

HORIZON Comfort Ri 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° und im unteren Bewegungsendpunkt maximal 170° 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° bestehen. Das Training selbst kann anschließend in normaler Position, d. h. mit empor gerichtetem Rücken, oder in Rennposition, 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.



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 Ri ViewFit

TESTSIEGER	
ETM TESTMAGAZIN · URTEIL	
Horizon Fitness Comfort Ri ViewFit	
SEHR GUT	93,94 %
3 Liege-Ergometer im Vergleichstest	Heft 03/2017

Die wichtigsten Merkmale

- Trainingsprogramme (Zahl): 16
- Widerstandslevel (Zahl): 30
- Leistung (Watt): 25 bis 400
- Schwungmasse (Kilogramm): 7



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



16 Trainingsprogramme, 30 Widerstandslevel, 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 HR WHEEL ordnet den Puls in anschaulicher Art und Weise eine der verschiedenen Pulszonen zu.

Mit innovativer App (ViewFit)

Im Betrieb

Das Horizon Fitness COMFORT Ri ViewFit ist mit seinen 49,5 Kilogramm das leichteste Modell in diesem Test; äußerlich hält es sich nur in Schwarz und Weiß. Die Materialien sind in exzellenter Art und Weise verarbeitet; Spaltmaße o. ä. sind nicht auszumachen. Ein sicher zu haltendes Handteil am hinteren Ende des Korpus macht es zusammen mit den vorne gelegenen Transportrollen leicht, das Modell hin und her zu schieben. Das COMFORT Ri ViewFit kann mit dem höchsten Gewicht in diesem Test belastet werden (136 Kilogramm).

Der weich gepolsterte (Gel-)Sattel misst akzeptable 37,5 mal 26,5 Zentimeter (B x T) und lässt sich nur horizontal und vertikal zusammen verschieben (stufenlos, um bis zu 21,5 Zentimeter). Des Weiteren kann auch die Sitzneigung angepasst werden. Die Lehne ist ebenso weich gepolstert und stabilisiert die Wirbelsäule während des Trainings.

Die Handteile messen 3,79 Zentimeter (oben) bzw. 3,85 Zentimeter (unten) im Durchmesser, sind leicht rau und vermitteln so einen sicheren Halt; nur die seitlichen Handteile sind mit Handpulssensoren versehen. Die Pedalstruktur hält das Schuhwerk an Ort und Stelle, sodass man während des Trainings nicht abrutscht; die Pedale richten sich außerdem immer wieder selbständig empor (ENERGY FIT). Die Pedalriemen lassen sich schließlich stufenlos verstellen.

Der Bildschirm bietet eine Größe von 13,5 mal 7,1 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 Ri 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) stellt den jeweiligen Puls in ordentlicher Größe dar und ordnet diesen einer von mehreren Pulszonen zu (u. a. WEIGHT LOSS). Eine weitere Graphik bildet schließlich die Widerstände des Trainingsprogramms ab und

lässt erkennen, in welchem Widerstand man jeweils arbeitet.

Das COMFORT Ri ViewFit ist auch mit einer leicht vorstehenden Ebene unter dem Bildschirm versehen, die sich während des Trainings mit einem Smartphone oder Tablet Computer bestellen lässt; dadurch wird das Bedienpanel (größtenteils) verdeckt.

Das Modell wird durch 5 leicht erreichbare Tasten (CHANGE DISPLAY, ENTER, START/STOP, UP und DOWN) und durch 5 weitere Tasten zur Schnelleinstellung des Widerstandslevels (1, 5, 10, 15 oder 20) bedient. Die Tasten stehen nur circa einen Millimeter hervor, zeichnen sich aber alle durch einen prägnanten Druckpunkt aus; während des Tests wurden alle Tastendrucke verlässlich erkannt.

Von den 16 verschiedenen Trainingsprogrammen sind 10 von Werk aus vorgegeben, zwei knüpfen an den Puls an, zwei sind von der jeweiligen Leistung (in Watt) abhängig und zwei lassen sich eigens programmieren und einspeichern. Mit 30 Widerstandsleveln bietet das COMFORT Ri ViewFit die meisten in diesem Test. Der Widerstandswechsel nimmt hier nur circa eine Sekunde in Anspruch; während des Tests kam es hier nie zu einem Rucken o. ä. Das Modell erlaubt vielmehr eine durch und durch gleichmäßige Trainingsbewegung.

Des Weiteren lässt sich zwischen vier verschiedenen Nutzerspeichern wählen; bei jedem Nutzerspeicher sind das Alter, das Geschlecht, das Gewicht und die Größe des jeweiligen Nutzers einzuspeichern.

Der Puls lässt sich über die Handpulssensoren in den seitlichen Handteilen messen; im Test wichen die so ermittelten Werte nur um durchschnittlich 2,1 Schläge pro Minute von denjenigen unseres Referenzpulssensors 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 Ri ViewFit mit dem optional erhältlichen Passport Media Player verbunden werden, der einen Fernseher mit idyllischen Szenerien in Full-HD-Qualität beschicken und das Training so atmosphärischer machen kann.

**cardiostrong
BC70**

ETM TESTMAGAZIN · URTEIL	
Cardiostrong BC70	
SEHR GUT	92,10 %
3 Liege-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, 16 Widerstandslevel, großer (Gel-)Sattel, hohe Belastbarkeit (bis 130 Kilogramm), hohe Materialqualität, hohe Trainingsergonomie

■ Gurt zur telemetrischen Messung des Pulses nur optional



Die (oberen) Handteile bieten einen ordentlichen Halt.

Beste Trainingserlebnis im Test

Im Betrieb

Das cardiostrong BX60 ist mit seinem Gewicht von 62 Kilogramm allemal stabil; der massive Korpus hält sich in zeitlosem Schwarz und Weiß. Die einzelnen Materialien sind ohne Fehl und Tadel verarbeitet; Spaltmaße o. ä. sind nicht zu erkennen. Die Transportrollen erleichtern zusammen mit einem speziellen Handteil am Ende des Modells das Hin- und Herschieben. Das BC70 kann indes nur mit einem Gewicht von bis zu 130 Kilogramm belastet werden.

Der sehr (!) weich gepolsterte (Gel-)Sattel ist mit seinen Maßen von 44,0 mal 32,0 Zentimetern (B x T) enorm; allein dadurch vermittelt das Modell schon ein exzellentes Trainingserlebnis. Der Sattel lässt sich nur zusammen horizontal und vertikal verstellen (stufenlos, um bis zu 36,0 Zentimeter). Die Lehne ist leicht konkav und besteht aus einem speziellen Maschen-Gewebe (mesh); dieses stabilisiert nicht nur die Wirbelsäule in einem ordentlichen Maße, sondern stellt auch noch sicher, dass sich während des Trainings nicht allzu viel Schweiß am Rücken bildet.

Die Handteile sind mit 3,25 Zentimetern (oben) bzw. 4,2 Zentimetern (unten) im Durchmesser wunderbar zu handhaben; ihre leicht raue Struktur vermittelt während des Trainings sicheren Halt. Die Pedalstruktur verhindert, dass man mit dem Schuhwerk während des Trainings abrutscht; die Pedalriemen lassen sich in 11 Stufen (9 außen, 2 innen) sehr präzise anpassen.

Das Modell zählt sieben einzelne Bildschirme, die 7,0 mal 3,7 Zentimeter (oberer Bildschirm), 3,9 mal 1,9 Zentimeter (linke und rechte Bildschirme) und schließlich 5,0 bis 1,9 Zentimeter (mittlere Bildschirme) messen (jeweils B x H). Sie stellen jeweils einzeln stellt die Distanz, die Geschwindigkeit bzw. die Umdrehungen pro Minuten (wechselweise), die verbrauchten (Kilo-)Kalorien, den Puls, die Wattzahl bzw. das Widerstandslevel (wechselweise) und

die Zeit dar; die Bildschirme sind nicht in spezieller Art und Weise beleuchtet und lassen sich daher auch nicht bei allen Lichtverhältnissen ohne weiteres ablesen. Anhand einer sehr simplen Graphik lässt sich erkennen, welche Widerstandslevel in dem Trainingsprogramm gegeben sind und in welchem Widerstandslevel man im jeweiligen Zeitpunkt arbeitet.

Eine Ebene unter dem Bedienpanel erlaubt es schließlich, während des Trainings ein Smartphone oder einen Tablet Computer leicht erreichbar abzustellen; hierdurch werden aber einzelne Bedienelemente (größtenteils) verdeckt.

Das Modell wird durch sechs verschiedene Tasten (START/STOP, RECOVERY, UP, DOWN, RESET und ENTER) bedient. Die links und rechts gelegenen Tasten (START/STOP, RECOVERY, RESET und ENTER) lassen an Größe vermissen, bieten aber ebenso wie die anderen beiden Tasten (UP und DOWN) einen prägnanten Druckpunkt; während des Tests wurden auch 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. Des Weiteren sind 16 Widerstandslevel gegeben. Der Wechsel des jeweiligen Widerstandsniveaus nimmt circa eine Sekunde in Anspruch; währenddessen kommt es zu keinerlei Rucken o. ä. Das BC70 kann mit einer vollkommen gleichmäßigen Trainingsbewegung bestechen.

Schließlich stehen vier verschiedene Nutzerspeicher zur Wahl; bei jedem Nutzerspeicher sind das Alter, das Geschlecht, das Gewicht und die Größe des jeweiligen Nutzers einzustellen.

Der Puls lässt sich über die Handpulsensoren in den seitlichen Handteilen bestimmen; im Test wichen die hier ermittelten Werte nur um durchschnittlich 2,7 Schläge pro Minute von denjenigen unseres Referenzpulsensors ab.

Hammer COMFORT XTR

PREIS-/LEISTUNGSSIEGER	
ETM TESTMAGAZIN · URTEIL	
Hammer COMFORT XTR	
GUT	87,56 %
3 Liege-Ergometer im Vergleichstest	Heft 03/2017

Die wichtigsten Merkmale

- Trainingsprogramme (Zahl): 12
- Widerstandslevel (Zahl): 16
- Leistung (Watt): 35 bis 260
- Schwungmasse (Kilogramm): 8



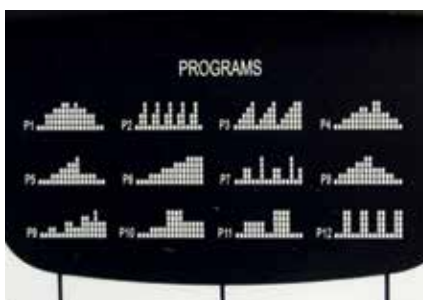
Dokumentation	■ ■ ■ ■ ■
Materialqualität	■ ■ ■ ■ ■
Handhabung	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■
Sicherheit	■ ■ ■ ■ ■



4 Nutzerspeicher, 19 Trainingsprogramme, 16 Widerstandslevel, großer (Gel-)Sattel, hohe Belastbarkeit (bis 130 Kilogramm), hohe Materialqualität, hohe Trainingsergonomie



Gurt zur telemetrischen Messung des Pulses nur optional



Das Modell stellt die verschiedenen Widerstandslevel der einzelnen Trainingsprogramme graphisch dar.

Ein solides Einstiegsmodell

Im Betrieb

Das Hammer COMFORT XTR ist mit seinem Gewicht von 67 Kilogramm das schwerste Modell in diesem Test; das Modell hält sich äußerlich in Schwarz und Weiß. Die Materialien sind allesamt ordentlich verarbeitet; (erhebliche) Spaltmaße o. ä. Makel sind nicht auszumachen. Die Transportrollen pflegen ab und an (leicht) zu haken, erleichtern aber zusammen mit einem speziellen Handteil am Ende des Modells das Hin- und Herschieben dennoch. Das COMFORT XTR kann mit einem Gewicht von bis zu 130 Kilogramm belastet werden.

Der weich gepolsterte (Gel-)Sattel kann sich mit seinen Maßen von 38,0 mal 27,0 Zentimetern (B x T) allemal sehen lassen; er lässt sich nur zusammen horizontal und vertikal verstellen (in 10 Stufen, um bis zu 14,0 Zentimeter). Hier kann das System ab und an erheblichen (mechanischen) Widerstand leisten. Die Lehne ist auch hier leicht konkav und besteht aus einem speziellen Maschen-Gewebe (mesh); dieses verhindert, dass während des Trainings (zu) viel Schweiß am Rücken entsteht.

Die Handteile sind mit 3,79 Zentimetern (oben) bzw. 3,85 Zentimetern (unten) im Durchmesser problemlos zu handhaben; dank ihrer leicht rauen Struktur lassen sie sich auch während erschöpfender Trainingseinheiten sicher halten. Die Pedalstruktur hält das Schuhwerk an Ort und Stelle, vermittelt aber nicht so viel Halt wie bei den anderen Modellen in diesem Test; die Pedalriemen lassen sich in 9 Stufen (7 außen, 2 innen) einstellen.

Der Bildschirm misst 12,4 mal 5,8 Zentimeter (B x H) und stellt die Geschwindigkeit bzw. die Distanz (wechselweise), die Umdrehungen pro Minute, den Puls, die Wattzahl und

die Zeit dar; der Bildschirm ist nur maßvoll beleuchtet. Dennoch lassen sich die einzelnen Zeichen mühelos ablesen. Eine Graphik bildet ab, welche Widerstandslevel in dem Trainingsprogramm gegeben sind und in welchem Widerstandslevel man im jeweiligen Moment arbeitet.

Eine Ebene, die sich während des Trainings mit einem Smartphone oder einem Tablet Computer bestellen ließe, ist nicht vorhanden.

Das Modell wird durch sechs verschiedene Tasten (DOWN, RESET, RECOVERY, START / STOP, MODE und UP) bedient. Die Tasten haben allesamt eine ordentliche Größe und auch einen prägnanten Druckpunkt; während des Tests wurden alle Tastendrucke ohne Fehl und Tadel erkannt.

Das COMFORT XTR kann 19 verschiedene Trainingsprogrammen vorweisen, von denen 13 von Werk aus vorgegeben sind, vier an den Puls anknüpfen, eines von der Wattzahl abhängig ist und sich eines eigens programmieren und einspeichern lässt. Ferner sind 16 Widerstandslevel gegeben. Der Wechsel des Widerstandsniveaus nimmt circa anderthalb Sekunden in Anspruch; währenddessen kommt es nicht zu einem Rucken o. ä. Die Trainingsbewegung ist mit dem COMFORT XTR sehr gleichmäßig.

Schließlich stehen vier verschiedene Nutzerspeicher zur Wahl; 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 seitlichen Handteilen ermitteln; im Test wichen die hier bestimmten Werte um durchschnittlich 3,4 Schläge pro Minute von denjenigen unseres Referenzpulsensors ab.

Technische Daten

Hersteller / Modell	Horizon Fitness Comfort Ri ViewFit	Cardiostrong BC70	Hammer COMFORT XTR
Gewicht des Ergometers in kg	49,5	62	67
Maße des Ergometers in cm (BxHxT)	64 x 135 x 165	74 x 107 x 143	62 x 120 x 138
Durchmesser der Griff-Holme in cm	3,79 (oben) / 3,85 (unten)	3,25 (oben) / 4,2 (unten)	4,23 (oben) / 4,20 (unten)
Länge der Pedalarmlen in cm	16	17	17
Art des Sattels	Gelsattel („ERGO“)	Gelsattel	Gelsattel
Höhe des Sattels in cm <small>Gemessen vom Boden bis zum höchsten Punkt des Sattels bei niedrigster / höchster Stufe</small>	63,5 / 68,0	62,5 / 68,5	57,0 / 65,0
Horizontal verstellbar (in cm)	Ja, stufenlos (21,5)	Ja, stufenlos (36,0)	Ja, in 10 Stufen (14,0)
Maße des Sattels in cm (B x L)	26,5 x 37,5	44,0 x 32,0	38,0 x 27,0
Pedalriemen verstellbar (Stufen)	Ja (stufenlos)	Ja (11, davon 2 innen, 9 außen)	Ja (9, davon 2 innen, 7 außen)
Trainingsprogramme	16	19	19
Widerstandsniveaus	30	16	16
Art des Bildschirms	Liquid Crystal Display (LCD)	Liquid Crystal Display (LCD)	Liquid Crystal Display (LCD)
Maße des Bildschirms in cm (B x H)	13,5 x 7,1	7,0 x 3,7 (oberster), 3,9 x 1,9 (linker u. rechter), 5,0 x 1,9	12,4 x 5,8
Vom Bildschirm angezeigte Daten	Distanz, Energieverbrauch, Geschwindigkeit, HR Wheel, Profil, Puls, RPM, Widerstand, Zeit	Distanz, Energieverbrauch, Geschwindigkeit, Puls, RPM, Watt, Widerstand, Zeit	Distanz, Energieverbrauch, Geschwindigkeit, Puls, RPM, Zeit
Art des Bremssystems	Magnetismus (elektrisch verstellbar)	Magnetismus (elektrisch verstellbar)	Magnetismus (elektrisch verstellbar)
Art der Herzfrequenzmessung	Handpulssensoren	Handpulssensoren	Handpulssensoren
Leistung in W	25 bis 400 (5er-Schritte)	10 bis 350 (5er-Schritte)	35 bis 260
Schwungmasse in kg	7	9	8
Stromversorgung in V / Hz	230 / 50	230 / 50	230 / 50
Max. Gewicht des Nutzers in kg	136	130	130

Messungen

Hersteller / Modell	Horizon Fitness Comfort Ri ViewFit	Cardiostrong BC70	Hammer COMFORT XTR
Durchschnittliche Lautstärke in dB(A) (maximale Lautstärke in dB[A]) *	38,95 (39,5)	39,0 (40,1)	48,2 (62,0)
Durchschnittlicher Energieverbrauch in W (durchschnittlicher Energieverbrauch wäh- rend des Widerstandswechsels in W) **	30,5 (-)	1,39 (3,15)	2,15 (5,86)
Energieverbrauch in W (durchschnittlich) ***	21,35	0,36	2,12

* 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.

Bewertung

Hersteller / Modell		TESTSIEGER		PREIS-/LEISTUNGSSIEGER	
		ETM TESTMAGAZIN - URTEIL		ETM TESTMAGAZIN - URTEIL	
Hersteller / Modell		Horizon Fitness Comfort Ri ViewFit	Cardiostrong BC70	Hammer COMFORT XTR	
Dokumentation	5	89,25	92,00	86,50	
Material- und Verarbeitungsqualität	10	96,00	96,00	86,50	
Handhabung	20	94,42	89,65	85,32	
Bedienelemente (Bedienpanel)	60	96,00	92,00	86,50	
Bildschirm	30	92,08	85,08	83,48	
Verschieben	10	92,00	89,25	83,75	
Training	50	92,68	92,53	87,64	
Herzfrequenzmessung	5	92,23	90,58	88,65	
Widerstandsniveaus	15	96,50	86,00	86,00	
Leistung	15	95,50	93,00	88,50	
Trainingsergonomie	45	92,76	96,90	88,52	
Trainingsprogramme	15	88,00	90,00	90,00	
Sonstiges	5	86,50	81,00	74,00	
Sicherheit	15	91,00	88,00	88,00	
Stabilität	100	91,00	88,00	88,00	
Bonus / Malus		+1,0 (+0,5 ViewFit; +0,5 Pas- sport Media Player)	+0,5 (0,5 Lehne [mesh-Textil])	+0,5 (0,5 Lehne [mesh-Textil])	
Preis in Euro (UVP)		999,00	999,00	599,00	
Durchsch. Marktpreis in Euro		859,00	999,00	449,00	
Preis-/Leistungsindex		9,14	10,85	5,13	
Gesamtbewertung		93,94 %	92,10 %	87,56 %	
Testnote		sehr gut	sehr gut	gut	

Die Konsolen

Übersicht

Horizon Fitness
Comfort Ri Viewfit



Cardiostrong
BC70



Hammer
COMFORT XTR



Fazit

Den 1. Platz in dieser Gruppe (Liege-Ergometer) erreicht mit 93,94 % das COMFORT Ri ViewFit von Horizon Fitness. Es ist ohne Fehl und Tadel verarbeitet, kann mit einem leicht zu handhabenden Bedienpanel und einem hell erleuchteten, kontrastreichen Bildschirm bestechen, kommt mit einer üppigen Zahl von Trainingsprogrammen und (insbesondere) Widerstandsleveln und vermittelt so ein exzellentes Trainingserlebnis. Ferner wurden Boni wegen der Kompatibilität mit einer speziellen App (ViewFit) und einem Medienspieler (Passport Media Player) verteilt.

Den 2. Platz nimmt mit 92,10 % das BC70 von cardiostrong ein. Dieses Modell ist makellos verarbeitet und alles in allem sehr stabil; das Bedienpanel und der Bildschirm sind ordentlich. Gerade der Bildschirm sollte aber (anders) hinterleuchtet werden, um den Bildschirminhalt bei allen (!) Lichtverhältnissen ablesen zu können. Die Zahl der einzelnen Trainingsprogramme und der Widerstandslevel ist allemal akzeptabel. Dank des enormen, (sehr) weich gepolsterten Sattels und der speziellen, die Wirbelsäule wunderbar stabilisierenden Lehne bietet das BC70 das bei weitem beste Trainingserlebnis in diesem Test.

Den 3. und damit letzten Platz besetzt schließlich mit 87,56 % das COMFORT XTR von Hammer. Dieses Modell ist in ordentlicher Art und Weise verarbeitet und bietet ausreichend Trainingsprogramme und Widerstandslevel. Der Sitz ist weich gepolstert und kann auch mit seiner Größe bestechen; die Sitzeinstellung (horizontal und vertikal) pflegt indes immer wieder zu haken. Die spezielle Lehne erweist sich vor allem während erschöpfender Trainingseinheiten als sinnvoll; dank ihr entsteht nur im Mindestmaß Schweiß am Rücken.

■ D. Soppoth

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.

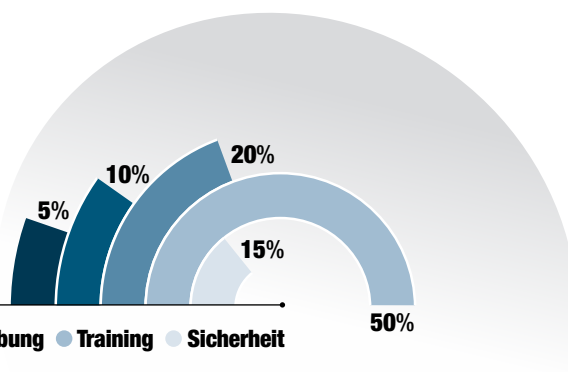


Eine Lehne aus speziellem mesh-Textil verhindert, dass allzu viel Schweiß am Rücken entsteht.

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

