight: Die Triple Ionic Funktion erlaubt eine Regulierung der Ionen in drei Stufen für die individuelle Anpassung an jeden Haartyp!**





## Handpulsmessung – Kontrolle & Co. –

Alle geprüften Modelle in diesem Test sind mit Handpulssensoren versehen, mit denen sich während des Trainings der Puls bestimmen lässt. Wir haben deren Genauigkeit während unseres Tests durch alle Testrinnen und Tester ermitteln lassen: Zu diesem Zweck wurde der Puls der Testerin bzw. des Testers zur selben Zeit über die jeweiligen Handpulssensoren und über einen Referenzpulssensor ermittelt. Handpulssensoren haben von Natur aus aber bestimmte Nachteile: Zum einen ist ihre Genauigkeit von der Handstruktur des Trainierenden abhängig; so können bspw. schon Schwielen die Werte verzerren. Dies hat sich vor allem bei den Testrinnen und Testern bewahrheitet, die regelmäßig Widerstandstraining absolvieren und deren Handinnenseiten daher mit vielen Schwielen versehen sind; bei ihnen konnten die Modelle den Puls nicht immer messen (bzw. verloren ihn ab und an wieder). Zum anderen kann der Puls selbstverständlich nur während des Zeitraums ermittelt werden, in welchem die Hände des Trainierenden an den Sensoren ruhen – und das kann während des Trainings stören; so muss man vor allem in denjenigen Trainingsprogrammen, die sich am Puls

orientieren, immer in einer solchen Position verharren. Daher empfiehlt es sich eher, den Puls telemetrisch über einen optional zu erwerbenden (Brust-)Gurt zu messen; ein solcher wird unter der Brust getragen und misst mit zwei Elektroden die über die Haut abgegebenen R-Impulse. Der durch das Training entstehende Schweiß-Film zwischen der Haut und den Elektroden reduziert dabei den Hautwiderstand. Die hierbei ermittelten Werte werden anschließend als VLF-Signal vom Receiver des jeweiligen Modells empfangen und als Puls (in Schlägen pro Minute, bpm) über den Bildschirm angezeigt.



### i

## Widerstandstraining

Das Training mit einem (Sitz-/Liege-)Ergometer hat nur einen Nachteil: Wesentliche Muskelgruppen (u. a. die Arm-, Bauch- und Rückenmuskulatur) werden während des Trainings nicht er-

schöpft. Da man aber alle Muskelgruppen in gleichem Maße stärken sollte, ist circa ein Drittel der Zeit, die man der sportlichen Betätigung einräumt, klassischem Widerstandstraining zu wid-

men. Hier reicht schon ein maßvolles Trainingsprogramm aus (bspw. mit Crunches bzw. Sit-Ups, Klimmzügen, Liegestütz usw.).

## Horizon Fitness Comfort 7i ViewFit

TESTSIEGER	
ETM TESTMAGAZIN · URTEIL	
Horizon Fitness Comfort 7i ViewFit	
<b>SEHR GUT</b>	<b>93,09 %</b>
8 Sitz-Ergometer im Vergleichstest	Heft 03/2017

### Die wichtigsten Merkmale

- Trainingsprogramme (Zahl): 14
- Widerstandslevel (Zahl): 30
- Leistung (Watt): 25 bis 450
- Schwungmasse (Kilogramm): 9



Dokumentation	■ ■ ■ ■ ■ ■
Materialqualität	■ ■ ■ ■ ■ ■
Handhabung	■ ■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■ ■
Sicherheit	■ ■ ■ ■ ■ ■



2 Nutzerspeicher, 14 Trainingsprogramme weicher (Gel-)Sattel, hohe Belastbarkeit (bis 136 Kilogramm), hohe Materialqualität, hohe Trainingsergonomie, Passport Media Player ViewFit



Gurt zur telemetrischen Messung des Pulses nur optional



Das Modell bietet einen exzellenten Bildschirm und ein leicht zu handhabendes Bedienpanel.

# Mit innovativer App (ViewFit)

## Im Betrieb

Das Horizon Fitness COMFORT 7i ViewFit ist ein 40 Kilogramm schweres Modell, das sich in ein modernes Farbduo aus Schwarz und Silber kleidet; der Korpus ist massiv und (teils) metallisch. Die Materialien sind makellos verarbeitet; Spaltmaße o. ä. sind nicht zu erkennen. Transportrollen am vorderen Teil des Modells machen das Hin- und Herschieben mühelos. Das COMFORT 7i ViewFit lässt sich mit einem Gewicht von bis zu 136 Kilogramm belasten.

Der weich gepolsterte (Gel-)Sattel kann mit ordentlichen Maßen von 27,0 mal 27,0 Zentimetern (B x T) bestechen; der Sattel kam all unseren Testerinnen und Testern zu pass. Er lässt sich horizontal (stufenlos, um bis zu 9,8 Zentimeter) und vertikal (9 Stufen, je 2,3 Zentimeter) einstellen.

Die Holme des Lenkers messen 3,79 Zentimeter (Ø), sind leicht rau und vermitteln so einen sicheren Halt (grip). Die Holme lassen sich in zwei verschiedenen Positionen halten – je nachdem, ob man in normaler Stellung (mit empor gerichtetem Oberkörper) oder in sog. Sprint-Stellung (mit nach vorne gebeugtem Oberkörper) radelt. Die Pedalstruktur stellt sicher, dass man während des Trainings nicht von den Pedalen abkommt; diese richten sich außerdem immer wieder selbständig empor (ENERGY FIT). Die Pedalriemen lassen sich stufenlos verstellen.

Der Bildschirm bietet eine Größe von 7,1 mal 12,4 Zentimetern (B x H); er selbst erstrahlt in einem hellen Blau und erleichtert es so, die 7 bis 14 Millimeter hohen Zeichen bei allen Lichtverhältnissen abzulesen. Das COMFORT 7i ViewFit stellt die Distanz, die Geschwindigkeit, die verbrauchten (Kilo-)Kalorien, den Puls, die Umdrehungen pro Minute, die Wattzahl, den Widerstand und die Zeit dar; eine spezielle Kreis-Graphik (HR WHEEL) ordnet den jeweiligen Puls außerdem einer von mehreren Pulszonen zu (bspw. WEIGHT LOSS). Eine weitere Graphik stellt schließlich die Widerstände des Trainingsprogramms dar und lässt erkennen, in welchem Widerstand man derweil arbeitet.

Das Modell bietet eine leicht vorstehende Ebene unter dem Bildschirm, die sich

während des Trainings mit einem Smartphone oder Tablet Computer bestellen lässt; dadurch wird aber das Bedienpanel (größtenteils) verdeckt. Auch ist ein Fach vorhanden, in dem sich vor allem kleinere Gegenstände während des Trainings jederzeit erreichbar verstauen lassen.

Das COMFORT 7i ViewFit wird durch 5 jederzeit erreichbare Tasten (CHANGE DISPLAY, ENTER, START/STOP, UP und DOWN) sowie durch 5 weitere Tasten zur Schnelleinstellung des Widerstandslevels (1, 5, 10, 15 oder 20) bedient. Die Tasten sind nur leicht erhaben, können aber alle mit einem prägnanten Druckpunkt brillieren; während des Tests wurden alle Tastendrucke verlässlich erkannt.

Von den 14 verschiedenen Trainingsprogrammen sind 9 von Werk aus vorgegeben, zwei orientieren sich an dem Puls, eines richtet sich nach der Wattzahl und zwei lassen sich eigens programmieren und einspeichern. Mit 30 Widerstandsleveln bietet das Modell die meisten in diesem Test. Der Widerstandswechsel nimmt nur circa eine Sekunde in Anspruch; während des Tests kam es hier nicht auch nur einmal zu einem Ruckern o. ä. Das COMFORT 7i ViewFit zeichnet sich vielmehr durch einen gleichmäßigen Lauf aus.

Ferner lässt sich zwischen zwei Nutzerspeichern wählen; bei jedem Nutzerspeicher sind das Alter, das Geschlecht, das Gewicht und die Größe des jeweiligen Nutzers einzuspeichern. Dies pflegt vor allem dann Zeit zu sparen, wenn das Modell regelmäßig von mehreren Personen verwendet werden soll.

Der Puls lässt sich über die Handpulsensoren in den Handteilen ermitteln; im Test wichen die so bestimmten Werte nur um durchschnittlich 2,3 Schläge pro Minute von denjenigen unseres Referenzpulsensors ab.

Das Modell kann schließlich mit einer speziellen App (ViewFit) verbunden werden, um absolvierte Trainingseinheiten über soziale Netzwerke publik zu machen; auch kann das COMFORT 7i ViewFit mit dem optional erhältlichen Passport Media Player verwendet werden, der einen Fernseher mit idyllischen Szenarien in Full-HD-Qualität beschicken und das Trainingserlebnis so bereichern kann.



## Cardiostrong BX60

ETM TESTMAGAZIN • URTEIL	
Cardiostrong BX60	
<b>SEHR GUT</b>	<b>92,18 %</b>
8 Sitz-Ergometer im Vergleichstest	Heft 03/2017

### Die wichtigsten Merkmale

- Trainingsprogramme (Zahl): 19
- Widerstandslevel (Zahl): 16
- Leistung (Watt): 10 bis 350
- Schwungmasse (Kilogramm): 9



Dokumentation	■ ■ ■ ■ ■
Materialqualität	■ ■ ■ ■ ■
Handhabung	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■
Sicherheit	■ ■ ■ ■ ■



4 Nutzerspeicher, 19 Trainingsprogramme, großer (Gel-)Sattel, hohe Belastbarkeit (bis 136 Kilogramm), hohe Materialqualität, hohe Trainingsergonomie



Gurt zur telemetrischen Messung des Pulses nur optional



Das Drehelement bietet maßvollen Widerstand und lässt sich so präzise hin- und herdrehen.

## Ein exzellentes Trainingserlebnis

### Im Betrieb

Das cardiostrong BX60 ist 45 Kilogramm schwer und stellt sich in einem modernen, vor allem schwarzem Korpus dar; dieser ist vollends massiv und (teils) metallisch. Die Materialien sind ohne Fehl und Tadel verarbeitet; Spaltmaße o. ä. sind nicht auszumachen. Transportrollen am vorderen Teil des Modells erleichtern das Hin- und Herschieben. Das BX60 kann mit einem Gewicht von bis zu 136 Kilogramm belastet werden.

Der weich gepolsterte (Gel-)Sattel bietet mit Maßen von 32,0 mal 33,0 Zentimetern (B x T) viel Fläche; all unsere Testerinnen und Tester haben den Sattel auch während erschöpfender Trainingseinheiten als bequem empfunden. Der Sattel lässt sich horizontal (stufenlos, um bis zu 7,1 Zentimeter) und vertikal (10 Stufen, je 2,1 Zentimeter) individuell einstellen.

Die 3,85 Zentimeter dicken Holme des Lenkers sind leicht rau und vermitteln daher sicheren Halt (grip). Die Form der Holme erlaubt die Wahl zwischen verschiedenen Haltepositionen – je nachdem, ob man in normaler Stellung (mit empor gerichtetem Oberkörper) oder in sog. Sprint-Stellung (mit nach vorne gebeugtem Oberkörper) radelt. Die Pedale sind mit einer Gummierung versehen und halten das Schuhwerk so an Ort und Stelle; die Pedalriemen lassen sich in 11 Stufen (9 außen, 2 innen) sehr präzise anpassen.

Der Bildschirm misst 8,8 mal 14,9 Zentimeter (B x H) und wird mit hellem Blau hinterleuchtet; dadurch lassen sich die 10 Millimeter hohen Zeichen bei allen Lichtverhältnissen ohne weiteres ablesen. Er stellt die Distanz, die Geschwindigkeit, die verbrauchten (Kilo-)Kalorien, den Puls, die Umdrehungen pro Minute, die Wattzahl und die Zeit dar; eine Graphik lässt außerdem erkennen, welche Widerstandslevel in dem

Trainingsprogramm existieren und in welchem Widerstandslevel man im jeweiligen Moment arbeitet.

Eine um 1,2 Zentimeter hervorragende Fläche unter dem Bildschirm erlaubt es, während des Trainings ein Smartphone oder einen Tablet Computer erreichbar abzustellen.

Das Modell wird durch drei leicht erreichbare Tasten (START/STOP, RESET und RECOVERY) sowie ein Drehelement (PLUS/MINUS und ENTER) bedient. Die Tasten bieten allesamt einen prägnanten Druckpunkt; während des Tests wurden alle Tastendrucke schnell erkannt.

Es lässt sich aus 19 verschiedenen Trainingsprogrammen wählen; davon sind 13 von Werk aus vorgegeben, vier knüpfen an den Puls an, eines ist von der Wattzahl abhängig und eines lässt sich eigens programmieren und einspeichern. Auch sind 16 Widerstandslevel gegeben. Der Wechsel des jeweiligen Widerstandslevels nimmt nur circa eine Sekunde in Anspruch; währenddessen pflegt das BX60 nicht zu rucken. Das Modell bietet mit seinem gleichmäßigen Lauf ein exzellentes Trainingserlebnis.

Des Weiteren lässt sich zwischen vier Nutzerspeichern wählen; bei jedem Nutzerspeicher sind das Alter, das Geschlecht, das Gewicht und die Größe des jeweiligen Nutzers einzustellen. Dies ist vor allem dann zeitsparend, wenn das Modell regelmäßig von mehreren Personen verwendet werden soll; schließlich muss man die jeweiligen persönlichen Daten so nicht vor jedem einzelnen Training neu einspeichern.

Der Puls lässt sich über die Handpulsensoren in den Handteilen bestimmen; im Test wichen die hier ermittelten Werte nur um durchschnittlich 2,1 Schläge pro Minute von denjenigen unseres Referenzpulsensors ab.

**Top-Sports Gilles GmbH  
Taxxon Energy  
(Art.-Nr. 1501)**

<b>ETM TESTMAGAZIN · URTEIL</b>	
Top-Sports Gilles GmbH Taxxon Energy (Art.-Nr. 1501)	
<b>GUT</b>	<b>87,76 %</b>
8 Sitz-Ergometer im Vergleichstest	Heft 03/2017

**Die wichtigsten Merkmale**

- Trainingsprogramme (Zahl): 22
- Widerstandslevel (Zahl): 24
- Leistung (Watt): 10 bis 350
- Schwungmasse (Kilogramm): 10



<b>Dokumentation</b>	■ ■ ■ ■ ■
<b>Materialqualität</b>	■ ■ ■ ■ ■
<b>Handhabung</b>	■ ■ ■ ■ ■
<b>Training</b>	■ ■ ■ ■ ■
<b>Sicherheit</b>	■ ■ ■ ■ ■

- + 4 Nutzerspeicher, 22 Trainingsprogramme, hohe Belastbarkeit (bis 150 Kilogramm), stellt während des Trainings selbst Strom her
- kann nicht mit einem Gurt zur telemetrischen Messung des Pulses verbunden werden keine Halterung (Smartphone oder Tablet Computer)



Das Bedienpanel wirkt zwar nicht allzu modern, lässt sich aber intuitiv handhaben.

# Mit Generator-Technik

## Im Betrieb

Das Christopheit Sport Taxxon Energy ist mit seinen 36 Kilogramm nicht allzu schwer; der Korpus hält sich in drei klassischen Farben: Schwarz und Weiß herrschen vor, werden aber von einzelnen Elemente in hellem Rot akzentuiert. Die Materialien sind aber nicht ohne Fehl und Tadel verarbeitet: Gerade am Bedienpanel lassen sich (schneidende) Kanten ausmachen. Transportrollen am vorderen Teil des Modells erleichtern das Hin- und Herschieben. Das Taxxon Energy lässt sich mit einem ordentlichen Gewicht von bis zu 150 Kilogramm belasten.

Der gepolsterte Sattel bietet mit seinen Maßen von 27,5 mal 28,0 Zentimetern (B x T) allemal ausreichend Platz; er lässt sich horizontal (stufenlos, um bis zu 6,0 Zentimeter) und vertikal (8 Stufen, je 2,0 Zentimeter) verstellen.

Die Holme des Lenkers sind 3,50 Zentimeter (Ø) dick und lassen sich durch ihre leicht raue Struktur sicher halten. Je nachdem, ob man in normaler Stellung (mit empor gerichtetem Oberkörper) oder in sog. Sprint-Stellung (mit nach vorne gebeugtem Oberkörper) radelt, sollte man eher mit dem vertikalen Teil der Holme vorliebnehmen; der horizontale Teil der Holme ist dadurch, dass er nach innen hin abknickt, nur schwierig zu halten. Die Pedalstruktur bietet dem Schuhwerk ordentlichen Halt; die Pedalriemen lassen sich stufenlos anpassen.

Der Bildschirm ist mit nur 12,5 mal 5,8 Zentimetern (B x H); die 12 Millimeter hohen, weißen Zeichen kann man vor dem hellen Blau ohne weiteres ablesen. Das Modell stellt die Distanz, die Geschwindigkeit bzw. die Umdrehungen pro Minute (wechselweise), die verbrauchten (Kilo-)Joule bzw. die Wattzahl (wechselweise), den Puls, die Zeit und schließlich den jeweiligen Nutzer dar; die Widerstände des Trainingsprogramms lassen sich anhand einer Graphik einsehen. Ersichtlich ist

außerdem, in welchem Widerstandsniveau man derweil arbeitet.

Das Modell ist nicht an das Stromnetzwerk anzuschließen; dank eines modernen Generators pflegt es den Strom während des Trainings selbst herzustellen. So erstrahlt der Bildschirm regelmäßig schon nach ein paar Sekunden des Trainings. Der in einem Akkumulator gespeicherte Strom lässt sich auch über einen Anschluss (USB) abschöpfen, um damit bspw. das Smartphone oder den Tablet Computer zu laden (0,5 Volt mit 0,35 bis 1,0 Ampere).

Das Taxxon Energy ist mit vier Tasten (TEST, START/STOP, QUICK START und L) und einem Drehelement zu bedienen. Die Tasten selbst haben einen ordentlichen Druckpunkt, wirken an Ort und Stelle aber nicht allzu stabil. Das Drehelement lässt sich nur mit einem maßvollen Widerstand drehen und ist so sicher zu handhaben. Während des Tests wurden alle Tastendrucke erkannt.

Mit 22 verschiedenen Trainingsprogramme bietet das Modell eine exzellente Auswahl: 13 sind von Werk aus vorgegeben, vier orientieren sich an dem Puls, eines ist von der Wattzahl abhängig und vier lassen sich eigens programmieren und einspeichern. Ordentlich sind auch die 24 verschiedenen Widerstandslevel. Der Widerstandswechsel nimmt hier ein bisschen mehr als eine Sekunde in Anspruch; das Modell pflegte während des Tests aber nicht zu rucken o. ä. Der Lauf des Taxxon Energy ist alles in allem gleichmäßig.

Das Modell bietet die Wahl zwischen vier Nutzerspeichern; bei jedem Nutzerspeicher sind das Alter, das Geschlecht, das Gewicht und die Größe des jeweiligen Nutzers einzustellen.

Der Puls kann über die Handpulsensoren in den Handteilen bestimmt werden; im Test wichen die so ermittelten Werte nur um durchschnittlich 3,0 Schläge pro Minute von denjenigen unseres Referenzpulsensors ab.

## Kettler Ergo C8

ETM TESTMAGAZIN · URTEIL	
Kettler Ergo C8	
<b>GUT</b>	86,43 %
8 Sitz-Ergometer im Vergleichstest	Heft 03/2017

### Die wichtigsten Merkmale

- Trainingsprogramme (Zahl): 12
- Widerstandslevel (Zahl): 20
- Leistung (Watt): 25 bis 400
- Schwungmasse (Kilogramm): 8



Dokumentation	■ ■ ■ ■ ■
Materialqualität	■ ■ ■ ■ ■
Handhabung	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■
Sicherheit	■ ■ ■ ■ ■



4 Nutzerspeicher, 14 Trainingsprogramme, Halterung (Tablet Computer), hohe Belastbarkeit (bis 150 Kilogramm)



Gurt zur telemetrischen Messung des Pulses nur optional, weicher Druckpunkt der Tasten / Drehelement ohne Widerstand, Sattel nur mäßig gepolstert



Das hohe Kontrastverhältnis erleichtert das Ablesen der einzelnen Zeichen.

## Hoch belastbar

### Im Betrieb

Das Kettler Ergo C8 ist mit seinen 50 Kilogramm das schwerste Modell in diesem Test; der Korpus ist auch allemal stabil. Die Materialien aber sind nur durchwachsen verarbeitet; so lassen sich an einzelnen Stellen u. a. (erhebliche) Spaltmaße ausmachen. Transportrollen am vorderen Teil des Modells erleichtern das Hin- und Herschieben. Das Ergo C8 kann mit einem stattlichen Gewicht von bis zu 150 Kilogramm belastet werden.

Der nur mäßig gepolsterte Sattel lässt mit seinen Maßen von 26,0 mal 24,0 Zentimetern (B x T) an Größe vermissen; während des Tests empfanden vor allem unsere schwere(re)n Testrinnen und Tester den Sattel als zu hart. Er lässt sich horizontal (stufenlos, um bis zu 7,5 Zentimeter) und vertikal (9 Stufen, je 2,0 Zentimeter) verstellen.

Die Holme des Lenkers sind mit nur 3,09 Zentimetern (Ø) nicht allzu dick, lassen sich aber dennoch sicher halten. Hier kann man zwischen zwei verschiedenen Haltepositionen wählen – je nachdem, ob man in normaler Stellung (mit empor gerichtetem Oberkörper) oder in sog. Sprint-Stellung (mit nach vorne gebeugtem Oberkörper) radelt. Die leicht raue Pedalstruktur vermittelt dem Schuhwerk ordentlichen Halt; die Pedalriemen lassen sich stufenlos verstellen.

Der Bildschirm ist mit 8,3 mal 11,0 Zentimetern (B x H); die 5 bis 11 Millimeter hohen, weißen Zeichen lassen sich vor dem dunklen Grau leicht ablesen. Das Modell stellt die Distanz, die Geschwindigkeit, die verbrauchten (Kilo-)Joule, den Puls, die Umdrehungen pro Minute, die Wattzahl und die Zeit dar; anhand einer Graphik lassen sich die Widerstände des Trainingsprogramms ersehen und in welchem Widerstand man im jeweiligen Moment arbeitet.

Eine spezielle, mit Gummipolstern versehene Halterung hinter dem Bildschirm kann mit einem Tablet Computer bestellt werden; dieser steht sicher an Ort und Stelle und lässt sich auch während des Trainings leicht erreichen.

Das C8 lässt sich mit zwei Tasten und einem Drehelement bedienen. Die Tasten selbst sind ausschließlich mit Symbolen versehen, die sich nicht alle ohne weiteres erschließen; außerdem haben sie nur einen (sehr) weichen Druckpunkt. So verhält es sich auch mit dem Drehelement: Dieses lässt sich weithin ohne Widerstand drehen. Während des Tests wurden dennoch alle Tastendrucke erkannt.

Die 14 verschiedenen Trainingsprogramme setzen sich zusammen aus 11 von Werk aus vorgegebenen, einem, das sich an dem Puls orientiert, einem, das von der Wattzahl abhängig ist und einem, das sich eigens programmieren und einspeichern lässt. Ferner sind 20 Widerstandslevel vorhanden. Der Widerstandswechsel nimmt eine Sekunde in Anspruch; während des Tests kam es hier nur ab und an einmal zu einem Rucken. Das C8 bietet also größtenteils einen gleichmäßigen Lauf aus.

Das Modell bietet die Wahl zwischen vier Nutzerspeichern; bei jedem Nutzerspeicher sind das Alter, das Geschlecht, das Gewicht und die Größe des jeweiligen Nutzers einzustellen. Gerade dann, wenn das C8 regelmäßig von mehreren Personen verwendet werden soll (bspw. in einer Familie), sparen solch Nutzerspeicher viel Zeit.

Der Puls kann über die Handpulsensoren in den Handteilen bestimmt werden; im Test wichen die so ermittelten Werte nur um durchschnittlich 2,7 Schläge pro Minute von denjenigen unseres Referenzpulssensors ab.

## Adidas C-16

ETM TESTMAGAZIN - URTEIL	
Adidas C-16	
<b>GUT</b>	<b>85,52 %</b>
8 Sitz-Ergometer im Vergleichstest	Heft 03/2017

### Die wichtigsten Merkmale

- Trainingsprogramme (Zahl): 24
- Widerstandslevel (Zahl): 24
- Leistung (Watt): 220
- Schwungmasse (Kilogramm): 10



<b>Dokumentation</b>	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
<b>Materialqualität</b>	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
<b>Handhabung</b>	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
<b>Training</b>	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
<b>Sicherheit</b>	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■



24 Trainingsprogramme, 24 Widerstände, Fächer, Halterung (Smartphone oder Tablet Computer), ordentliche Belastbarkeit (bis 130 Kilogramm)



Gurt zur telemetrischen Messung des Pulses nur optional



Die Druckpunkte der einzelnen, nur sehr leicht erhabenen Tasten sind eher mäßig.

## Ein solider „Allrounder“

### Im Betrieb

Das Adidas C-16 ist mit seinem Gewicht von 34 Kilogramm noch leicht zu handhaben; der stabile Korpus hält sich im klassischen Farbduo aus Schwarz und Weiß. Die Materialien sind an manchen Stellen nur durchwachsen verarbeitet: so sind vereinzelt (erhebliche) Spaltmaße zu erkennen. Die Endkappen drehen sich während des Hin- und Herschiebens mit; dennoch kann der Transport mühevoll sein. Das C-16 lässt sich mit einem Gewicht von bis zu 130 Kilogramm belasten.

Der mäßig gepolsterte Sattel bietet mit 25,0 mal 25,0 Zentimetern (B x T) ausreichend Platz; er lässt sich in erheblichem Maße horizontal (stufenlos, um bis zu 11,1 Zentimeter) und vertikal (9 Stufen, je 1,3 Zentimeter) anpassen.

Die Holme des Lenkers haben einen Durchmesser von 3,67 Zentimetern und sind sehr rau; dadurch lassen sie sich immer sicher halten. Mit ihnen kann man in normaler Stellung (mit empor gerichtetem Oberkörper) wie auch in sog. Sprint-Stellung (mit nach vorne gebeugtem Oberkörper) radeln. Die Pedalstruktur bietet ordentlichen Halt; die Pedalriemen lassen sich in 8 Stufen (3 innen, 5 außen) einstellen.

Der Bildschirm misst 12,5 mal 5,7 Zentimeter (B x H); die nur 3 bis 6 Millimeter hohen Zeichen lassen sich vor dem dunklen Blau nicht immer leicht ablesen. Das Modell stellt die Distanz bzw. die Gesamtdistanz (wechselweise), die Geschwindigkeit bzw. die Umdrehungen pro Minute (wechselweise), die verbrauchten (Kilo-)Kalorien, den Puls, das Widerstandslevel und die Zeit dar; eine zentrale Graphik bildet die Wi-

derstände des jeweiligen Trainingsprogramms ab. Durch diese Graphik lässt sich auch erkennen, in welchem Widerstandsniveau man arbeitet; das Widerstandsniveau ist aber auch noch einmal als Zahl erkennbar.

Das C-16 lässt sich mit sechs verschiedenen Tasten (START / STOP, DOWN, UP, MODE, RECOVERY und SELECT) bedienen; die Tasten stehen nur circa einen Millimeter hervor und der Druckpunkt ist (zu) prägnant. Während des Tests wurden die allermeisten Tastendrucke erkannt.

Mit 24 verschiedenen Trainingsprogrammen ist das Training mit dem C-16 immer spannend; 18 der Trainingsprogramme sind von Werk aus vorgegeben, 5 sind vom Puls abhängig und eines lässt sich eigens programmieren und einspeichern. Das Modell kann mit ebenso vielen (24) Widerstandsleveln brillieren. Für einen Widerstandswechsel ist circa eine Sekunde notwendig. Die Trainingsbewegung ist mit dem Modell durch und durch gleichmäßig; es kommt zu keinem Rucken o. ä.

Das Modell ist mit zwei Fächern versehen, in denen sich während des Trainings kleinere Gegenstände (bspw. Schmuck) sicher verstauen lassen. Ein Ebene unter dem Bildschirm kann außerdem mit einem Smartphone oder Tablet Computer bestellt werden; dadurch wird aber der Bildschirm (größtenteils) verdeckt.

Des Weiteren lassen sich bis zu vier verschiedene Nutzer einspeichern.

Der Puls lässt sich über die Handpulssensoren in den Handteilen messen; im Test wichen die so bestimmten Werte nur um durchschnittlich 2,7 Schläge pro Minute von denjenigen unseres Referenzpulssensors ab.

## U.N.O. Motive Fitness by U.N.O. Ergometer ET 1000

ETM TESTMAGAZIN • URTEIL	
U.N.O. Motive Fitness by U.N.O. Ergometer ET 1000	
<b>GUT</b>	<b>84,93 %</b>
8 Sitz-Ergometer im Vergleichstest	Heft 03/2017

### Die wichtigsten Merkmale

- Trainingsprogramme (Zahl): 23
- Widerstandslevel (Zahl): 24
- Leistung (Watt): 25 bis 400
- Schwungmasse (Kilogramm): 5,5



Dokumentation	■ ■ ■ ■ ■
Materialqualität	■ ■ ■ ■ ■
Handhabung	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■
Sicherheit	■ ■ ■ ■ ■



23 Trainingsprogramme, 24 Widerstände Halterung (Smartphone oder Tablet Computer), ordentliche Belastbarkeit (bis 120 Kilogramm)



Gurt zur telemetrischen Messung des Pulses nur optional



Die Tasten sind während des Sports ohne weiteres zu erreichen und bieten einen exakten Druckpunkt.

## Ein empfehlenswertes Einstiegsmodell

### Im Betrieb

Das Motive Fitness by U.N.O. Ergometer ET 1000 ist mit einem Gewicht von nur 26,4 Kilogramm (sehr) leicht; der Korpus hält sich in Grau, Schwarz und Weiß. Die Materialien sind in einer akzeptablen Art und Weise verarbeitet: Es sind nur ein paar (maßvolle) Spalten zu erkennen. Die Transportrollen lassen sich ohne allzu viel Widerstand drehen und erlauben daher ein müheloses Hin- und Herschieben. Das ET 1000 lässt sich mit einem Gewicht von bis zu 120 Kilogramm belasten.

Der Sattel kann sich mit seinen Maßen von 28,0 mal 26,0 Zentimetern (B x T) sehen lassen, ist aber nur mäßig gepolstert; auch hier haben unsere schwere(re)n Testerinnen und Testern vereinzelt leichte Schmerzen, Taubheit usw. vernommen. Der Sattel kann in erheblichem Maße horizontal (stufenlos, um bis zu 14,0 Zentimeter) und vertikal (7 Stufen, je 2,1 Zentimeter) verstellt werden.

Die Holme des Lenkers haben einen Durchmesser von nur 3,15 Zentimetern und sind leicht rau; sie vermitteln so ausreichenden Halt. Mit ihnen kann man nur in sog. Sprint-Stellung (mit nach vorne gebeugtem Oberkörper) radeln, ohne Gelenkschmerzen herbeizuführen. Die Pedalstruktur bietet ausreichenden Halt; die Pedalriemen lassen sich in 7 Stufen (3 innen, 4 außen) anpassen.

Der Bildschirm misst 12,6 mal 5,7 Zentimeter (B x H); die 2 bis 11 Millimeter hohen, weißen Zeichen lassen sich vor dem hellen Blau sicher ablesen. Das Modell stellt die Distanz, Geschwindigkeit, die Umdrehungen pro Minute, die verbrauchten (Kilo-) Kalorien, den Puls, die Wattzahl und die Zeit dar; eine (sehr kleine) Graphik bildet außerdem die Widerstände des

jeweiligen Trainingsprogramms ab und lässt erkennen und in welchem Widerstandsniveau man im Moment arbeitet. Die einzelnen Werte (und Graphiken) sind so nah beieinander gelegen, dass der Bildschirm überladen wirkt.

Das ET 1000 ist mit sechs verschiedenen Tasten (START / STOP, UP, DOWN, ENTER, BODY FAT und PULSE RECOVERY) zu bedienen. Die Tasten haben einen prägnanten Druckpunkt; während des Tests wurden alle Tastenbetätigungen erkannt.

Bei diesem Modell lässt sich aus 23 verschiedenen Trainingsprogramme wählen, von denen 13 von Werk aus vorgegeben sind, eines von der Leistung (Watt) abhängig ist, 5 an den Puls anknüpfen und sich vier eigens programmieren und einspeichern lassen. Die 24 vorhandenen Widerstandslevel reichen allemal aus, um die Trainingsintensität dem nach und nach wachsenden Leistungsniveau anzupassen. Für einen Widerstandswechsel ist circa eine Sekunde notwendig. Die Trainingsbewegung ist mit dem ET 1000 nicht immer gleichmäßig; ab und an pflegt das Modell (leicht) zu rucken.

Das ET 1000 bietet eine hervorstechende Ebene, die sich mit einem Smartphone oder einem Tablet Computer bestellen lässt; dadurch kann aber das Bedienpanel (größtenteils) verdeckt werden.

Schließlich lassen sich bis zu vier verschiedene Nutzer einspeichern; bei jedem Nutzerspeicher sind das Alter, das Geschlecht, das Gewicht und die Größe des jeweiligen Nutzers einzustellen.

Der Puls kann über die Handpulsensoren in den Handteilen bestimmt werden; im Test wichen die so ermittelten Werte nur um durchschnittlich 3,2 Schläge pro Minute von denjenigen unseres Referenzpulsensors ab.

## U.N.O. Motive Fitness by U.N.O. Ergometer ET 30

ETM TESTMAGAZIN · URTEIL	
U.N.O. Motive Fitness by U.N.O. Ergometer ET 30	
<b>GUT</b>	84,64 %
8 Sitz-Ergometer im Vergleichstest	Heft 03/2017

### Die wichtigsten Merkmale

- Trainingsprogramme (Zahl): 19
- Widerstandslevel (Zahl): 32
- Leistung (Watt): 10 bis 350
- Schwungmasse (Kilogramm): 9



Dokumentation	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Materialqualität	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Handhabung	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Sicherheit	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■



19 Trainingsprogramme, 32 Widerstände, horizontal verstellbare Halterung (Smartphone oder Tablet Computer), ordentliche Belastbarkeit (bis 120 Kilogramm)



Gurt zur telemetrischen Messung des Pulses nur optional



Die hinterleuchteten Tasten sind mit Symbolen versehen, die sich leicht den verschiedenen Funktionen zuordnen lassen.

## Die meisten Widerstandslevel (32)

### Im Betrieb

Das Motive Fitness by U.N.O. Ergometer ET 30 ist 40,5 Kilogramm schwer; äußerlich herrschen Grau und Schwarz vor. Die Materialien sind nur mäßig verarbeitet: So sind bspw. (erhebliche) Spaltmaße zu verzeichnen. Die Transportrollen pflegen sich nicht gleichmäßig zu drehen; das Hin- und Herschieben ist so eher mühevoll. Das Modell lässt sich mit einem Gewicht von bis zu 120 Kilogramm belasten.

Der Sattel brilliert mit einer Größe von 27,0 mal 27,0 Zentimetern (B x T), ist aber nur im Mindestmaß gepolstert; bei unseren schwere(re)n Testerinnen und Testern haben sich erschöpfende Trainingseinheiten in leichten Schmerzen, Taubheit usw. niedergeschlagen. Der Sattel kann horizontal (stufenlos, um bis zu 6,6 Zentimeter) und vertikal (10 Stufen, je 1,9 Zentimeter) verstellt werden.

Die Holme des Lenkers haben einen Durchmesser von 3,41 Zentimetern und sind leicht rau; sie bieten einen allemal ausreichenden Halt. Mit ihnen kann man in normaler Stellung (mit empor gerichtetem Oberkörper) wie auch in sog. Sprint-Stellung (mit nach vorne gebeugtem Oberkörper) radeln. Die Pedalstruktur bietet ordentlichen Halt; die Pedalriemen lassen sich in 8 Stufen (3 innen, 5 außen) einstellen.

Der Bildschirm misst 12,6 mal 5,8 Zentimeter (B x H); die 11 bis 16 Millimeter hohen Zeichen lassen sich bei den allermeisten Lichtverhältnissen leicht ablesen. Das Modell stellt die Distanz, die Umdrehungen pro Minute, die verbrauchten (Kilo-)Kalorien, den Puls, die Wattzahl und die Zeit dar; anhand einer (sehr kleinen) Graphik lassen sich die Widerstände des jeweiligen Trainingsprogramms er-

kennen und in welchem Widerstandsniveau man derweil arbeitet.

Das ET 30 ist mit vier verschiedenen Tasten (RECOVERY, RESET, START / STOP und BODY FAT) und einem Drehelement versehen. Die Tasten haben einen ordentlichen Druckpunkt; das Drehelement lässt sich mit sehr leichtem Widerstand hin- und herdrehen (PLUS / MINUS) bzw. drücken (ENTER). Während des Tests wurden alle Tastenbetätigungen erkannt.

Das Modell bietet 19 verschiedene Trainingsprogramme, von denen 13 von Werk aus vorgegeben sind, eines von der Leistung (Watt) abhängig ist, vier an den Puls anknüpfen und sich eines eigens programmieren und einspeichern lässt. Mit 32 Widerstandsleveln hat das ET 30 mehr als alle anderen Modelle in diesem Test. Für einen Widerstandswechsel ist circa eine Sekunde notwendig. Die Trainingsbewegung ist mit dem ET 30 gleichmäßig; zu einem Rucken o. ä. kommt es nur sehr (!) selten.

Das ET 30 ist mit zwei Clips versehen, die sich in ihrer Position horizontal verstellen lassen und so einem Smartphone oder Tablet Computer sicheren Halt bieten; dadurch kann aber das Bedienpanel (größtenteils) verdeckt werden.

Ferner lassen sich bis zu vier verschiedene Nutzer einspeichern; bei jedem Nutzerspeicher sind das Alter, das Geschlecht, das Gewicht und die Größe des jeweiligen Nutzers einzustellen.

Der Puls kann über die Handpulsensoren in den Handteilen ermittelt werden; im Test wichen die so bestimmten Werte nur um durchschnittlich 3,4 Schläge pro Minute von denjenigen unseres Referenzpulssensors ab.

## CAPITAL SPORTS Durate X77 Cardio- bike Heimtrainer

PREIS-/LEISTUNGSSIEGER

ETM TESTMAGAZIN · URTEIL

CAPITAL SPORTS Durate X77 Cardiobike Heimtrainer

GUT

81,07 %

8 Sitz-Ergometer im Vergleichstest

Heft 03/2017

### Die wichtigsten Merkmale

- Trainingsprogramme (Zahl): 18
- Widerstandslevel (Zahl): 8
- Leistung (Watt): 10 bis 350
- Schwungmasse (Kilogramm): 4



Dokumentation



Materialqualität



Handhabung



Training



Sicherheit



4 Nutzerspeicher, 18 Trainingsprogramme

kann nicht mit einem Gurt zur telemetrischen Messung des Pulses verbunden werden, keine Halterung (Smartphone oder Tablet Computer), maßvolle Belastbarkeit (bis 100 Kilogramm), nur 8 Widerstände



Da der Bildschirm an Größe vermissen lässt, pfl egt sich das Modell einer Laufschrift zu bedienen.

## Nur leicht belastbar

### Im Betrieb

Das CAPITAL SPORTS Durate X77 ist mit seinen 23 Kilogramm das leichteste Modell in diesem Test; der Korpus hält sich in Grau, Schwarz und Blau, ist indes nicht allzu stabil. Die Materialien sind ordentlich verarbeitet: Spalten o. ä. sind nicht zu verzeichnen. Transportrollen am vorderen Teil des Modells machen das Hin- und Herschieben sehr leicht. Das Durate X77 kann nur mit einem Gewicht von bis zu 100 Kilogramm belastet werden.

Der Sattel misst 24,5 mal 26,5 Zentimeter (B x T) und ist ordentlich gepolstert; er lässt sich horizontal (stufenlos, um bis zu 9,5 Zentimeter) und vertikal (7 Stufen, je 2,0 Zentimeter) einstellen.

Die Holme des Lenkers sind 3,24 Zentimeter (Ø) dick und bieten mit ihrer leicht rauen Struktur sicheren Halt; sie lassen sich in normaler Stellung (mit empor gerichtetem Oberkörper) sowie in sog. Sprint-Stellung (mit nach vorne gebeugtem Oberkörper) ohne weiteres halten. Die Pedalstruktur vermittelt dem Schuhwerk akzeptablen Halt; die Pedalriemen lassen sich in 8 Stufen (2 innen, 6 außen) anpassen.

Der Bildschirm ist mit nur 7,2 mal 5,9 Zentimetern (B x H) sehr (!) klein; auch die nur 3 bis 10 Millimeter hohen Zeichen sind vor dem hellem Blau bzw. Grün nicht immer mühelos abzulesen. Das Modell stellt die Distanz, die Geschwindigkeit, die Umdrehungen pro Minute, die verbrauchten (Kilo-)Kalorien, den Puls und die Zeit dar; die Widerstände des jeweiligen Trainingsprogramms werden graphisch visualisiert. So lässt sich auch erkennen, in welchem Wi-

derstandsniveau man arbeitet. Neben dem Bildschirm sind weiße Graphiken zu sehen, welche die Widerstände der einzelnen Trainingsprogramme abbilden; die weiße Farbe pfl egt sich aber leicht abzureiben.

Das Modell ist mit sechs verschiedenen Tasten (PULSE RECOVERY, MODE, BODY FAT, START / STOP, UP und DOWN) zu bedienen; alle Tasten haben einen ordentlichen Druckpunkt und lassen sich daher sicher handhaben. Während des Tests wurden alle Tastendrucke erkannt.

18 verschiedene Trainingsprogramme stehen zur Wahl; von denen sind 12 von Werk aus vorgegeben, 5 sind vom Puls abhängig und eines lässt sich eigens programmieren und einspeichern. Mit nur 8 Widerstandsleveln lässt sich die Trainingsintensität nur mäßig dem (wachsenden) Leistungsniveau anpassen; alle anderen Modelle in diesem Test bieten mehr Widerstandslevel als das Durate X77. Dieses pfl egt den Widerstand auch nicht allzu schnell zu wechseln: Während des Tests nahm ein Widerstandswechsel bis zu drei Sekunden in Anspruch. Die Trainingsbewegung ist mit dem Modell recht gleichmäßig; nur ab und an kann es zu einem leichten Rucken kommen.

Es lassen sich bis zu vier verschiedene Nutzer einspeichern; bei jedem Nutzerspeicher sind das Alter, das Geschlecht, das Gewicht und die Größe des jeweiligen Nutzers einzustellen.

Der Puls lässt sich über die Handpulssensoren in den Handteilen messen; im Test wichen die so bestimmten Werte nur um durchschnittlich 3,1 Schläge pro Minute von denjenigen unseres Referenzpulssensors ab.

# AEG

# VOLLE LEISTUNG OHNE KABEL

## DIE NEUE LITHIUM-HD-TECHNOLOGIE



### LITHIUM HD

Eine innovative Idee wird jetzt noch stärker und Staubsaugen ohne Kabel wird noch überzeugender – mit unserem neuen 2in1-Staubsauger CX7-45ANI. Der gibt Ihnen die Freiheit, noch unabhängiger, flexibler und effektiver arbeiten zu können – dank neuer High-Density-Akku-Technologie für bis zu 30% mehr Laufzeit und damit für bis zu 45 Minuten Freiheit von der Steckdose. Alles bei verbesserter Saugleistung und mit hocheffektiven Elektroaugbürsten, auch für den entnehmbaren Handstaubsauger, die sogar tierisch haarige Probleme lösen. Mehr dazu unter: [AEG.DE](http://AEG.DE)

TESTSIEGER	
TESTMAGAZIN-URTEIL	
REG. CIT. 45ANI	
<b>SEHR GUT</b>	90,58 %
Im Vergleich: 3 Akku-Staubsauger Bewertet: 24 Jahre gut <a href="http://www.stb-testmagazin.de">www.stb-testmagazin.de</a>	
2015: HANDBLÄUFLIENSAUGER CX7-45ANI	
2015: 2in1-Staubsauger CX7-45ANI	
2015: HANDBLÄUFLIENSAUGER CX7-45ANI	
2015: HANDBLÄUFLIENSAUGER CX7-45ANI	



**Technische Daten**

<b>Hersteller / Modell</b>	<b>Horizon Fitness Comfort 7i ViewFit</b>	<b>Cardiostrong BX60</b>	<b>Top-Sports Gilles GmbH Taxxon Energy (Art.-Nr. 1501)</b>
<b>Gewicht des Ergometers in kg</b>	40	45	36
<b>Maße des Ergometers in cm (B x H x T)</b>	55 x 136 x 120	55 x 134 x 109	55 x 140 x 102
<b>Durchmesser der Griff-Holme in cm</b>	3,79	3,85	3,5
<b>Länge der Pedalarmlen in cm</b>	17	17	16
<b>Art des Sattels</b>	Gelsattel („ERGO“)	Gelsattel	Schaumstoffsattel („Komfortsattel“)
<b>Höhe des Sattels in cm</b> <small>Gemessen vom Boden bis zum höchsten Punkt des Sattels bei niedrigster / höchster Stufe</small>	78,5 / 107,5	78 / 106	89 / 112
<b>Horizontal verstellbar (in cm)</b>	Ja, stufenlos (9,8)	Ja, stufenlos (7,1)	Ja, stufenlos (6,0)
<b>Vertikal verstellbar (Abstand zwischen den Stufen in cm)</b>	Ja, 9 Stufen (2,3)	Ja, 10 Stufen (2,1)	Ja, 8 Stufen (2,0)
<b>Maße des Sattels in cm (B x L)</b>	27,0 x 27,0	32,0 x 33,0	27,5 x 28,0
<b>Pedalriemen verstellbar (Stufen)</b>	Ja (stufenlos)	Ja (11, davon 2 innen, 9 außen)	Ja (stufenlos)
<b>Trainingsprogramme</b>	14	19	22
<b>Widerstandsniveaus</b>	30	16	24
<b>Art des Bildschirms</b>	Liquid Crystal Display (LCD)	Liquid Crystal Display (LCD)	Liquid Crystal Display (LCD)
<b>Maße des Bildschirms in cm (B x H)</b>	12,4 x 7,1	14,9 x 8,8	12,5 x 5,8
<b>Vom Bildschirm angezeigte Daten</b>	Distanz, Energieverbrauch, Geschwindigkeit, Puls, RPM, Watt, Zeit	Distanz, Energieverbrauch, Geschwindigkeit, Puls, RPM, Watt, Zeit	Distanz, Energieverbrauch, Geschwindigkeit, Puls, Watt, Zeit
<b>Art des Bremssystems</b>	Magnetismus (elektrisch verstellbar)	Magnetismus (elektrisch verstellbar)	Magnetismus (elektrisch verstellbar)
<b>Art der Herzfrequenzmessung</b>	Handpulssensoren	Handpulssensoren	Handpulssensoren
<b>Leistung in W</b>	25 bis 400 (5er-Schritte)	10 bis 350 (5er-Schritte)	10 bis 350 (5er-Schritte)
<b>Schwungmasse in kg</b>	9	9	10
<b>Stromversorgung in V / Hz</b>	230 / 50	230 / 50	230 / 50
<b>Max. Gewicht des Nutzers in kg</b>	136	136	150

<b>Kettler Ergo C8</b>	<b>Adidas C-16</b>	<b>U.N.O. Motive Fitness by U.N.O. Ergometer ET 1000</b>	<b>U.N.O. Motive Fitness by U.N.O. Ergometer ET 30</b>	<b>CAPITAL SPORTS Durate X77 Cardiobike Heimtrainer</b>
50	34	26,4	40,5	23
55 x 137 x 119	54 x 148 x 104	48 x 126 x 90	56 x 149 x 109	86 x 126 x 46
3,09	3,67	3,15	3,41	3,24
16	16	17	17	13,5
Schaumstoffsattel („FLEXIBLE FOAM“)	Gelsattel	Schaumstoffsattel	Schaumstoffsattel	Schaumstoffsattel
82 / 106,5	82 / 104	82 / 99	81,5 / 106,5	81 / 98
Ja, stufenlos (7,5)	Ja, stufenlos (11,1)	Ja, stufenlos (14,0)	Ja, stufenlos (6,6)	Ja, stufenlos (9,5)
Ja, 9 Stufen (2,0)	Ja, 9 Stufen (1,3)	Ja, 7 Stufen (2,1)	Ja, 10 Stufen (1,9)	Ja, 7 Stufen (2,0)
26,0 x 24,0	25,0 x 25,0	26,0 x 28,0	27,0 x 27,0	26,5 x 24,5
Ja (stufenlos)	Ja (8, davon 3 links, 5 rechts)	Ja (7, davon 3 innen, 4 außen)	Ja (9, davon 2 innen, 7 außen)	Ja (8, davon 2 innen, 6 außen)
12	24	23	19	18
20	24	24	32	8
Liquid Crystal Display (LCD)	Liquid Crystal Display (LCD)	Liquid Crystal Display (LCD)	Liquid Crystal Display (LCD)	Liquid Crystal Display (LCD)
11,0 x 8,3	12,5 x 5,7	12,6 x 5,7	12,6 x 5,8	7,2 x 5,9
Distanz, Energieverbrauch, Geschwindigkeit, Puls, RPM, Watt, Zeit	Distanz, Energieverbrauch, Geschwindigkeit, Puls, RPM, Watt, Zeit	Distanz, Energieverbrauch, Puls, RPM, Watt, Zeit	Distanz, Energieverbrauch, Puls, RPM, Watt, Zeit	Distanz, Energieverbrauch, Geschwindigkeit, Puls, RPM, Zeit
Magnetismus (elektrisch verstellbar)	Magnetismus (elektrisch verstellbar)	Magnetismus (elektrisch verstellbar)	Magnetismus (elektrisch verstellbar)	Magnetismus (elektrisch verstellbar)
Handpulssensoren	Handpulssensoren	Handpulssensoren	Handpulssensoren	Handpulssensoren
25 bis 400 (5er-Schritte)	220	25 bis 400	10 bis 350 (10er-Schritte)	10 bis 350
8	10	5,5	9	4
230 / 50	230 / 50	230 / 50	230 / 50	230 / 50
150	130	120	120	100

## Messungen

Hersteller / Modell	Horizon Fitness Comfort 7i ViewFit	Cardiostrong BX60	Top-Sports Gilles GmbH Taxxon Energy (Art.-Nr. 1501)
Durchschnittliche Lautstärke in dB(A) (maximale Lautstärke in dB[A]) *	39,75 (43,7)	35,15 (36,2)	39,7 (40,9)
Durchschnittlicher Energieverbrauch in W (durchschnittlicher Energieverbrauch während des Widerstandswechsels in W) **	30,8 (erhöht sich mit dem Wider- standsniveau)	1,49 (4,38)	Das Modell pflegt die Energie während des Trainings selbst zu produzieren.
Energieverbrauch in W (durchschnittlich) ***	22,1	1,51	Das Modell pflegt die Energie während des Trainings selbst zu produzieren.

## Bewertung

		TESTSIEGER		
		ETM TESTMAGAZIN - URTEIL		
Hersteller / Modell		Horizon Fitness Comfort 7i ViewFit	Cardiostrong BX60	Top-Sports Gilles GmbH Taxxon Energy (Art.-Nr. 1501)
Dokumentation	5	89,25	92,00	86,50
Material- und Verarbeitungsqualität	10	96,00	96,00	79,25
Handhabung	20	94,31	95,21	79,78
Bedienelemente (Bedienpanel)	60	96,00	96,00	77,50
Bildschirm	30	91,71	95,60	81,18
Verschieben	10	92,00	89,25	89,25
<b>Training</b>	<b>50</b>	<b>91,02</b>	<b>90,58</b>	<b>88,71</b>
Herzfrequenzmessung	5	91,68	92,23	89,75
Widerstandsniveaus	15	96,50	86,00	92,00
Leistung	15	95,50	93,00	93,00
Trainingsergonomie	45	89,47	91,76	85,50
Trainingsprogramme	15	87,00	90,00	93,00
Sonstiges	5	86,50	86,50	81,00
<b>Sicherheit</b>	<b>15</b>	<b>91,00</b>	<b>91,00</b>	<b>98,00</b>
Stabilität	100	91,00	91,00	98,00
<b>Bonus / Malus</b>		+1,0 (+0,5 ViewFit; +0,5 Passport Media Player)		+0,5 (produziert selbst Strom)
<b>Preis in Euro (UVP)</b>		899,00	699,00	729,00
<b>Durchsch. Marktpreis in Euro</b>		799,00	699,00	399,00
<b>Preis-/Leistungsindex</b>		8,58	7,58	4,55
<b>Gesamtbewertung</b>		<b>93,09 %</b>	<b>92,18 %</b>	<b>87,76 %</b>
<b>Testnote</b>		<b>sehr gut</b>	<b>sehr gut</b>	<b>gut</b>

Kettler Ergo C8	Adidas C-16	U.N.O. Motive Fitness by U.N.O. Ergometer ET 1000	U.N.O. Motive Fitness by U.N.O. Ergometer ET 30	CAPITAL SPORTS Durate X77 Cardiobike Heimtrainer
43,95 (46,0)	40,7 (43,6)	40,15 (42,2)	38,5 (40,2)	39,5 (41,7)
3,62 (erhöht sich mit dem Widerstandsniveau)	1,1 (1,85)	0,82 (1,59)	1,12 (3,36)	2,08 (6,31)
2,89	1,14	0,85	1,11	2,09

\* Gemessen aus einem Meter Distanz im manuellen Trainingsprogramm (Widerstandsniveau 8) bei Nutzung durch eine 60 Kilogramm schwere Sportlerin.

\*\* Gemessen im manuellen Trainingsprogramm (Widerstandsniveau 8) bei Nutzung durch eine 60 Kilogramm schwere Sportlerin.

\*\*\* Gemessen im Standby.

PREIS-/LEISTUNGSSIEGER

ETM TESTMAGAZIN - URTEIL

Kettler Ergo C8	Adidas C-16	U.N.O. Motive Fitness by U.N.O. Ergometer ET 1000	U.N.O. Motive Fitness by U.N.O. Ergometer ET 30	CAPITAL SPORTS Durate X77 Cardiobike Heimtrainer
<b>74,00</b>	<b>77,50</b>	<b>81,00</b>	<b>81,00</b>	<b>74,00</b>
<b>81,00</b>	<b>86,50</b>	<b>81,00</b>	<b>83,75</b>	<b>83,75</b>
<b>79,99</b>	<b>79,92</b>	<b>82,12</b>	<b>80,38</b>	<b>81,00</b>
74,00	77,50	81,00	81,00	81,00
89,79	83,49	81,07	81,26	79,17
86,50	83,75	92,00	74,00	86,50
<b>87,87</b>	<b>87,62</b>	<b>87,81</b>	<b>87,37</b>	<b>85,18</b>
90,58	90,58	89,20	88,65	89,48
89,00	92,00	92,00	86,00	80,00
95,50	80,50	95,50	93,00	93,00
84,42	86,53	83,95	85,03	82,68
90,00	93,00	94,00	90,00	90,00
83,50	86,50	67,00	86,50	81,00
<b>98,00</b>	<b>88,00</b>	<b>83,00</b>	<b>83,00</b>	<b>68,00</b>
98,00	88,00	83,00	83,00	68,00
849,00	749,00	499,00	489,95	299,99
695,00	499,00	219,99	399,00	179,99
8,04	5,83	2,59	4,71	2,22
<b>86,43 %</b>	<b>85,52 %</b>	<b>84,93 %</b>	<b>84,64 %</b>	<b>81,07 %</b>
<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>	<b>gut</b>

# Die Konsolen

## Übersicht

**Horizon Fitness**  
Comfort 7i ViewFit



**Cardiostrong**  
BX60



**Top-Sports Gilles GmbH**  
Taxxon Energy (Art.-Nr. 1501)



**Adidas**  
C-16



**Kettler**  
Ergo C8



**U.N.O.**  
Motive Fitness by  
U.N.O. Ergometer ET 1000



**U.N.O.**  
Motive Fitness by U.N.O.  
Ergometer ET 30



**CAPITAL SPORTS**  
Durate X77 Cardiobike  
Heimtrainer



## ■ Fazit

---

Den 1. Platz in dieser Gruppe (Sitz-Ergometer) erzielt mit 93,09 % das COMFORT 7i ViewFit von Horizon Fitness. Es ist exzellent verarbeitet, lässt sich dank eines ordentlichen Bedienpanels und eines hell erleuchteten, kontrastreichen Bildschirms ohne Mühe handhaben, bietet eine ansehnliche Zahl von Trainingsprogrammen und (vor allem) Widerstandsleveln und erlaubt ein gleichmäßiges Training mit sehr hoher Leistung. Boni wurden angesichts der Kompatibilität mit einer speziellen App (ViewFit) und einem Medienspieler (Passport Media Player) verteilt, der einen Fernseher mit hochqualitativem Bildmaterial beschicken und das Training so weit idyllischer machen kann.

Den 2. Platz schließlich erreicht mit 92,18 % das BX60 von cardiostrong. Dieses Modell ist ohne Fehl und Tadel verarbeitet und äußerst stabil; Bedienpanel und Bildschirm können sich allemal sehen lassen. Auch die Anzahl an Trainingsprogrammen und Widerstandsleveln ist ordentlich. Das BX60 bietet das alles in allem beste Trainingserlebnis in dieser Gruppe; dies ist auch dem (sehr) weich gepolsterten und mit ordentlicher Größe bestechenden Sattel zu verdanken.

Daran schließt sich mit 87,76 % das Taxon Energy von Christopheit Sports an (3. Platz). Es ist zwar nur mäßig verarbeitet, bietet aber eine Vielzahl von Trainingsprogrammen und Widerstandsniveaus und ein ordentliches Trainingserlebnis. Des Weiteren muss das Modell nicht mit dem Strom verbunden werden, da es den Strom während des Trainings eigens produziert. Diesen Strom kann man sodann abschöpfen, um Smartphones, Tablet Computer usw. zu laden (via USB).

Den 4. Platz nimmt das Ergo C8 von Kettler mit 86,43 %. Dieses ist eher durchwachsen verarbeitet (Spaltmaße usw.) und hat Makel sowohl beim Bedienpanel als auch beim Bildschirm; die Anzahl der Trainingsprogramme und der Widerstandslevel ist aber passabel

und auch das Trainingserlebnis ist (noch) zufriedenstellend.

Dahinter steht das C-16 von Adidas mit 85,52 % (5. Platz). Das Modell ist in ordentlicher Art und Weise verarbeitet und kann mit vielen Trainingsprogrammen und Widerstandsleveln bezirzen. Das Bedienpanel ist indes nur mit Mühe zu handhaben; auch der Bildschirm ist alles andere als enorm. Das Trainingserlebnis selbst ist aber dank einer durch und durch gleichmäßigen Trainingsbewegung akzeptabel; nur der Sattel pflegt schwere(re)n Menschen nicht ausreichend Platz zu bieten.

Den 6. Platz nimmt der Motive Fitness by U.N.O. Ergometer ET 1000 von U.N.O. mit 84,93 % ein. Dieses (noch) ordentlich verarbeitete Modell ist zwar kein solches von allerhöchster Qualität, aber in sich ausgewogen und bietet ein ersprießliches Trainingserlebnis.

Danach kommt der Motive Fitness by U.N.O. Ergometer ET 30 von U.N.O. mit 84,64 % (7. Platz). Dieses Modell ähnelt dem vorangegangenen, kann aber nicht so viele Trainingsprogramme und Widerstandslevel vorweisen. Ferner lässt es sich wegen der regelmäßig hakenden Transportrollen aber nur (sehr) mühevoll hin- und herschieben.

Den 8. und damit letzten Platz in diesem Test erreicht das Durate X77 von Capital Sports mit 81,07 %. Dieses Modell ist alles in allem ordentlich verarbeitet, kann aber nur in maßvoller Art und Weise belastet werden. Die Anzahl der Trainingsprogramme kann sich allemal sehen lassen, die der Widerstände aber nicht; ein nuanciertes Anpassen der Trainingsintensität an das (nach und nach wachsende) Leistungsniveau ist daher sehr schwierig. Dennoch kann das Modell ohne weiteres als niedrigpreisiges Einstiegsmodell empfohlen werden – aber nur leichte(re)n Sportlerinnen und Sportlern.

# 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 Test-Produkt 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 Modell von Kettler erlaubt es, Smartphones und Tablet Computer sicher an Ort und Stelle zu halten, ohne das Bedienpanel zu verdecken.



Beim Modell von Christopeit Sports lässt sich der während des Trainings produzierte Strom via USB abschöpfen.



Bei den Modellen von Horizon (COMFORT 7i ViewFit und COMFORT Ri ViewFit) lassen sich auch Shaker (bspw. mit Aminosäuren o. ä.) leicht erreichbar abstellen.

## Handhabung



Das Modell von cardiostrong (BC70) bietet sehr (!) dicke Handteile, die sich aber auch mit kleineren Händen noch leicht handhaben lassen.



Der Sitz des Modells von Horizon (COMFORT 7i ViewFit) lässt sich sowohl in horizontaler als auch in vertikaler Position leicht hin verstellen.



Das Modell von Capital Sports ist nur sehr leicht belastbar.

## Betrieb



Das Modell von Horizon (COMFORT 7i ViewFit) besticht mit einem äußerst bequemen Gelsattel.



Beide Modelle von cardiostrong (BX60 und BC70) können mit ordentlichen Bildschirmen und Bedienpanels bezirzen.

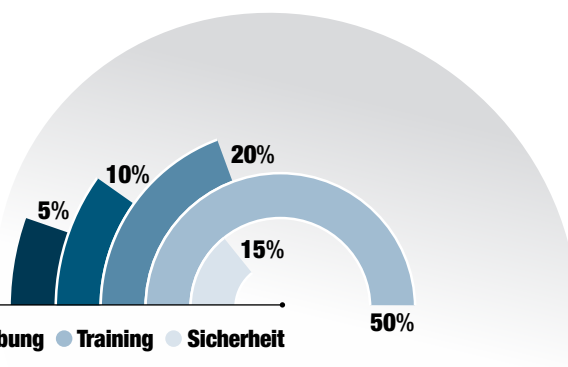


Eine Lehne aus speziellem mesh-Textil verhindert, dass allzu viel Schweiß am Rücken entsteht.

## ■ Testverfahren

### Unsere Gewichtung

● Dokumentation ● Material- und Verarbeitungsqualität ● Handhabung ● Training ● Sicherheit



### Bewertungskriterien auf einen Blick

#### Dokumentation

Die Dokumentation wurde nach äußeren (graphischen) und inneren (inhaltlichen) Aspekten benotet. Hierbei wurde u. a. ermittelt, ob veranschaulichende Graphiken verwendet werden, ob und ggf. in welchem Ausmaß die einzelnen Trainingsprogramme erläutert werden, ob Tipps zur Trainingsgestaltung gegeben werden usw.

#### Material- und Verarbeitungsqualität

Hier wurden die verarbeiteten Materialien und die Art und Weise, in der sie verarbeitet worden sind, beurteilt; es wurde vor allem geprüft, ob (einschneidende) Kanten, (erhebliche) Spalten o. ä. Makel gegeben waren.

#### Handhabung

Hier wurde benotet, wie sich das Modell handhaben lässt, u. a. wie sich zwischen den Trainingsprogrammen,

Widerständen usw. wählen lässt. Entscheidend war auch die Erreichbarkeit der einzelnen Bedienelemente, deren Druckpunkt sowie ob und ggf. nach welcher Zeitspanne das Modell eine Tastenbetätigung zu erkennen pflegt. Schließlich wurde auch beurteilt, wie leicht sich das Modell mit den ggf. vorhandenen Transportrollen verschieben lässt.

#### Training

Das Trainingserlebnis selbst nahm den Schwerpunkt in der Beurteilung ein. Die Trainingsergonomie wurde vor allem nach der Gleichmäßigkeit der Trainingsbewegung (auch während eines Widerstandswechsels), der (horizontalen und vertikalen) Einstellbarkeit, den Maßen und dem Material des Sattels, der Struktur der Pedale, der Einstellbarkeit der Pedalriemen und der Gestalt des Lenkers beurteilt. Des Weiteren wurde die Anzahl der verschiedenen Trainingsprogramme

und der Widerstandsniveaus bewertet; bei den Trainingsprogrammen war auch bedeutsam, ob und ggf. wie viele Trainingsprogramme an den Puls oder an die Leistung (Watt) anknüpfen sowie ob und ggf. wie viele Trainingsprogramme eigens individualisierbar sind. Die maximale Leistung wurde auch benotet. Schließlich wurde noch ermittelt und beurteilt, wie exakt die Handpulssensoren den Puls messen.

#### Sicherheit

Hier wurde die Sicherheit während des Trainings bewertet. Dazu wurde vor allem die Stabilität des Modells unter Belastung durch verschiedentlich schwere Sportlerinnen und Sportler geprüft. Des Weiteren wurde ermittelt und benotet, ob die Holme und die Pedale während des Trainings einen sicheren Halt (grip) vermitteln – sowohl im Trocken- als auch im (durch herab tropfenden Schweiß herbeigeführten) Nasszustand.

### Unsere Tester für Sie im Einsatz

