

www.etm-testmagazin.de

ETM TESTMAGAZIN

Das Verbrauchermagazin für Haus und Garten

HORIZON Adventure 3 Laufband im Test

©PRECON Medien GmbH, 2016

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

Das ADVENTURE 3 von Horizon Fitness im Test

Ein starkes Einstiegsmodell.

02. Februar 2016



Das ADVENTURE 3 ist eines der Einstiegsmodelle ADVENTURE-Serie von Horizon Fitness; mit einem Preis von nur 1.199,00 € (UVP) bzw. 1.049,00 € (Marktpreis*) verspricht das Modell ein angenehmes Trainingserlebnis, ein ansehnliches Funktionsspektrum und räumliche Flexibilität. Das ETM TESTMAGAZIN hat das ADVENTURE 3 in allen Trainingsprogrammen erschöpfend geprüft und bewertet.

Eines ist voranzustellen: Wem empfiehlt sich der Kauf eines Laufbandes überhaupt? Grundsätzlich kann jeder, der durch regelmäßiges Training sein Herz-/Kreislaufsystem sowie seine Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur stärken und schließlich sein Gewicht kontrollieren möchte, aus einem Laufband Nutzen schöpfen. Gerade denjenigen, die Fitnessstudios wegen der schieren Massen der dort regelmäßig verkehrenden Menschen meiden und die auch nicht im Freien von den jeweiligen Widrigkeiten des Wetters abhängig sein wollen, kommt ein Laufband sehr zupass.

Mit einem solchen lässt sich das Training nicht nur zu jeder Tages- und Nachtzeit absolvieren. Die Athletin bzw. der Athlet kann so auch aus einem Spektrum verschiedener, die Motivation erhaltender Trainingsprogramme schöpfen, die in puncto Dauer, Geschwindigkeit und Steigung variieren, um regelmäßig neue Trainingsreize zu setzen.

* Der Marktpreis wurde zuletzt zum Zeitpunkt der Publikation dieses Testberichts geprüft.

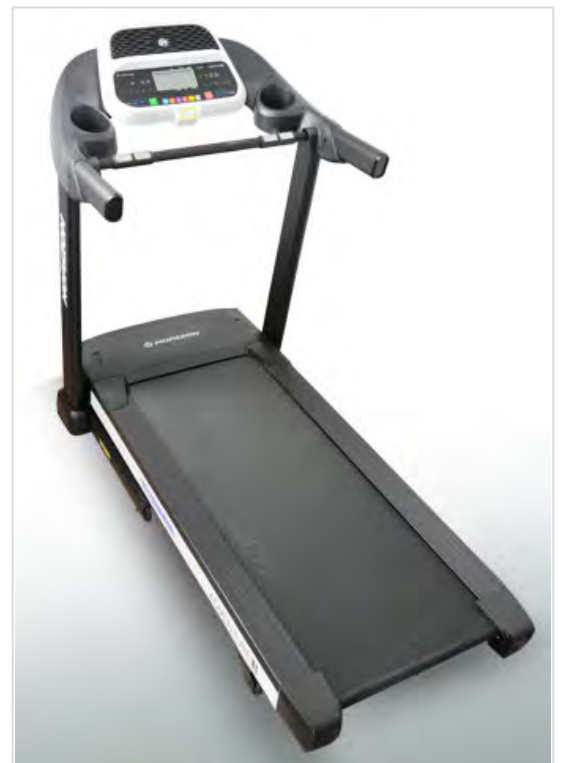
Das Wichtigste

Für wen geeignet: Für all diejenigen, die ihr Training zu beliebigen Zeitpunkten in den

eigenen vier Wänden absolvieren, es eigens gestalten und dabei aus einer großen Zahl von Trainingsprogrammen schöpfen möchten – ohne allzu viel Geld auszugeben.

Besonderheiten: Wie die allermeisten Modelle aus dem Hause Horizon Fitness ist auch das ADVENTURE 3 mit einem hydraulischen Klappsystem (sog. „FeatherLight System“) und einem innovativen Dämpfungssystem (sog. „Variable Cushioning System“) versehen; Ersteres erleichtert das Auseinander- und Zusammenklappen des ADVENTURE 3 vor bzw. nach dem Training, Letzteres schont vor allem bei schwereren Sportlerinnen und Sportlern den empfindlichen Bänder-, Sehnen- und Gelenkapparat.

Grundlagen



Horizon Fitness Adventure 3



Mit einem Gewicht von nur 81 Kilogramm ist das ADVENTURE 3 außerordentlich leicht; dies erleichtert die Handhabung des mit 89 Zentimetern in der Breite, 138 Zentimetern in der Höhe und 182 Zentimetern in der Länge ohnehin sehr kompakten Modells immens. Dieses kann aber auch nur von Sportlerinnen und Sportlern mit einem Gewicht von bis zu 137 Kilogramm verwendet werden.



Wer das ADVENTURE 3 nach dem Training noch leichter verstauen möchte, kann es mühelos zusammenklappen: Anschließend ist es nurmehr 114 Zentimeter lang, 89 Zentimeter breit und 155 Zentimeter hoch.



Der spezielle hydraulische Klappmechanismus (sog. „FeatherLight System“) macht es sehr leicht, das Modell vor dem Training auseinander- und nach dem Training wieder zusammenzuklappen.



Beim Zusammen- und Auseinanderklappen ist die Betätigung eines rechtsseitig angebrachten, mit dem rechten Fuß bequem erreichbaren Hebels nötig, um das ADVENTURE 3 sicher zu arretieren bzw. wieder zu lösen; mangels entsprechender Struktur kann das Schuhwerk beim Versuch der Betätigung des Hebels immer mal wieder von demselben abrutschen.



Die am Boden angebrachten Transportrollen machen es sehr leicht, das Laufband in geneigter Stellung nach vorne oder nach hinten zu schieben.



Das ADVENTURE 3 bietet mit 140 Zentimetern in der Länge und 51 Zentimetern in der Breite eine alles in allem recht ordentliche, mit einem nur 1,6 Millimeter dicken Gurt bespannte Fläche, deren Struktur dem Schuhwerk eine exzellente Haftung während des Trainings bietet.

Sehr große Sportlerinnen und Sportler (ab 1,90 Meter) können die Fläche mit ihren 140 Zentimetern allerdings als zu kurz empfinden; unsere Testerinnen und Tester dieser Größe eben das mokiert: Die Schrittweite einer großen Athletin bzw. eines großen Athleten ist beim Training mit einer Geschwindigkeit naturgemäß (sehr) groß; während unseres Tests kamen die Testerinnen und Tester daher mit ihren Füßen regelmäßig nah an das hintere Ende der Fläche.

Alle anderen Testerinnen und Tester (bis zu 1,90 Meter) hatten allerdings sowohl breiten- als auch längenmäßig ausreichend Platz, um ihr Training bei jeder Geschwindigkeit und Steigung in einer gleichermaßen angenehmen Art und Weise zu absolvieren.



Der (Lauf-)Gurt aller von uns geprüften Exemplare des ADVENTURE 3 war jeweils

ordnungsgemäß gespannt und verlor diese Spannung auch bis zur Beendigung des Testverfahrens nicht. Dehnt sich der Gurt durch regelmäßiges Training zu sehr, kann er ohne weiteres nachgespannt werden: Hierzu ist das ADVENTURE 3 auszuschalten und jede der am hinteren, unteren Ende des Laufbandes gelegenen Schrauben mit dem zum Zubehör zählenden 6-mm-Inbusschlüssel (T-Form) jeweils um eine Vierteldrehung weiter einzudrehen. Dies muss – je nachdem, wie weit sich der Gurt schon gedehnt hat - gegebenenfalls mehrmals wiederholt werden.



Die an den äußeren Seiten des ADVENTURE 3 befindlichen (Tritt-)Flächen sind recht großzügig bemessen, gleichmäßig gerillt und bieten so jeder Art von Schuhwerk ausreichend Haftung.



Mit den unter dem ADVENTURE 3 gelegenen und mit den Händen leicht zu handhabenden Justier-Füßen lässt sich die Standsicherheit bei nicht vollkommen ebenem Boden verbessern.

Die Montage

Die Montage des ADVENTURE 3 nimmt bei Beachtung der beiliegenden Montageanleitung und durchschnittlichem handwerklichen Geschick nur circa 60 Minuten in Anspruch.



Wie regelmäßig bei Horizon Fitness ist auch die Gestaltung der Montageanleitung des ADVENTURE 3 exzellent: So wird jeder einzelne Schritt jeweils mit einer alle bedeutsamen Elemente des ADVENTURE 3 darstellenden Graphik unter Nennung aller im jeweiligen Schritt zu montierenden Teile (Muttern, Scheiben, Schrauben usw.) erläutert.

Wegen seines niedrigen Gewichts lässt sich das ADVENTURE 3 zwar auch allein zusammenbauen; dennoch empfiehlt sich die Zusammenarbeit mit einer weiteren Person.

An Werkzeug enthalten sind zwei leicht zu handhabende Imbusschlüssel, einer in L- und einer in T-Form.



Alle Elemente, also die Muttern, Scheiben, Schrauben usw. sind jeweils sorgfältig in einzelnen, nummerierten Beuteln verpackt; diese lassen sich so leicht den jeweiligen Schritten zuordnen.

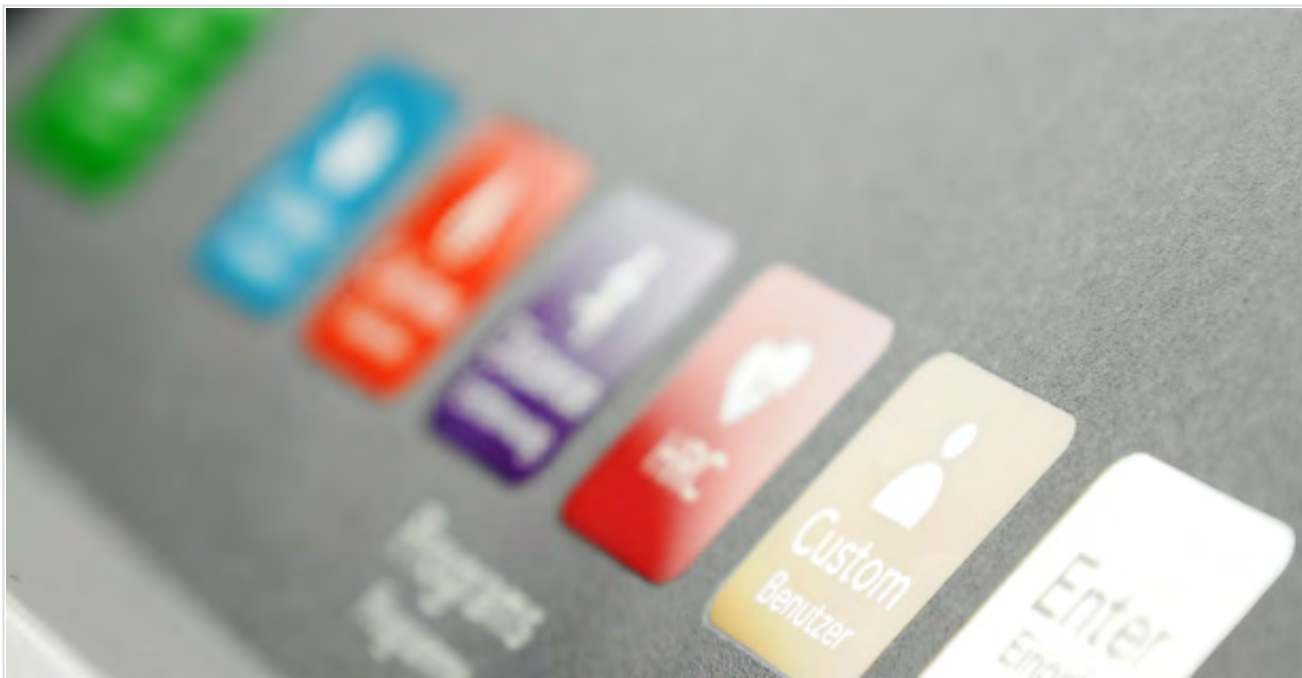
Die Konsole



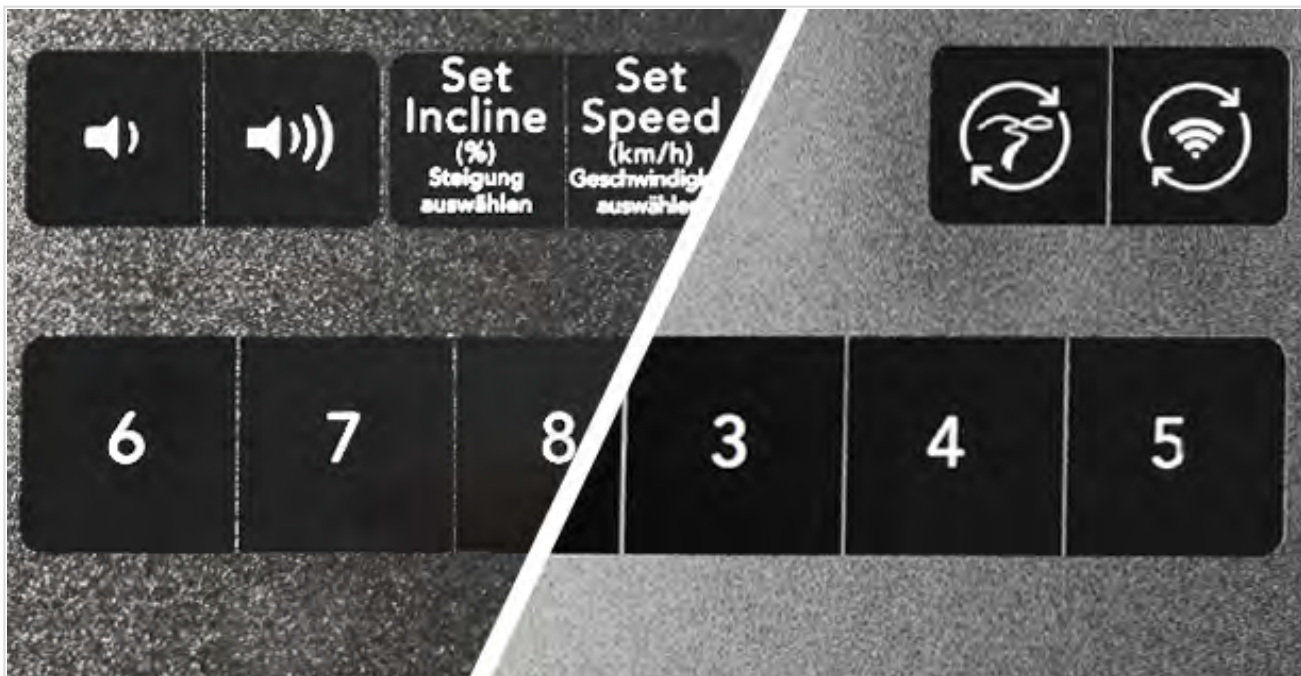
Im Zentrum der Konsole ist ein Bildschirm mit LCD-Technologie gelegen. Dieser stellt die seit dem Beginn des jeweiligen Trainingsprogramms verstrichene Zeit, die Steigung, die verbrauchten Kilokalorien, die Distanz bzw. die Runden, die Geschwindigkeit bzw. die Herzfrequenz und schließlich das jeweilige Widerstandsniveau graphisch dar.

* Das Tempo ist als diejenige Zeitdauer zu verstehen, in der bei der jeweiligen Geschwindigkeit ein Kilometer Distanz zurückgelegt wird; sind also beispielsweise bei einer Geschwindigkeit von 4 Kilometern pro Stunde 15 Minuten notwendig, um einen Kilometer zu überwinden, stellt die Anzeige „15.0“ dar.

Diejenigen Teile des Bildschirms, die einen der Trainingsparameter darstellen, sind ebenso wie die Bedienelemente deutsch- und englischsprachig beschriftet. Die deutschsprachige Beschriftung ist jeweils unter der englischsprachigen Beschriftung gelegen; sie ist zwar kleiner, aber dennoch ohne weiteres abzulesen. Die weiße Schrift lässt sich dank des hohen Kontrastes zum schwarzen (Bildschirmrand) bzw. anderweitig kolorierten (Bedienelemente) Hintergrund bestens ablesen.



Darunter gelegen sind die wesentlichen Bedienelemente: An den Seiten sind die Start- und Stop-Tasten, welche die Direktwahl-Tasten zur Wahl einer Trainingsprogramm-Gruppe (Classic, Calories, Distance, HRC, Custom) sowie die Enter-Taste einrahmen. Die äußersten Enden sind mit den Tasten zur Einstellung der Geschwindigkeit (von 0,8 bis 18 km/h) und der Steigung (von 0 bis 10 %) versehen.



Darüber positioniert sich eine weitere Zeile mit Tasten von 1 bis 10. Mit diesen kann unter Betätigung der „Set Incline“- bzw. „Set Speed“-Taste die Steigung bzw. die Geschwindigkeit schnell justiert werden:

Soll etwa eine Steigung von 10 % verwirklicht werden, muss man nach Betätigung der „Set Incline“-Taste nurmehr 1 - 0 - 0 eintippen.

Diese Tasten erweisen sich vor allem dann als sinnvoll, wenn man während seines Trainings (manuell) größere Geschwindigkeits- und/oder Steigungssprünge vollzieht, eine Einstellung über die normalen (Pfeil-)Tasten also zu viel Zeit in Anspruch nähme.



Wer sich während des Trainings abzustützen vorzieht, wie sich dies bei niedriger Geschwindigkeit und höherer Steigung empfiehlt, kann ohne weiteres die seitlichen Stützholme verwenden; diese sind, obwohl das niedrige Gewicht des ADVENTURE 3 anderes vermuten lässt, außerordentlich stabil; auch unter unseren schwereren Testerinnen und Testern ächzte die Konstruktion.

Nach Betätigung der jeweiligen Taste(n) setzt das ADVENTURE 3 die jeweilige Geschwindigkeit bzw. Steigung in Sekundenschnelle um.



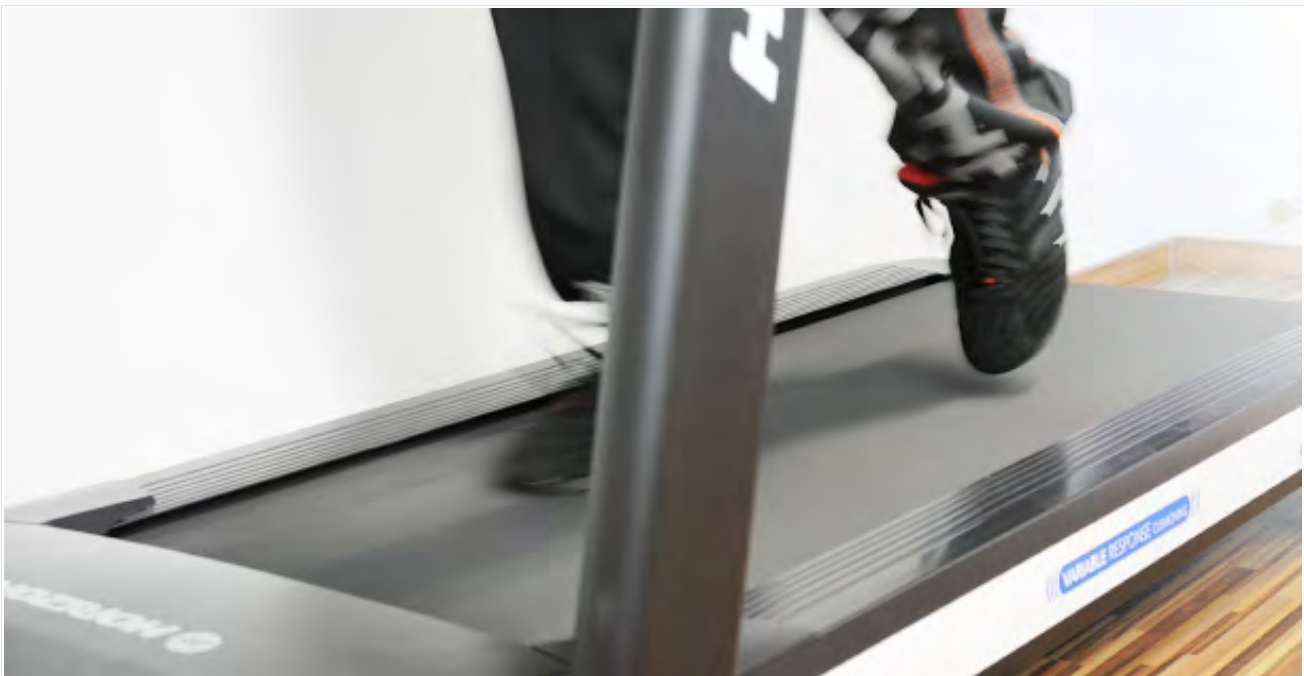
Über der Konsole gelegen ist eine hervorstehende, mit dem Horizon-Fitness-Emblem versehene Brücke, die ein Buch, ein iPad, ein iPhone, einen iPod o. ä. während des Trainings leicht erreichbar und sicher an Ort und Stelle hält.

Anders als bei vielen anderen Modellen von Horizon Fitness kann so auch ein iPad oder ein anderer, ähnlich großer Gegenstand abgelegt werden, ohne dass dadurch der Bildschirm verdeckt wird.



An beiden Seiten der Konsole schließen sich runde Fächer an, in welchen sich Flaschen mit einem Volumen von bis zu 1,5 Litern ohne weiteres verstauen lassen.

Die Motorleistung



Der Motor ist das Herzelement eines jeden Laufbandes. Welche Motorleistung aber notwendig ist, ist vor allem davon abhängig, in welcher Art und Weise und durch wen das Laufband regelmäßig genutzt werden soll. Hier sind der jeweilige Trainingsstil und das Gewicht des Trainierenden entscheidend!

Bei jedem Schritt der Athletin bzw. des Athleten wirkt deren/dessen Gewicht mitsamt der durch ihre/seine Bewegung vermittelten Energie bremsend gegen das Antriebssystem: Je höher das Gewicht und je schneller die Bewegungen sind, desto größer ist auch die vermittelte Bremskraft. Diese muss der Motor durch seine jeweilige Dauerleistung

kompensieren, um so eine gleichmäßige Bewegung sicherzustellen.

Wer zum Beispiel mit einem Gewicht von circa 100 Kilogramm und einer Geschwindigkeit von 6 Kilometern pro Stunde auf einem Laufband mit einer Motor(dauer)leistung von unter 2 PS zu laufen versucht, wird schnell wahrnehmen, dass das Antriebssystem des Laufbandes bei jedem einzelnen Schritt kurz abstopt. Dieses abrupte Stoppen ist nicht nur alles andere als angenehm, sondern belastet auch den Bänder-, Sehnen- und Gelenkapparat in erheblichem Maße.

Alle Modelle, deren Motor(dauer)leistung unter 2 PS misst, empfehlen sich daher nur zum gemächlichen „Walken“.

Das ADVENTURE 3 ist mit einem Motor mit einer Dauerleistung von 2,0 PS bzw. 1,47 kW versehen und kann daher auch ohne weiteres zum Training mit höherem Gewicht, höherer Geschwindigkeit und höherer Steigung verwendet werden.

Während unseres Tests konnten nur unsere schwersten Testerinnen und Tester (mit einem Gewicht von circa 110 Kilogramm) dem ADVENTURE 3 Probleme bereiten; bei höchster Steigung vermochten sie den Motor (leicht!) abzustoppen; ansonsten bot es allerdings zu jeder Zeit einen sehr gleichmäßigen Antrieb.

Der Passport Media Player



Wie die allermeisten Modelle von Horizon Fitness ist auch das ADVENTURE 3 „Passport Ready“. Dies bedeutet, dass es zusammen mit dem optional erhältlichen Passport Media Player betrieben werden kann. Bei diesem handelt es sich um eine kleine, sich in Schwarz kleidende Box, die sich wahlweise über AV oder HDMI mit einem vor dem ADVENTURE 3 stehenden Fernseher verbinden lässt und diesen sodann mit sehr chicem Filmmaterial von diversen Trainingsstrecken in Full-HD-Qualität beschickt.

Für den Passport Media Player werden derzeit 4 verschiedene Pakete mit jeweils 6 verschiedenen Strecken aus aller Welt, unter anderem aus Frankreich, Kanada, Italien,

Neuseeland, der Schweiz und den USA angeboten (Virtual Active Packages). Diese Pakete sind mit jeweils 149,90 € (UVP) recht hochpreisig, zumal jeder einzelne Film nur circa 30 Minuten (durchschnittlich) dauert; das Filmmaterial selbst ist allerdings von allerhöchster Qualität.

Die Pakete verstehen sich als USB-Sticks (USB 2.0), die durch bloßes Einstecken in den jeweiligen Anschluss des Passport Media Players mit demselben verbunden werden können.



Nach dem Einschalten des Passport Media Players kann dieser durch Betätigung der Passport-Media-Player-Taste an der Konsole des ADVENTURE 3 mit diesem synchronisiert werden; dieses Prozedere wird in der Dokumentation des Passport Media Players in einer sehr verständlichen Art und Weise erläutert.



Alles in allem wird das Training mit dem Passport Media Player weitaus abwechslungsreicher. Die außerordentlich plastischen Filme pflegen das Trainingserlebnis deutlich zu verbessern. Eines ist allerdings zu beachten: Wer das ADVENTURE 3 regelmäßig zu verwenden plant, wird auch beim Erwerb aller 6 Pakete mit ihren 24 Filmen diese rasch ausschöpfen. Gerade die

(sehr) kurzen Filme können nicht einmal eine volle Trainingseinheit anreichern. Wiederholungen der Filme werden indes nach ein paar Malen öde.

ViewFit

Mit seiner ViewFit-Kompatibilität erweist sich das ADVENTURE 3 als zeitgemäß.

Die ViewFit-Applikation ist mit Smartphones und Tablets mit Android- und iOS-Betriebssystem kompatibel, über den Play Store (Android) bzw. den App Store (iOS) kostenlos erhältlich und sehr leicht zu handhaben.

Nach Einrichtung eines ViewFit-Kontos kann man die Applikation zum Tracking seiner Trainingseinheiten mitsamt aller wesentlichen Trainingsparameter verwenden; diese lassen sich sodann über viele kooperierende soziale Netwerke (wie bspw. Facebook) mit Freunden teilen.

Dies dient vor allem der (gegenseitigen) Motivation; außerdem können sich diejenigen, die spezielle Fitness-Applikationen nutzen, so den Transfer der jeweiligen Trainingsdaten in die anderen Applikationen sparen.

Das Training

Das ADVENTURE 3 ist mit nur 12 verschiedenen Trainingsprogrammen versehen (Manuell, Geschwindigkeitsintervalle, Spitzenintervalle, C1, 1 km, 5 km, 10 km, 100 kcal, 300 kcal, 500 kcal, HRC Geschwindigkeit und HRC Steigung), von denen eines individualisiert werden kann (C1) und zwei von der jeweiligen Herzfrequenz abhängig sind (HRC Geschwindigkeit und HRC Steigung).



Vor dem Start des Trainings ist der Sicherheitsschlüssel einzuschieben und der über eine Kordel mit ihm verbundene Sicherheitsclip an der Kleidung anzubringen. Sollte die Athletin bzw. der Athlet während des Trainings einmal zu weit nach hinten gelangen – beispielsweise

durch einen Sturz –, wird der Sicherheitsschlüssel über die Kordel aus dem Schlitz herausgezogen; im selben Moment stoppt der Motor des ADVENTURE 3.

Wer sein Training schnell starten möchte (sog. Schnellstart), ohne zuvor durch die verschiedenen Menüs zu blättern, muss nur die Start-Taste drücken; Geschwindigkeit und Steigung lassen sich anschließend manuell über die Plus- oder Minus- bzw. Direktwahl-Tasten einstellen.

Wer aber vielmehr eines der 12 Trainingsprogramme nutzen möchte, muss als Erstes mit den Plus- und Minus-Tasten ein Profil auswählen. Danach lässt sich – abermals mit den Plus- und Minus-Tasten – ein Programm aussuchen; nach Bestätigung des jeweiligen Programms mit der Start-Taste können weitere, vom Programm abhängige Einstellungen erfolgen.

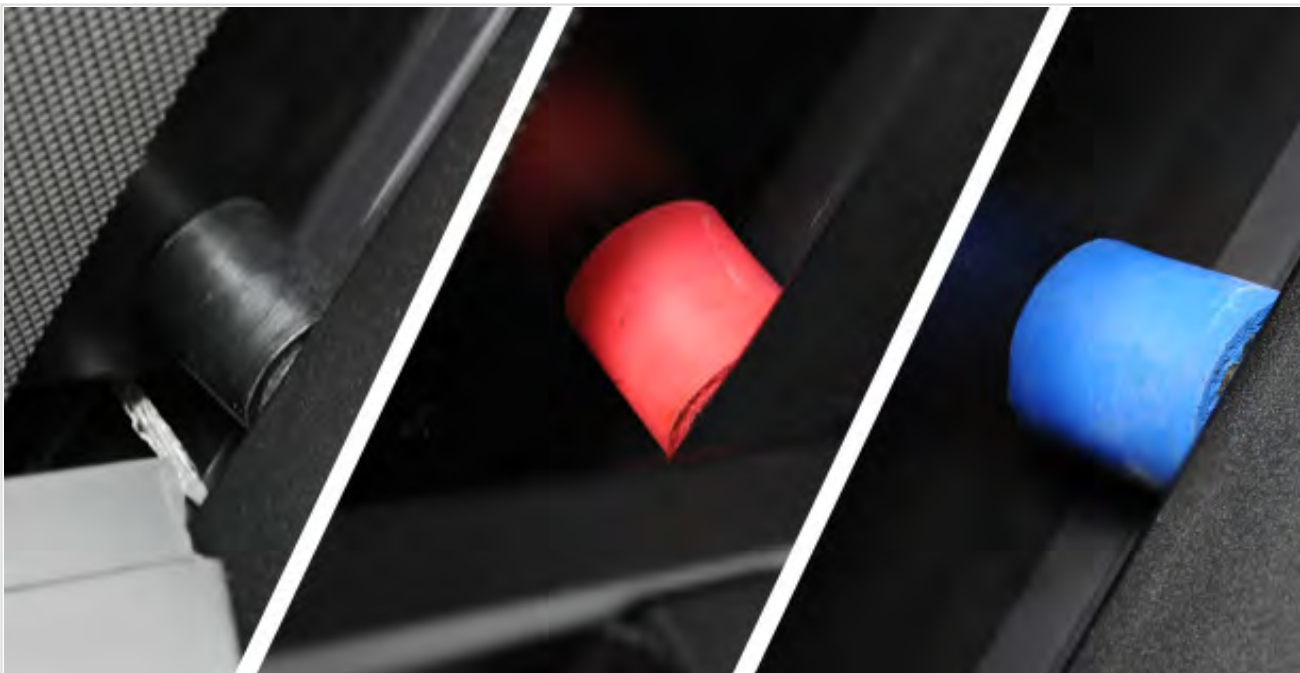
Bei den Programmen Manuell, Geschwindigkeitsintervalle und Spitzenintervalle lässt sich ein Level von 1 bis 10 einstellen. Das Level beeinflusst in einer vom jeweiligen Programm abhängigen Art und Weise die Gestaltung der einzelnen Segmente des Programms in puncto Geschwindigkeit und Steigung. Als Grundsatz gilt: Je höher das Level ist, desto anspruchsvoller ist auch das Training.

Durch Betätigung der Start-Taste lässt sich das Training schließlich einleiten. Der Motor startet zur Sicherheit erst nach drei Sekunden; ein entsprechender Countdown wird auch über den Bildschirm angezeigt.

Das Trainingserlebnis mit dem ADVENTURE 3 wurde von einer größeren Anzahl von Testerinnen und Testern, die sowohl gewichts- (50 bis 110 Kilogramm), größen- (1,65 bis 1,90 Meter) als auch leistungsmäßig (Nicht- bis Leistungssportler) ein weites Feld mit jeweils verschiedenen Ansprüchen abdecken, in allen Trainingsprogrammen bewertet. Jede Testerin bzw. jeder Tester hat nach Beendigung des Testverfahrens jeweils eine subjektive Beurteilung des Trainingserlebnisses in den verschiedenen Programmen abgegeben; aus diesen subjektiven Beurteilungen wurde schließlich das objektivierte, aus der Tabelle ersichtliche Testergebnis ermittelt. Alle Testerinnen und Testern haben das Training mit dem ADVENTURE 3 selbst als angenehm empfunden; der nur 1,6 Millimeter dicke Gurte ist zwar dünner als derjenige höherpreisiger Modelle. Gleichwohl zeichnet sich das ADVENTURE 3 durch ein sehr ausgeglichenes Dämpfungssystem aus.



Wie viele Modelle von Horizon Fitness ist auch das ADVENTURE 3 mit einem innovativen Dämpfungssystem versehen, dem sog. Variable Cushioning System (VCS). Dieses besteht aus drei unterschiedlich gedämpften Zonen, welche die Athletin bzw. den Athleten in jeder einzelnen Phase der Bewegung unterstützen sollen: Die vordere Zone (Abbildung: Schwarz) des Laufbandes ist stark gedämpft, um die beim Absetzen des Fußes jeweils vermittelte Kraft zu kompensieren. Die mittlere Zone (Abbildung: Rot) ist nur mäßig gedämpft und erleichtert so ein gleichmäßiges Abrollen. Die hintere Zone (Abbildung: Blau) schließlich ist nur schwach gedämpft, lässt sich also bestens zum erneuten Abstoßen verwenden.



Diese Dämpfung vollzieht die natürliche Bewegung nach und wurde vor allem von unseren schwereren Testerinnen und Testern als exzellent empfunden. Denn: Gerade bei höherem Gewicht kann sich eine nicht ordnungsgemäße, d. h. entweder zu schwache oder zu starke Dämpfung in einer erhöhten Belastung der Bänder, Sehnen und Gelenke niederschlagen.



Der die beiden äußeren Seiten miteinander verbindende Holm bietet keine speziellen Haltepositionen. Dennoch empfiehlt sich ein Festhalten hier vor allem dann, wenn mit einer niedrigen Geschwindigkeit und einer hohen Steigung gegangen wird; so bleibt die Athletin bzw. der Athlet während des Trainings stets an derselben Position.

Dank der leichten Konstruktion des ADVENTURE 3 gestaltet sich das Training recht leise. Hierbei ist allerdings zu beachten, dass die konkrete Höhe des während des Trainings entstehenden Schalldruckpegels immer von der jeweiligen Geschwindigkeit und Steigung sowie dem Gewicht des Sportlers und dessen Laufstil abhängig ist.

Die Herzfrequenzmessung



Die Messung der Herzfrequenz kann über die an dem zentralen Holm angebrachten Handpulssensoren erfolgen.

All unsere Testerinnen und Tester haben die Handpulssensoren während des Trainings geprüft. Hierzu wurde die Herzfrequenz gleichzeitig über die Handpulssensoren des ADVENTURE 3 und über einen anderen Herzfrequenzmessapparat ermittelt. Die Werte wichen meistens nur in einem noch vollends vertretbaren Maße (+/- 3 – 7 Schläge pro Minute) voneinander ab; das ADVENTURE 3 pflegt also recht exakt zu messen.

Dennoch: Alle Handpulssensoren haben bestimmte, in ihrer Technologie angelegte Nachteile: Zum einen ist die Messgenauigkeit von der Struktur der Hände der Athletin bzw. des Athleten abhängig. Beeinträchtigungen können bspw. durch ein erhebliches Ausmaß an Hornhaut bewirkt werden. Zum anderen kann die Herzfrequenz selbstverständlich nur während des Zeitraums ermittelt werden, in welchem die Hände an den Handpulssensoren ruhen; dies verhindert allerdings einen natürlichen, gleichmäßigen Bewegungsablauf während des Trainings.

Für eine angenehme(re) Messung der Herzfrequenz empfiehlt sich daher die Nutzung eines Brustgurtes. Ein solcher wird unter der Brust getragen und misst die über die Haut abgegebenen R-Impulse. Der durch das Training entstehende Schweiß-Film zwischen der Haut und den Messelektroden reduziert dabei den Hautwiderstand. Die hierbei ermittelten Werte werden anschließend als VLF-Signal vom ADVENTURE 3 empfangen, ausgewertet und als Herzfrequenz (in Schlägen pro Minute) über den entsprechenden Bildschirm der Konsole angezeigt.

Die einzelnen Trainingsprogramme

Manuell



Im „Manuell“-Programm lassen sich alle Trainingsparameter, namentlich die jeweilige Geschwindigkeit, die Steigung und die Zeit eigens einstellen.

Geschwindigkeitsintervalle



Im „Geschwindigkeitsintervalle“-Programm wechseln 90 Sekunden lange Segmente mit niedriger Geschwindigkeit sich mit 30 Sekunden langen Segmenten mit hoher Geschwindigkeit ab. Am Start des Programms steht eine vier Minuten dauernde Aufwärmphase; das Ende des Programms zeichnet eine weitere, wiederum vier Minuten dauernde Abkühlphase aus. Das jeweilige Level (1 bis 10) bestimmt ausschließlich die Geschwindigkeit in den verschiedenen Segmenten.

Spitzenintervalle



Das „Spitzenintervalle“-Programm ähnelt dem vorangehend beschriebenen „Geschwindigkeitsintervall“-Programm: Hier wechseln sich 90 Sekunden lange Segmente mit niedriger Geschwindigkeit und niedriger Steigung und 30 Sekunden lange Segmente mit hoher Geschwindigkeit und hoher Steigung intervallmäßig ab. Auch dieses Programm startet mit einer vier Minuten dauernden Aufwärmphase und endet mit einer vier Minuten dauernden Abkühlphase. Das Level (1 bis 10) bestimmt in diesem Programm nicht nur die Geschwindigkeit, sondern auch die Steigung in den einzelnen Segmenten.

Diese beiden Programme („Geschwindigkeitsintervalle“ und „Spitzenintervalle“) sind vor allem bei Einstellung eines höheren Levels durch den regelmäßigen Wechsel von Hoch- und Niedrigbelastungsphasen sehr gut geeignet, um zwar kurze, aber sehr wirksame Trainingseinheiten nach dem Prinzip des sog. „High Intensity Interval Trainings“ (HIIT) zu betreiben. Wer Gewicht zu verlieren wünscht, jedoch nicht allzu viel Zeit investieren kann bzw. möchte, sollte sein Training nach diesem Prinzip vornehmen (und sich in einem kalorischen Defizit ernähren).

Herzfrequenzgesteuerte Programme (HRC Geschwindigkeit und HRC Steigung)

Zum Training in einem der beiden herzfrequenzgesteuerten Programme (HRC Geschwindigkeit und HRC Steigung) muss die Athletin bzw. der Athlet ihre bzw. seine maximale Herzfrequenz ermitteln.

Dies erfolgt seit alters nach der Formel: $220 - \text{Lebensalter in Jahren} = \text{maximale Herzfrequenz in Schläge pro Minute}$.

Nunmehr kann die vom jeweiligen Trainingsziel abhängige Zielherzfrequenzzone bestimmt werden: Je nach angestrebter Trainingsintensität ist die Zielherzfrequenz zwischen 50 % (sehr leichtes, längeres Training) bis und 100 % (sehr intensives, kurzes Training) der maximalen Herzfrequenz gelegen.

In den herzfrequenzabhängigen Programmen passt das ADVENTURE 3 entweder die Geschwindigkeit (HRC Geschwindigkeit) oder die Steigung (HRC Steigung) an, um die jeweilige Zielherzfrequenz (mit einer Toleranz von + oder - 5 Schlägen pro Minute) zu erreichen.

Sollte die Herzfrequenz der Athletin bzw. des Athleten einen Wert erreichen, der 25 Schläge pro Minute über der jeweils angestrebten Zielherzfrequenz liegt, schaltet sich das ADVENTURE 3 automatisch ab, um eine zu hohe körperliche Belastung zu vermeiden.

Während des Trainings in einem der herzfrequenzabhängigen Programme wird die Herzfrequenz durch eine Punktematrix in der Mitte der Konsole angezeigt. Die mittlere Reihe stellt die jeweilige Zielherzfrequenz dar, die Reihen darüber jeweils + 2 Schläge pro Minute und die Reihen darunter jeweils - 2 Schläge pro Minute. Liegt die Herzfrequenz oberhalb der Zielherzfrequenz, leuchten die oberen Reihen; liegt die Herzfrequenz hingegen unterhalb der Zielherzfrequenz, leuchten die unteren Reihen.

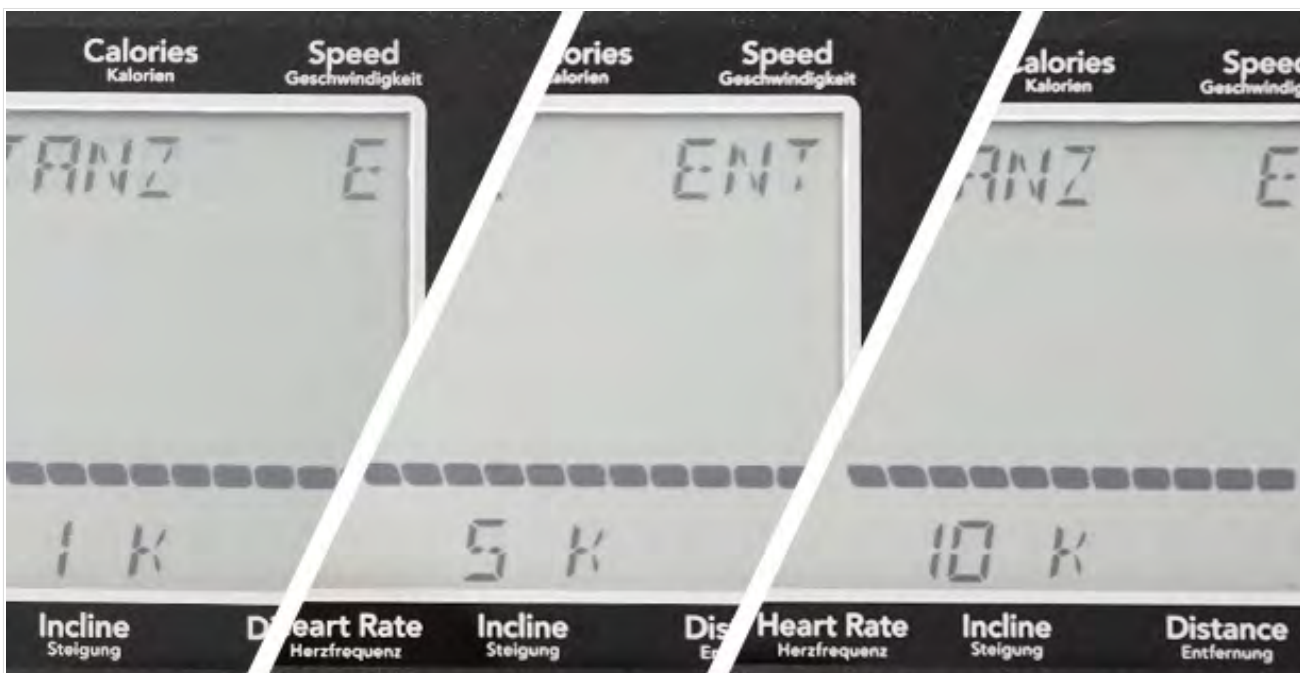
Benutzerspezifisches Programm



Nach Wahl des benutzerspezifischen Programms („BENUTZER 1“ bzw. "C1"*) sind Geschwindigkeit, Steigung und Trainingszeit bzgl. jedes einzelnen Segments des Programms manuell einzustellen. Die Parameter werden mit dem anschließenden Start des Trainings durch Betätigung der „Start“-Taste gespeichert. Wird das jeweilige Programm zu einem späteren Zeitpunkt erneut ausgewählt, startet es mit den so abgespeicherten Parametern automatisch. Diese lassen sich durch 5 Sekunden langes Drücken der Start-Taste wieder zurücksetzen.

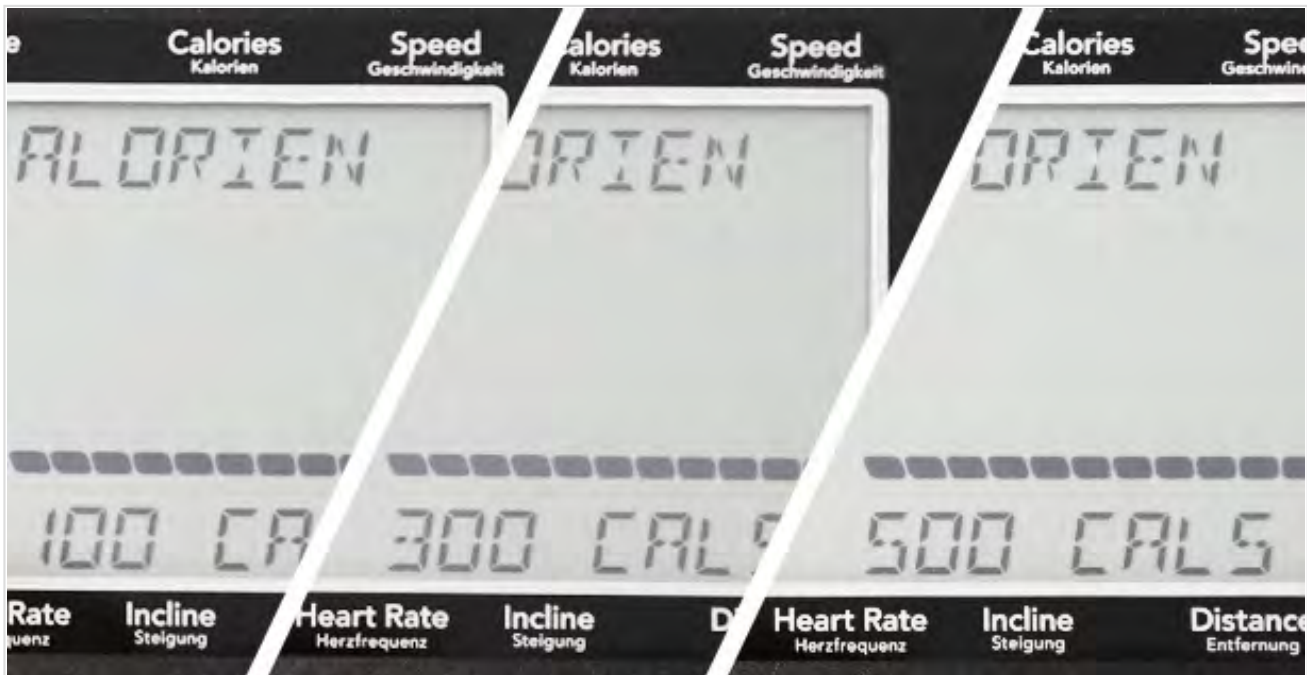
* Der Name dieses Trainingsprogramms wird im Menü des ADVENTURE 3 selbst und in der Dokumentation jeweils anders angegeben. Da aber ohnehin kein anderes Trainingsprogramm dieser Art existiert, wurde dies von unseren Testerinnen und Testern nicht als störend empfunden.

1 km, 5 km, 10 km



Diese Programme enden automatisch, sobald die jeweilige, im Programmnamen angelegte Zieldistanz (1 Kilometer, 5 Kilometer oder 10 Kilometer) zurückgelegt worden ist.

100 kcal, 300 kcal, 500 kcal



Diese Programme enden automatisch, sobald der jeweilige Zielwert an Kilokalorien (100 kcal, 300 kcal oder 500 kcal) verbrannt worden ist.

Sonstiges

Ist das ADVENTURE 3 mit dem Stromnetzwerk verbunden und eingeschaltet, der Motor allerdings nicht in Betrieb, schaltet es sich nach 15 Minuten ohne Betätigung eines Bedienelements in den Energiesparmodus; in diesem verbraucht es nur noch 1,5 Watt (durchschnittlich).



Das ADVENTURE 3 lässt sich durch einen mit dem Fuß leicht erreichbaren, recht schmal gestalteten Ein-/Ausschalter jederzeit vollständig vom Stromnetzwerk trennen.

Kurzbewertung

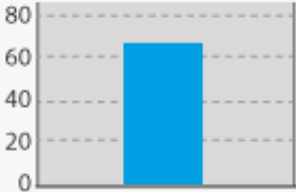

Material:	4,5 von 5,0
Handhabung:	4,5 von 5,0
Training:	4,5 von 5,0
Sicherheit:	4,5 von 5,0

Pro/Contra

- + 12 abwechslungsreiche Trainingsprogramme, davon 2 herzfrequenz- und 1 benutzerspezifisch
- + Geschwindigkeit von 0,8 bis 18 km/h
- + Steigung von 0 bis 12 %
- + „Variable Response Cushioning“ (innovatives Dämpfungssystem)
- + „Passport Ready“ (kompatibel mit dem Passport MediaPlayer)
- + „Featherlight System“ (hydraulisches Klappsysteem)
- + automatischer Standby-Modus
- Brustgurt zur telemetrischen Messung der Herzfrequenz muss zusätzlich erworben werden

Technische Daten

Hersteller/Modell	Horizon Fitness ADVENTURE 3
Gewicht des Laufbandes in kg	81
Maße des Laufbandes in cm (L x B x H) ausgeklappt / zusammengeklappt	182 x 89 x 138 / 114 x 89 x 155
Maße der Lauffläche in cm (B x T)	140 x 51
Maße der seitlichen Standflächen in cm (B)	8,0
Geschwindigkeit in km/h	0,8 – 18 (verstellbar in 0,1-km/h-Schritten)
Steigung in %	0 – 10 (verstellbar in 0,5-%-Schritten)
Art des Gurtes	normal
Dicke des Gurtes in mm	1,6
Art des Motors	DC
Leistung des Motors in PS / kW	2,0 / 1,47
Maximales Gewicht des Nutzers in kg	137
Programme (Gesamtzahl)	Manuell, Geschwindigkeitsintervalle, Spitzenintervalle, C1, 1 km, 5 km, 10 km, 100 kcal, 300 kcal, 500 kcal, HRC Geschwindigkeit und HRC Steigung (12)
Lautstärke in dB(A)	

Lautstärke in dB(A)	
* Messung erfolgte aus einem Meter Distanz bei manueller Einstellung von 6 km/h Geschwindigkeit und 4 % Steigung und Nutzung durch einen 100 Kilogramm schweren Sportler.	67
Lautstärke gemessen in dB(A) (durchschnittlich)	
Energieverbrauch in W (durchschnittlich)	
* Messung erfolgte bei manueller Einstellung von 6 km/h Geschwindigkeit und 4 % Steigung.	203
Energieverbrauch in W gemessen (durchschnittlich)	

Bewertung

Hersteller/Modell	%	Horizon Fitness ADVENTURE 3
Dokumentation	5	90,0
Material- und Verarbeitungsqualität	10	89,25
Handhabung	20	91,2
Bedienung	60	90,0
Montage	20	92,0
Zusammen- / Auseinanderklappen	10	94,0
Verschieben	10	94,0
Training	50	87,3
Herzfrequenzmessung	5	90,0
Maximale Geschwindigkeit	7,5	82,8
Maximale Steigung	7,5	81,0
Motorleistung	15	88,75
Trainingsergonomie	45	86,625
Trainingsvielfalt (Programme)	15	91,5
Continues	5	90,0

Sonstiges	5	90,0
Sicherheit	15	89,5
Sicherheitsschlüssel	40	94,0
Stabilität	30	83,0
Haftung (Lauf- und Trittplächen)	30	90,0
Bonus/Malus		+1,0
Bonus		1,0 Kompatibilität mit dem Passport Media Player
Malus		-
UVP in Euro		1.199,00
Marktpreis in Euro		1.049,00
Preis-/Leistungsindex		11,69
Gesamtbewertung		89,74 % ("gut")

So haben wir getestet

Dokumentation (5 %)

Hier wurden die dem Laufband beiliegenden, deutschsprachigen Montage- und Bedienungsanleitungen geprüft. Die jeweilige Gliederung, graphische Gestaltung sowie allgemeine Verständlichkeit wurde von all unseren Testerinnen und Testern jeweils individuell beurteilt; aus diesen individuellen Bewertungen wurde schließlich ein die Gesamtbewertung darstellender Mittelwert errechnet. Grammatikalische, orthographische und syntaktische Fehler in den Texten haben sich nur dann in einer schlechteren Benotung niedergeschlagen, wenn und soweit sie die Verständlichkeit des jeweiligen Textes beeinträchtigt haben.

Material- und Verarbeitungsqualität (10 %)

Unsere Testerinnen und Tester haben die Material- und Verarbeitungsqualität nach Maßgabe der im Verlauf des gesamten Testverfahrens gewonnenen Eindrücke beurteilt.

Handhabung (20 %)

Hier wurde die Bedienung des Laufbandes über die verschiedenen Bedienelemente (bei der Einstellung von Geschwindigkeit, Steigung und Zeit, des jeweiligen Programmes usw.) bewertet. Maßgeblich waren u. a. die Erreichbarkeit der einzelnen Bedienelemente, deren Druckpunkt sowie die Dauer, binnen der das Laufband nach Betätigung eines Bedienelements reagiert. Ferner wurde die Montage des Laufbandes unter Zugrundelegung der Montageanleitung beurteilt. Schließlich wurde auch benotet, wie leicht sich das Laufband auseinander- bzw. zusammenklappen und verschieben ließ.

Training (50 %)

Das größte Gewicht kam bei der Beurteilung selbstverständlich dem Training selbst zu. Hier wurde die vor allem durch die Dämpfung und die Größe der Lauffläche bestimmte Trainingsergonomie bewertet. Auch die durch die verschiedenen Programme und deren Nuancierungen (Level) vermittelte Trainingsvielfalt wurde benotet. Schließlich wurden noch die Genauigkeit der über die Handsensoren erfolgenden Herzfrequenzmessung, die Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung sowie deren mechanische Umsetzung und die Motor(dauer)leistung herangezogen.

Sicherheit (15 %)

Hier wurde die Sicherheit während des Trainings benotet. Die Funktion des Sicherheitsschlüssels, insbesondere evtl. Verzögerungen zwischen dem Herausziehen desselben und der Beendigung des Betriebes, wurde mehrmals geprüft und bewertet. Auch die Stabilität des Laufbandes wurde unter Belastung durch schwerere Sportler beurteilt. Des Weiteren wurde die Haftung der Lauf- und Trittflächen geprüft und beurteilt – sowohl im Trocken- als auch im (durch herabtropfenden Schweiß herbeigeführten) Nasszustand.

Fazit

Das mit nur 81 Kilogramm sehr leichte ADVENTURE 3 besticht vor allem durch seine räumliche Flexibilität, vermittelt durch das intuitiv zu handhabende, hydraulische Klappsystem und die leichtgängigen Transportrollen. So lässt sich das ADVENTURE 3 selbst in kleineren Räumlichkeiten ohne weiteres nutzen.

Während des Trainings sind alle Tasten leicht erreichbar; dank der die Orientierung erleichternden Farbgestaltung, der prägnanten Symbolik und der leicht ablesbaren Schrift in englischer und in deutscher Sprache erweist sich die Bedienung als sehr intuitiv.

Die jeweiligen Trainingsdaten lassen sich von dem Yellow-Backlit LCD-Bildschirm aus jedem, von der Größe der Athletin bzw. des Athleten abhängigen Winkel gleichermaßen problemlos ablesen.

Die Anzahl der Trainingsprogramme ist mit 12 recht knapp; dies gilt vor allem deshalb, weil mehrere dieser Programme in ihrer konzeptionellen Gestaltung identisch sind und sich nur bzgl. des jeweiligen Ziels unterscheiden; hier ist zum einen die Programmgruppe 1 km, 5 km und 10 km und zum anderen die Programmgruppe 100 kcal, 300 kcal und 500 kcal zu nennen.

Bei realistischer Betrachtung allerdings reichen selbst die drei klassischen Programme (Manuell, Geschwindigkeitsintervalle, Spitzenintervalle) vollends aus, um ein wirksames Training zu absolvieren.

Das benutzerspezifische Programm (C1) empfiehlt sich vor allem dazu, die Trainingsintensität dem jeweiligen sportlichen Ziel der Athletin bzw. des Athleten anzupassen: wem an raschem Gewichtsverlust gelegen ist, kann hier ein Trainingsprogramm mit einander abwechselnden, dem jeweiligen Leistungsstand der Athletin bzw. des Athleten entsprechenden Hoch- und Niedrigbelastungsphasen nach dem Prinzip des High Intensity Intervall Trainings (HIIT) einrichten; wer Muskulatur in Gesäß und Beinen erbauen möchte, kann mit (sehr) hoher Steigung und mäßiger bis moderater Geschwindigkeit arbeiten.

Wer allerdings nur sein kardiovaskuläres System kontrolliert stärken möchte, sollte eines der herzfrequenzabhängigen Programme (HRC Geschwindigkeit und HRC Steigung) verwenden. Bedauerlich ist in diesem Zusammenhang nur, dass die Messung über die Handpulsensoren nicht bei jeder Athletin bzw. jedem Athleten vollends präzise arbeitet; außerdem lässt sich bei einer Messung dieser Art kein natürlicher Bewegungsablauf realisieren. Für eine (empfehlenswerte!) telemetrische Messung muss zusätzlich ein kompatibler Brustgurt erworben werden.

All unsere Testerinnen und Testern konnten dem ADVENTURE 3 ein vollends zufriedenstellendes Trainingserlebnis attestieren: Obzwar der Gurt mit nur 1,6 Millimetern recht dünn ist, wurde vor allem die spezielle Dämpfung als angenehm empfunden. Des Weiteren setzt das ADVENTURE 3 jedwede Einstellung von Geschwindigkeit und Steigung binnen kürzester Zeit um, gleichviel ob die Einstellung über die Plus- und Minus-Tasten oder über die jeweiligen Direktwahl-Tasten erfolgt.

Mit 89,74 % erreicht das ADVENTURE 3 ein exzellentes „Gut“ und lässt sich zumal als Einstiegsmodell jedem empfehlen, der ein mechanisch vollends solides Laufband mit ausreichend motorischer Kraft und allen wesentlichen Funktionen sucht.

Mit einer Handvoll mehr die Motivation schürender Trainingsprogramme sowie einer (etwas) höheren Maximal-Geschwindigkeit und -Steigung hätte das ADVENTURE 3 ohne weiteres auch ein „Sehr gut“ erzielen können.

Getestete Produkte

Horizon Fitness ADVENTURE 3

