

www.etm-testmagazin.de

ETM TESTMAGAZIN

Das Verbrauchermagazin für Haus und Garten

HORIZON Andes 3 Elliptical Trainer im Test

©PRECON Medien GmbH, 2015

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

Horizon Fitness Andes 3 Ellipsentrainer bis 1.000,00 € im Test

Kompaktes Einstiegsmodell mit solider Grundausstattung

21. Oktober 2015



Mit einem Anteil von circa 70 % beherrschen Ellipsentrainer schon seit Jahr und Tag den Fitnesshandel und die Fitnessstudios. Die Popularität des Ellipsentrainers ist vor allem der natürlichen Bewegung zu verdanken, die ein solcher mit seinem vorne angebrachten Schwungrad beschreibt: Diese gleichmäßige, elliptische Bewegung minimiert die mit körperlicher Betätigung naturgemäß verbundene Bänder-, Sehnen- und Gelenkbelastung. Gerade schwereren Personen und solchen mit leichteren körperlichen Beeinträchtigungen empfiehlt sich daher das Training mit einem Ellipsentrainer. Mit einem solchen können außerdem verschiedene Muskelpartien beansprucht werden; neben der Bein- und Gesäßmuskulatur wird auch die Arm-, Rücken- und Schultermuskulatur belastet. Zwar stehen auch in den allermeisten Fitnessstudios moderne Ellipsentrainer bereit; diese sind allerdings – vor allem zu den jeweiligen Stoßzeiten – regelmäßig besetzt. Außerdem macht es verständlicherweise nicht jedem Spaß, sein Training bei mäßiger Luftqualität inmitten einer Horde von vor Anstrengung ächzenden Sportlerinnen und Sportlern zu absolvieren.

Als weitaus angenehmer erweist sich natürlich das Training zuhause; hier kann man in angenehmer Atmosphäre eigens ausgewählte Musik bzw. Filme und Serien aus der persönlichen Mediathek genießen. Weiterhin lässt sich das Training so auch zu jedem

beliebigen Zeitpunkt absolvieren und vollkommen individuell gestalten, also nach Trainingsdauer und Widerstand an das eigens angestrebte Ziel anpassen.

Das ETM TESTMAGAZIN hat mit dem Andes 3 von Horizon Fitness, dem Einstiegsmodell aus der Andes-Linie, einen kompakten Ellipsentrainer der Einstiegsklasse (bis 1.000,00 €) geprüft. Lesen Sie im Folgenden alles über die Montage, die allgemeine Handhabung und das Training selbst.

Das Wichtigste

Für wen geeignet: Für all diejenigen, die nach einem schonenden, d. h. ihren Bänder-, Sehnen- und Gelenkapparat nicht erheblich belastenden Training suchen und dieses in angenehmer Atmosphäre zuhause absolvieren möchten.

Besonderheit: Mit dem speziellen „FeatherLight“-Klappsystem lässt sich der Andes 3 nach dem Training mühelos zusammenklappen und so platzsparend verstauen.



Horizon Fitness Andes 3

Grundlagen



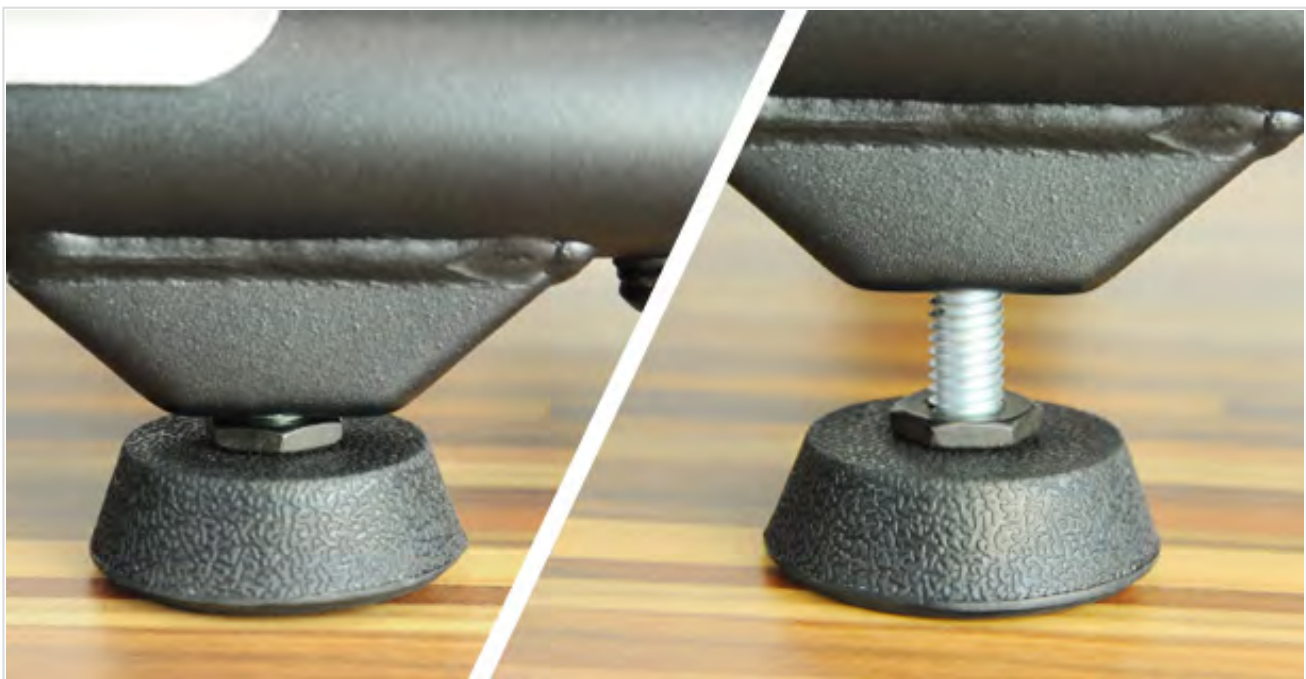
Der 77,0 Kilogramm schwere, sich in zeitloses Schwarz und Weiß kleidende Ellipsentrainer ist ordentlich verarbeitet.



An manchen Stellen (Abbildung: Handpulssensoren) sind zwar noch ein paar von der Herstellung herrührende Gratreste vorhanden; diese können allerdings ohne weiteres mit der Hand abgerieben werden.

Der Korpus selbst wird von einer soliden Konstruktion getragen. Nach ordnungsgemäßem Zusammenbau verbleiben keinerlei Spaltmaße. Der Ellipsentrainer kann von Sportlern mit einem Gewicht von bis zu 136 Kilogramm verwendet werden.

Mit 173,0 Zentimetern in der Länge, 67,0 Zentimetern in der Breite und 171,0 Zentimetern in der Höhe nimmt der Ellipsentrainer selbst nicht allzu viel Platz ein. Es ist indes zu empfehlen, zu allen Seiten hin einen Freiraum von jeweils 1,5 Metern einzuhalten. Außerdem sollte der Boden unter dem Ellipsentrainer eben sein, um ein sicheres Training zu gewährleisten.



Kleine Unebenheiten können allerdings durch die leicht zu handhabenden Stellschrauben am vorderen Teil des Andes 3 ausgeglichen werden.



Der hintere Teil des Ellipsentrainers lässt sich dank des hydraulischen „FeatherLight“-Klappsystems mühelos hoch klappen; anschließend misst der Andes 3 nurmehr 102,0 Zentimeter in der Länge und lässt sich so sehr platzsparend verstauen.



Hierzu muss der am hinteren Ende des Andes 3 gelegene Hebel nach hinten gezogen werden.



Anschließend lässt sich der hintere Teil des Ellipsentrainers hoch klappen.



Soll der Andes 3 wieder in seine ursprüngliche Position versetzt werden, muss abermals der Hebel nach hinten (bzw. nunmehr nach oben) und der hintere Teil nach unten gezogen werden; dieser senkt sich sodann in einer sehr sanften Art und Weise ab.



Der Ellipsentrainer kann in hoch geklapptem Zustand dank zwei leichtgängiger Transportrollen ohne nennenswerte Kraftentfaltung verschoben werden. Die Transportrollen sind zwar schwarz koloriert, hinterlassen jedoch keine schwarzen Spuren; der Fußboden bleibt also unversehrt.

Die beiden Pedale sind jeweils mit einer 19,2 Zentimetern in der Breite und 34,0 Zentimetern in der Länge messenden, strukturierten Tritt-Fläche versehen. Sie bieten damit auch größeren Sportlerinnen und Sportlern viel Platz, um ein angenehmes Training zu absolvieren. Zwar ist keine Gummierung vorhanden; allerdings vermittelt die Struktur auch bei anstrengendem Training einen recht sicheren Stand. Eine Beeinträchtigung durch herabtropfenden Schweiß ließ sich in unserem Test nicht verzeichnen. Durch den recht geringen Abstand zwischen den Pedalen wird die (Hüft-)Gelenkbelastung während des Trainings minimiert.

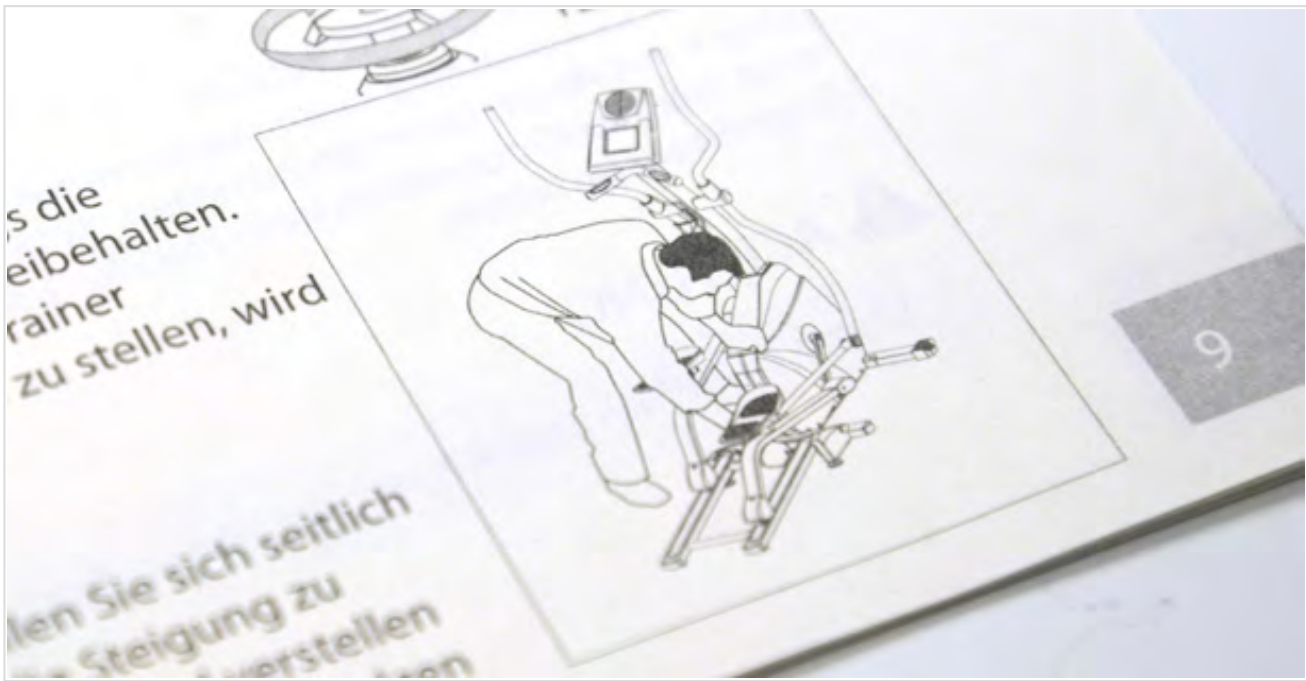


Die seitlichen Holme haben einen Durchmesser von 3,8 Zentimetern und lassen sich daher sowohl von größeren als auch von kleineren Händen vollständig umschließen. Der obere Teil

der Holme kleidet sich in ein leicht raues Gummi, das auch schweißnassen Händen sicheren Halt bietet.

Die Montage

Der Andes 3 lässt sich in nur drei Schritten zusammenbauen; obwohl die einzelnen Elemente nicht allzu schwer sind, empfiehlt sich doch die Zusammenarbeit mit einer weiteren Person.



Die (auch) deutschsprachige Montageanleitung besteht mit einer klaren Gestaltung und erleichtert den Zusammenbau des Ellipsentrainers immens: Alle Schritte werden mit stilisierten Graphiken der jeweils interessierenden Elemente des Andes 3 und knappen Sätzen erläutert.

Hier nimmt allerdings wunder, dass beim 1. Montageschritt (Seite 16 der Montageanleitung) die (Sub-)Schritte D und E mit „(Nur Andes 3)“ enden, obzwar die Montageanleitung ausschließlich dem Andes 3 dediziert ist.

Der Andes 3 kommt mit einem 5-mm-Inbusschlüssel, einem 8-mm-Inbusschlüssel und einem 13- bzw. 15-mm-Gabelschlüssel; weiteres Werkzeug ist nicht notwendig. Die Scheiben, Schrauben usw. sind alle in sorgfältiger Art und Weise verpackt.

Für den Zusammenbau des Andes 3 sollte man – bei mäßigem handwerklichen Geschick – knapp eine Dreiviertelstunde einplanen.

Die Konsole

Ein 5,6 Zentimeter breiter und 12,5 Zentimeter hoher Bildschirm (Liquid Crystal Display, LCD) ist in Zentrum der Konsole gelegen; der monochrome, d. h. Farben entbehrende Bildschirm besticht mit einem hohen Kontrast und lässt sich daher bei normalen Lichtverhältnissen ohne weiteres ablesen. Hier werden die jeweilige Geschwindigkeit (in km/h), die über die Handpulssensoren oder einen optional zu erwerbenden Brust-Gurt ermittelte Herzfrequenz (in bpm), die Leistung (in W), die seit Trainingsbeginn zurückgelegte Trainingsstrecke (in km) und die seitdem abgelaufene Trainingszeit (in min), die Umdrehungen pro Minute (in U/min), die verbrannten Kalorien (in kcal) und das jeweilige Widerstandsniveau angezeigt. Dabei werden die Geschwindigkeit und die zurückgelegte Trainingsstrecke sowie die Umdrehungen pro Minute und die abgelaufene Zeit jeweils alternativ angezeigt; durch Betätigung der „CHANGE DISPLAY“-Taste kann zwischen den Anzeigen hin- und hergeschaltet werden. Die über bzw. unter den jeweiligen Anzeigen befindlichen Beschriftungen sind angemessen groß und sowohl deutsch- als auch englischsprachig.

Die Herzfrequenzmessung

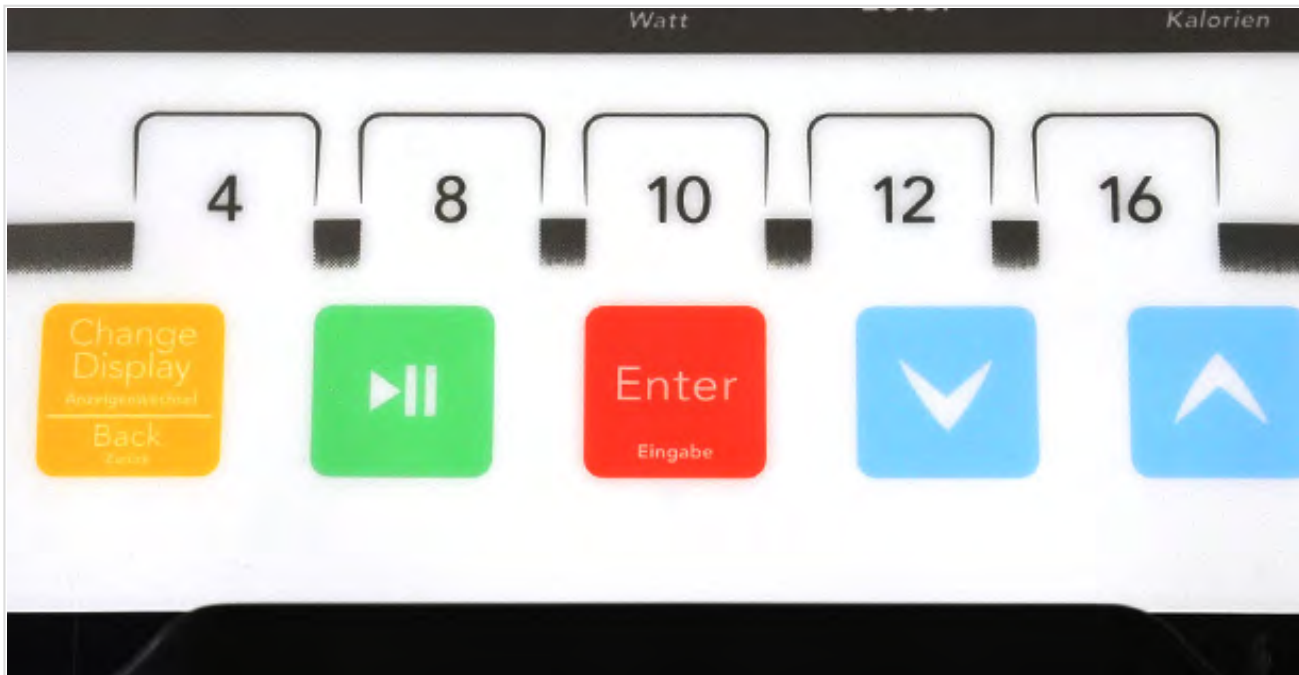
Für eine sichere Messung der Herzfrequenz empfiehlt sich die Nutzung eines sog. Brust-Gurtes. Ein solcher wird unter der Brust getragen und misst mithilfe von zwei Elektroden die über die Haut abgegebenen R-Impulse. Der durch das Training entstehende Schweiß-Film zwischen der Haut und den Elektroden reduziert dabei den Hautwiderstand. Die hierbei ermittelten Werte werden anschließend als VLF-Signal vom Ellipsentrainer empfangen, ausgewertet und als Herzfrequenz (in bpm) über den Bildschirm angezeigt.



Freilich kann die Herzfrequenzmessung auch über die Handpulssensoren des Andes 3 erfolgen. Wir haben die Messgenauigkeit der Handpulssensoren während des Trainings geprüft: Hierzu wurde die Herzfrequenz unserer Testerinnen und Tester gleichzeitig über die Handpulssensoren des Andes 3 und über einen anderen Herzfrequenzmessapparat ermittelt. Die jeweiligen Messwerte wichen in den meisten Fällen in einem noch vertretbaren Maße (+/- 3 – 7 bpm) voneinander ab. Mithin zeichnen sich die Handpulssensoren des Andes 3 durch eine zufriedenstellende Messgenauigkeit aus. Allerdings haben alle Handpulssensoren naturgemäß bestimmte Nachteile: Zum einen ist die Messgenauigkeit von der Struktur der Hände des Sportlers abhängig. Beeinträchtigungen können bspw. durch viel Hornhaut herbeigeführt werden. Zum anderen kann die Herzfrequenz selbstverständlich nur während

des Zeitraums ermittelt werden, in welchem die Hände des Sportlers an den Sensoren ruhen – währenddessen kann aber kein natürlicher, auch die Arm-, Rücken- und Schultermuskulatur mit einbeziehender Bewegungsablauf erreicht werden. Gerade bei denjenigen Testern in unserem Team, die regelmäßig Kraft-Training absolvieren und deren Hände daher mit Schwielen versehen sind, ist die Herzfrequenzmessung während des Testverfahrens oftmals abgebrochen.

Die Bedienung



Die Bedienung des Andes 3 erfolgt über die 5 verschiedentlich kolorierten, am Fuße der Konsole angebrachten Tasten: „CHANGE DISPLAY“, „START/STOP“, „ENTER“, „UP“ und „DOWN“.

Mit der „CHANGE DISPLAY“-Taste kann zum einen zwischen der Anzeige der Geschwindigkeit und derjenigen der zurückgelegten Trainingsstrecke sowie zum anderen zwischen der Anzeige der Umdrehungen pro Minute und derjenigen der abgelaufenen Zeit hin- und hergewechselt werden. Durch Druck der „START/STOP“-Taste lässt sich das Training entweder ohne Einstellungen (im manuellen Trainingsprogramm) oder nach der Einstellung des Profils, des Trainingsprogramms, der Trainingsdauer und des Widerstandslevels starten; durch einen weiteren Druck kann das Training jederzeit pausiert bzw. vom Pausenzeitpunkt an weiter betrieben werden. Eine Betätigung der „START/STOP“-Taste über drei Sekunden hinweg setzt alle Werte der gegenwärtigen Trainingseinheit zurück; der Trainierende gelangt so wieder zur Wahl zwischen den verschiedenen Profilen. Die „ENTER“-Taste dient der Bestätigung von Einstellungen. Diese lassen sich über die „UP“- und „DOWN“-Tasten vornehmen.

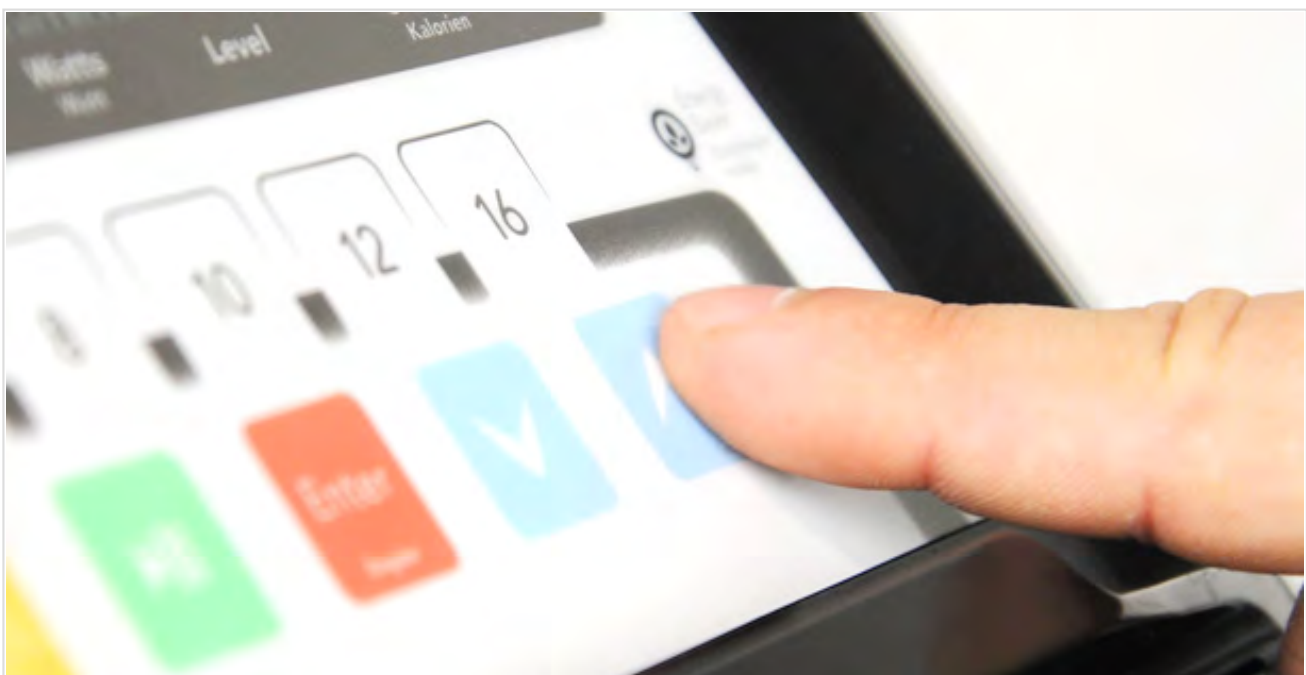
Das „HR“-Wheel



Eine Besonderheit des Andes 3 ist das sog. „HR-WHEEL“, das in Gestalt eines Kreises den linken Teil des Bildschirms einnimmt: Misst der Trainierende während des Trainings seine Herzfrequenz, wird diese in bpm im Zentrum des Kreises angezeigt. Der Andes 3 ordnet die Herzfrequenz des Trainierenden außerdem einer von 5 verschiedenen Herzfrequenzzonen zu: „WARM UP“ bei 0 bis 60 % der maximalen Herzfrequenz, „WEIGHT LOSS“ bei 60 bis 70 % der maximalen Herzfrequenz, „IMPROVE FITNESS“ bei 70 bis 80 % der maximalen Herzfrequenz, „IMPROVE PERFORMANCE“ bei 80 bis 90 % der maximalen Herzfrequenz und schließlich „MAXIMUM PERFORMANCE“ bei 90 bis 100 % der maximalen Herzfrequenz.

Da die maximale Herzfrequenz regelmäßig nach der Formel „220 – Lebensalter in Jahren = maximale Herzfrequenz in bpm“ ermittelt wird, kann das „HR-WHEEL“ nur dann sinnvoll verwendet werden, wenn das Training im eigens angelegten Profil erfolgt.

Die graphische Gestaltung des „HR-WHEEL“ macht es sehr leicht, das Training nach dem jeweils angestrebten Trainingsziel auszurichten.



Der Ellipsentrainer bietet insgesamt 16 verschiedene Widerstandslevel, die sich während des Trainings über die „UP“- und „DOWN“-Tasten verändern lassen.

Direkt unter dem Bildschirm gelegen sind 5 Direktwahl-Tasten zur Einstellung des Widerstandslevels: Mit nur einem Tastendruck lässt sich so während des Trainings das Widerstandsniveau 4, 8, 10, 12 oder 16 einstellen.

Während der nur ein paar Sekunden dauernden Widerstandseinstellung wird der Andes 3 etwas lauter (im Test: durchschnittlich + 4,1 dB(A)).

Das Training



Wir haben das Training mit dem Andes 3 durch all unsere Testerinnen und Testern, die sowohl größen- (1,65 – 2,00 Meter), gewichts- (50 – 110 Kilogramm) und leistungsmäßig (Nichtsportler bis Leistungssportler) ein weites Feld abdecken, mehrmals prüfen und anschließend jeweils einzeln beurteilen lassen. Konsens in unserem Team: Das Training selbst wurde als sehr angenehm empfunden. Zwar bietet der Andes 3 nur eine starre Schrittweite von 50,8 Zentimetern, die – anders als bei vielen weitaus (!) höherpreisigen Ellipsentrainern – nicht individuell an die körperlichen Proportionen des jeweiligen Sportlers angepasst werden kann. Die gegebene Schrittweite hat sich allerdings als ein exzellentes Mittel erwiesen, das sowohl kleineren als auch größeren Trainierenden zupasskommt.

Die Trainingsvielfalt ist mit 10 Trainingsprogrammen („MANUELL“, „INTERVALL“, „SPIEL“, „GEWICHTSREDUZIERUNG“, „AUSDAUER“, „REVERSE TRAINING“, „ZUFALL“, „WATT“, „ZIELHERZFREQUENZBEREICH“ und „BENUTZERDEFINIERT“) zufriedenstellend.

Wer sein Training kurzerhand starten und den jeweiligen Widerstand anschließend mit den „UP“- und „DOWN“-Tasten manuell einstellen möchte, muss nur die „START/STOP“-Taste drücken; der Andes 3 wird dann in den „MANUELL“-Modus versetzt.

Wer allerdings eines der anderen Trainingsprogramme nutzen möchte, muss als Erstes mit Hilfe der „UP“- und „DOWN“-Tasten das einschlägige Profil („GAST“, „BENUTZER 1“, „BENUTZER 2“, „BENUTZER 3“ oder „BENUTZER 4“) auswählen.

Wird eines dieser Profile (Ausnahme: „GAST“) zum ersten Mal ausgewählt, muss der Trainierende ein paar Parameter zu seiner Person einzustellen, namentlich das Geschlecht („SEX“), das Alter („AGE“), die Größe in Zentimetern („HEIGHT“) und das Gewicht in Kilogramm („WEIGHT“); die Einstellung der jeweiligen Werte erfolgt über die „UP“- und „DOWN“-Tasten.* Nach Bestätigung aller Werte mit der „ENTER“-Taste werden diese mit dem Profil verbunden. Wird das Profil danach wieder ausgewählt, muss sich der Trainierende nur noch mit der „ENTER“-Taste durch die einzelnen Einstellungsstufen durchdrücken; so besteht auch die Gelegenheit, bestimmte Werte – wie insbesondere das Gewicht – zu einem späteren Zeitpunkt noch zu verändern.

* Die deutschsprachige Bedienungsanleitung erweist sich hier als inkorrekt: Bei der Beschreibung des Trainingsbeginns (Seite 16 der Bedienungsanleitung) wird in den (Sub-)Punkten 2. und 3. nur von einer Einstellung des Gewichts und des Alters gesprochen, nicht indes von einer solchen des Geschlechts und der Größe.

Danach wird mit den „UP“- und „DOWN“-Tasten eines der verschiedenen Trainingsprogramme, namentlich „MANUELL“, „INTERVALL“, „SPIEL“, „GEWICHTSREDUZIERUNG“, „AUSDAUER“, „REVERSE TRAINING“, „ZUFALL“, „WATT“, „ZIELHERZFREQUENZBEREICH“ und „BENUTZERDEFINIERT“, ausgewählt.

Durch Betätigung der „START/STOP“-Taste lässt sich das Training im jeweiligen Trainingsprogramm unmittelbar starten. Dann wird die seit dem Trainingsbeginn verstrichene Zeit angezeigt.

Soll das Training aber nur eine bestimmte Zeitspanne dauern, ist nach der Auswahl des Trainingsprogramms nicht die „START/STOP“-, sondern die „ENTER“-Taste zur Bestätigung zu drücken. Sodann kann die Trainingszeit über die „UP“- und „DOWN“-Tasten in 1-Minute-Schritten (bis 99 Minuten) bestimmt werden. Anschließend lässt sich in bestimmten Trainingsprogrammen noch das Schwierigkeitslevel einstellen; dieses beeinflusst in einer vom jeweiligen Trainingsprogramm abhängigen Art und Weise die widerstandsmäßige Gestaltung der einzelnen, das Trainingsprogramm ausmachenden Einheiten (Segmente). Nach dem Start des Trainings über die „START/STOP“-Taste wird schließlich die noch verbleibende Trainingsdauer angezeigt.

Während des Trainings kann das allgemeine Widerstandsniveau durch die „UP“- und „DOWN“-Tasten in 1er-Schritten von 1 bis 16 verstellt werden. In den meisten Trainingsprogrammen wird der Widerstand so in allen Einheiten des jeweiligen Programms gleichmäßig angepasst. Im „BENUTZERDEFINIERT“-Programm allerdings verändert sich der Widerstand nur in derjenigen Einheit, die der Trainierende im Zeitpunkt der Einstellung bestreitet. Im „WATT“-Programm wird der Widerstand mittelbar über die jeweilige Wattzahl angepasst. Im „ZIELHERZFREQUENZBEREICH“-Programm schließlich lässt sich das Widerstandsniveau entsprechend dem Zweck dieses Trainingsprogramms überhaupt nicht manuell verändern.



Der Andes 3 arbeitet mit einer Schwungmasse von (nur) 8 Kilogramm; er muss sich angesichts des zu jeder Zeit gleichmäßigen Bewegungsablaufs aber auch hinter weitaus höherpreisigen Ellipsentrainern nicht verstecken. Auch unsere schweren Testerinnen und Tester mit einem Gewicht von über 100 Kilogramm konnten den Andes 3 nicht so sehr strapazieren, dass er sich auch nur einmal zu rucken anschickte.

Die vom Andes 3 ausgehende Lautstärke ist mit durchschnittlich 44,1 dB(A) recht niedrig. Die Komponenten des Ellipsentrainers passen nach ordnungsgemäßem Zusammenbau alle exakt ineinander, sodass es während des Trainings an keiner Stelle quietscht o. ä. Gerade hier ist allerdings zu beachten, dass die konkrete Lautstärke selbstverständlich auch vom jeweiligen Trainierenden und dessen Trainingsstil abhängt (im Test: +/- 1 – 5 dB(A)).

Die einzelnen Trainingsprogramme

Während des Testverfahrens haben wir alle Trainingsprogramme des Andes 3 mehrmals ausgeschöpft; schließlich kann eine ansehnliche Trainingsprogrammvielfalt auch die Motivation zu regelmäßigem Training erhöhen.

Die deutschsprachige Bedienungsanleitung (Seiten 20 bis 24 derselben) enthält knappe Hinweise zu den einzelnen Trainingsprogrammen und deren widerstandsmäßiger und zeitlicher Gestaltung.

MANUELL



Im „MANUELL“-Programm kann der Trainierende alle wesentlichen Trainingsparameter, namentlich das Widerstandsniveau und die Trainingsdauer mit den „UP“- und „DOWN“-Tasten selbst einstellen; die Bestätigung erfolgt jeweils über die „ENTER“-Taste. Freilich kann der Widerstand auch jederzeit während des Trainings verändert werden.

INTERVALL



Das „INTERVALL“-Programm zeichnet sich durch ein regelmäßiges Anheben und Absenken des Widerstandsniveaus über 20 verschiedene, jeweils 30 bis 90 Sekunden dauernde Einheiten aus. Die Sprünge zwischen den einzelnen Einheiten sind mit jeweils 6 Widerstandsniveaus sehr hoch. Der Trainierende kann hier das allgemeine Widerstandslevel von 1 bis 10 und die Trainingsdauer über die „UP“- und „DOWN“-Tasten bestimmen; auch hier erfolgt die Bestätigung jeweils über die „ENTER“-Taste. Je höher das Widerstandslevel ist, desto höher sind auch die Widerstände in den einzelnen Einheiten: Bei niedrigstem Widerstandslevel (1) wechseln die Widerstände zwischen 1 und 7; bei höchstem Widerstandslevel (10) wechseln sie zwischen 10 und 16. Den Start des Programms

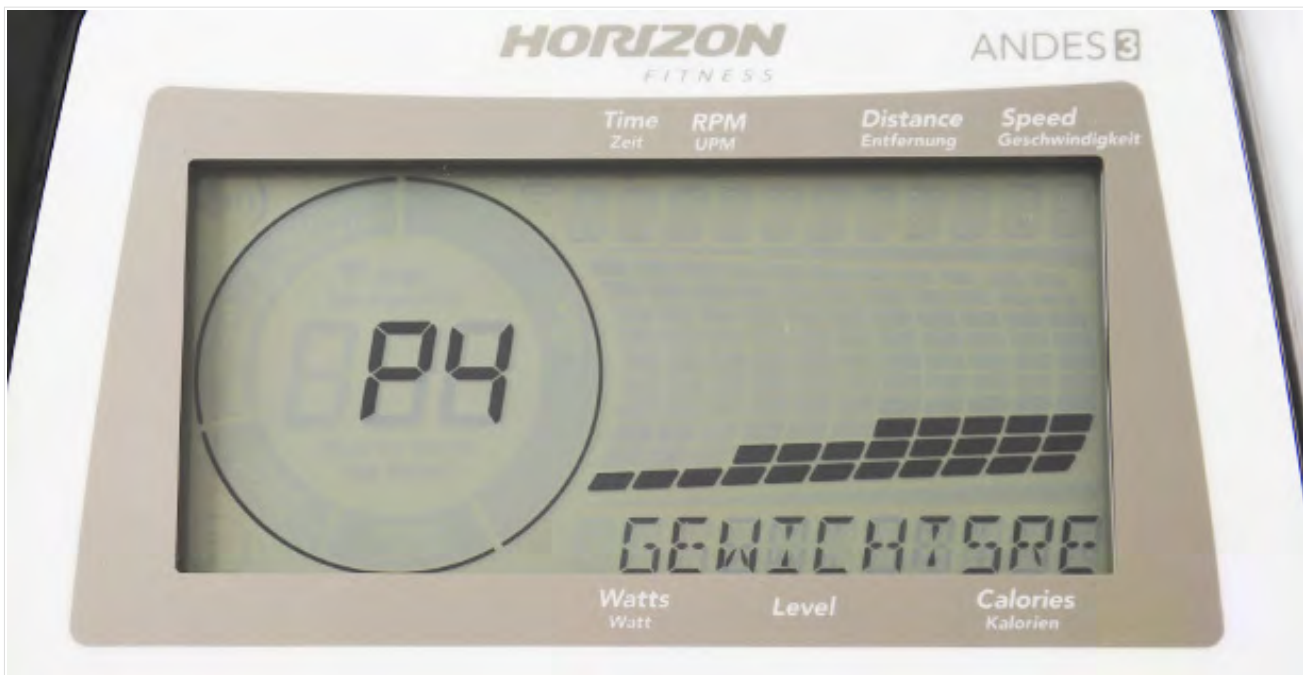
kennzeichnet eine vier Minuten dauernde Aufwärmphase und das Ende des Programms eine vier Minuten dauernde Abkühlphase.

SPIEL



Im „SPIEL“-Programm hat der Trainierende die Gelegenheit, sein Training in spielerischer Art und Weise zu absolvieren: Er selbst stellt eines der Felder dar, das er durch sorgfältiges Anpassen seiner jeweiligen Geschwindigkeit an verschiedenen Hindernissen vorbeisteuern muss.

GEWICHTSREDUZIERUNG



Im „GEWICHTSREDUZIERUNG“-Programm wird der Widerstand der einzelnen, jeweils 60 Sekunden dauernden Einheiten bis zur zeitlichen Mitte des Trainings erhöht und danach wieder reduziert. Dadurch soll eine gleichmäßige, stark erschöpfende Spitzen vermeidende Belastung erreicht werden. Der Trainierende kann auch hier das allgemeine Widerstandslevel

von 1 bis 12 und die Trainingsdauer über die „UP“- und „DOWN“-Tasten einstellen. Das Widerstandslevel bestimmt die Widerstände in den einzelnen Einheiten: Bei niedrigstem Widerstandslevel (1) wird ein Maximalwiderstand von 5 erreicht; bei höchstem Widerstandslevel (12) von 16. Das Programm startet mit einer vier Minuten dauernden Aufwärmphase und endet mit einer vier Minuten dauernden Abkühlphase.

AUSDAUER



Das „AUSDAUER“-Programm soll dazu dienen, die Ausdauer des Trainierenden zu verbessern. Dies soll durch jeweils 30 Sekunden dauernde Einheiten erfolgen, in denen sich das Widerstandsniveau über vier Einheiten hinweg in jeder Einheit um jeweils 1 erhöht, um anschließend wieder beim ursprünglichen Widerstandslevel zu starten (bspw.: 1 – 2 – 3 – 4 – 1 usw.). In diesem Programm lässt sich das allgemeine Widerstandsniveau von 1 bis 15 über die „UP“- und „DOWN“-Tasten bestimmen; es startet mit einer vier Minuten dauernden Aufwärmphase und endet mit einer vier Minuten dauernden Abkühlphase.

REVERSE TRAINING



Das „REVERSE TRAINING“-Programm soll den Schwerpunkt der muskulären Belastung verändern und so die Muskulatur zu neuem Wachstum anregen, indem es den Trainierenden dazu anhält, wechselweise, also von Einheit zu Einheit, vor- oder rückwärts zu treten; jede dieser Einheiten dauert zwischen 30 und 90 Sekunden. Hier lässt sich das allgemeine Widerstandsniveau von 1 bis 14 und die Trainingsdauer mittels der „UP“- und „DOWN“-Tasten bestimmen. In diesem Programm wird der Widerstand über drei Einheiten hinweg in jeder Einheit um jeweils 1 Widerstandsniveau erhöht, um anschließend wieder das Ursprungsniveau zu erreichen (bspw.: 1 – 2 – 3 – 1 usw.). Auch das „REVERSE TRAINING“-Programm startet mit einer vier Minuten dauernden Aufwärmphase und endet mit einer vier Minuten dauernden Abkühlphase.

ZUFALL



Das „ZUFALL“-Programm ist in der Tat vom Zufall geprägt: Hier verändern sich die Widerstände zwischen den jeweils 60 Sekunden dauernden Einheiten (vermeintlich) zufällig. Der Trainierende kann das allgemeine Widerstandsniveau von 1 bis 10 und die

Trainingsdauer mit den „UP“- und „DOWN“-Tasten einstellen.

WATT



Nach Auswahl des „WATT“-Programms und Bestätigung desselben muss der Trainierende die Trainingsdauer und die von ihm angestrebte Leistung in Watt mit den „UP“- und „DOWN“-Tasten einstellen. Der Andes 3 passt den Widerstand der vom Trainierenden erbrachten Leistung so an, dass dieser immer sein jeweiliges Wattziel erreicht: Bei niedriger Geschwindigkeit wird der Widerstand also erhöht; bei hoher Geschwindigkeit wird er reduziert.

ZIELHERZFREQUENZBEREICH



Im „ZIELHERZFREQUENZBEREICH“-Programm ist die widerstandsmäßige Gestaltung des Trainings von der jeweiligen Herzfrequenz des Trainierenden abhängig. In diesem Programm muss der Trainierende seine Herzfrequenz also konstant messen – dies kann

selbstverständlich auch über die Handpulssensoren des Andes 3 erfolgen. Dies wurde von unseren Testerinnen und Testern allerdings wegen der dadurch herbeigeführten Beeinträchtigung der Trainingsergonomie als störend empfunden. Hier sollte man vielmehr einen (optional zu erwerbenden!) Brust-Gurt zur telemetrischen Herzfrequenzmessung verwenden; so auch der Tipp in der deutschsprachigen Bedienungsanleitung (Seite 21 derselben).

Der Trainierende kann in diesem Programm die Zeit und die Zielherzfrequenz mit den „UP“- und „DOWN“-Tasten einstellen; die Bestätigung erfolgt jeweils durch die „ENTER“-Taste.

Je nach Trainingsziel empfiehlt sich die Einstellung einer bestimmten, von der maximalen Herzfrequenz des Trainierenden abhängigen Zielherzfrequenz: Die Maximalherzfrequenz wird regelmäßig nach der Formel „220 – Alter in Lebensjahren = Maximalherzfrequenz in bpm“ berechnet.

Sehr leichtes Training (sog. aktive Erholung) lässt sich am besten bei 50 bis 60 %, leichtes Training (zeitlich großzügige und widerstandsmäßig leichte Einheiten) am besten bei 60 bis 70 %, mittelschweres Training (zeitlich und widerstandsmäßig mittlere Einheiten) bei 70 bis 80 %, schweres Training (zeitlich knappe und widerstandsmäßig anspruchsvolle Einheiten) bei 80 bis 90 % sowie sehr schweres Training (zeitlich sehr knappe und widerstandsmäßig sehr anspruchsvolle Einheiten) bei 90 bis 100 % der maximalen Herzfrequenz absolvieren.

BENUTZERDEFINIERT



Wird das „BENUTZERDEFINIERT“-Programm nach der Wahl eines Profils („BENUTZER 1“ bis „BENUTZER 4“) erstmals ausgewählt, kann der Trainierende ein individuelles Trainingsprogramm aus bis zu 15 verschiedenen Einheiten komponieren.



Nach der Einstellung der Dauer des Trainingsprogramms mit den „UP“- und „DOWN“- sowie schließlich der „ENTER“-Taste . . .



lässt sich jeder einzelnen Einheit jeweils ein anderes Widerstandsniveau zuordnen. Nach der Einstellung eines Widerstands über die „UP“- und „DOWN“-Tasten und der Bestätigung desselben über die „ENTER“-Taste springt der Andes 3 zur nächsten Einheit. Dieser Prozess wiederholt sich, bis alle 15 Einheiten angepasst worden sind. Das solchermaßen individualisierte Programm kann schließlich durch Betätigung der „START/STOP“-Taste gespeichert werden. Wird das Programm zu einem späteren Zeitpunkt in demselben Profil wieder ausgewählt, lässt es sich unmittelbar in der eigens komponierten Gestalt starten. Selbstverständlich lässt sich das Programm jederzeit wieder verändern.

Das „BENUTZERDEFINIERT“-Programm empfiehlt sich vor allem denjenigen, die ihr Trainingsziel mit den vom Andes 3 vorgegebenen nicht ideal erreichen können. Wer sich beispielsweise dem „High Intensity Intervall“-Training verschrieben hat und die jeweiligen Belastungs- und Erholungsphasen seinem individuellen Trainingsstand und -rhythmus

anpassen möchte, kann dies mit dem „BENUTZERDEFINIERT“-Programm kinderleicht tun.

Sonstiges



Die Konsole schließt an ihrem unteren Ende mit einer leicht hervorstehenden, planschwarzen Fläche ab. Diese kann dazu verwendet werden, um verschiedene, die Trainingsmotivation hebende Gegenstände sicher abzulegen: Bspw. ein Buch, ein iPad, ein iPhone oder einen iPod.



Die solcherart abgelegten Gegenstände lassen sich während des Trainings leicht erreichen; allerdings können größere Gegenstände (in der Abbildung: ein iPad) den Bildschirm und damit auch die von diesem angezeigten Werte verdecken.



An der rechten Seite der Mittelkonstruktion ist eine Flaschenhalterung angebracht; in dieser lassen sich Flaschen mit einem Volumen von bis zu 0,5 Litern sicher abstellen und während des Trainings mühelos erreichen. Die Position der Flaschenhalterung kommt insbesondere Rechtshändern gelegen.

Ist der Andes 3 an das Stromnetzwerk angeschlossen, schaltet er sich nach 15 Minuten ohne Tätigkeit seitens des Trainierenden in den Energiesparmodus; in diesem verbraucht er nur noch 0,2 Watt. Der Ellipsentrainer speichert indes alle Daten der jeweiligen Trainingseinheit.

Der Ellipsentrainer wird mit dem beiliegenden, mit einer Länge von 1,8 Metern nicht allzu großzügig bemessenen Kabel an das Stromnetzwerk angeschlossen (220 – 230 V, 50 Hz). Ein zusätzlicher Ein-/Ausshalter ist nicht vorhanden.

Kurzbewertung

Dokumentation:	4,5 von 5,0
Verarbeitung:	4,5 von 5,0
Handhabung:	4,5 von 5,0
Training:	4,5 von 5,0
Sicherheit:	4,5 von 5,0

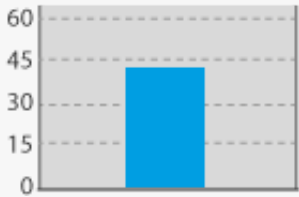

Pro/Contra

- 10 abwechslungsreiche Trainingsprogramme
- 16 Widerstandsniveaus
- angemessene Schrittweite von 50,8 Zentimetern

- angenehme Einstiegshöhe von 27 Zentimetern
- hohe Trainingsergonomie (minimale Belastung des Bänder-, Sehnen- und Gelenkapparates)
- durch „FeatherLight“-Klappsystem und Transportrollen leicht verschiebbar
- Brust-Gurt zur telemetrischen Messung der Herzfrequenz muss zusätzlich erworben werden

Technische Daten

Hersteller/Modell	Horizon Fitness Andes 3
Gewicht des Ellipsentrainer in kg	77,0
Maße des Ellipsentrainer in cm (B x H x T)	67,0 x 171,0 x 173,0 bzw. 67,0 x 171,0 x 102,0 (geklappt)
Durchmesser der Griff-Holme in cm	3,8
Maße der Tritt-Flächen in cm (B x T)	19,2 x 34,0
Trainingsprogramme	10 (davon 1 herzfrequenzgesteuert und 1 nutzerspezifisch)
Widerstandsniveaus	16
Art des Bildschirms	Liquid Crystal Display (LCD)
Maße des Bildschirms in cm (B x H)	12,5 x 5,6
Vom Bildschirm angezeigte Daten	Geschwindigkeit (in km/h), Herzfrequenz (in bpm), Leistung (in W), Trainingsstrecke (in km), Trainingszeit (in min), Trittfrequenz (in U/min), verbrannte Kalorien (in kcal)
Art des Bremssystems	ECB-Magnetbremssystem
Art der Herzfrequenzmessung	Handsensoren / Brust-Gurt (optional)
Leistung in W	25 – 350 (verstellbar in 5er-Schritten)
Schwungmasse in kg	8
Einstiegshöhe in cm	27
Schrittlänge in cm	50,8
Stromversorgung in V / Hz	220 – 230 / 50
Länge des Stromkabels in m	1,8
Max. Gewicht des Nutzers in kg	136
Lautstärke in dB(A) Messung aus einem Meter Distanz im manuellen Trainingsprogramm (Widerstandsniveau 8) bei Nutzung	44,1

(Widerstandsniveau 8) bei Nutzung durch einen 100 Kilogramm schweren Sportler	44,1
Lautstärke in dB(A) Messung im Betrieb aus einem Meter Distanz	
Energieverbrauch in W (durchschnittlich) Messung im eingeschalteten Zustand	0,6
Energieverbrauch in W (durchschnittlich) Messung im Betrieb	
Messung im eingeschalteten Zustand (Standby)	0,2
Messung im manuellen Trainingsprogramm (Widerstandsniveau 8) bei Nutzung durch einen 100 Kilogramm schweren Sportler	0,6 (Spitzen bei Widerstandseinstellung bis 2,1)

Bewertung

Hersteller/Modell	%	Horizon Fitness Andes 3
Dokumentation	5	90,0
Material- und Verarbeitungsqualität	10	86,5
Handhabung	20	93,0
Bedienung	60	94,0
Montage	20	90,0
Zusammen- / Auseinanderklappen	10	94,0
Verschieben	10	92,0
Training	50	92,9
Herzfrequenzmessung	5	92,0
Widerstandsniveaus	15	89,5
Leistung	15	91,5
Trainingsergonomie	45	90,0
Trainingsvielfalt (Programme)	20	81,0
Sonstiges	5	89,0
Sicherheit	15	90,3

Stabilität	60	90,5
Haftung (Holme und Tritt-Flächen)	40	90,0
Bonus/Malus		
Bonus		-
Malus		-
UVP in Euro		999,00
Marktpreis in Euro		989,00
Preis-/Leistungsindex		10,89
Gesamtbewertung		91,7 % ("gut")

So haben wir getestet

Dokumentation (5 %)

Hier wurden die dem Ellipsentrainer 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 Ellipsentrainers über die verschiedenen Bedienelemente (bei der Einstellung des jeweiligen Programmes, des Widerstandes usw.) bewertet. Maßgeblich waren u. a. die Erreichbarkeit der einzelnen Bedienelemente, deren Druckpunkt sowie die Dauer, innerhalb derer der Ellipsentrainer nach Betätigung eines Bedienelements reagiert. Außerdem wurde die Montage des Ellipsentrainers unter Zugrundelegung der Montageanleitung beurteilt. Schließlich wurde auch benotet, wie leicht sich der Ellipsentrainer mittels der Transportrollen verschieben lässt.

Training (50 %)

Von maßgeblicher Bedeutung war selbstverständlich das Training selbst. Hier wurde die vor allem die vom Lauf, der Schrittbreite, -höhe und -weite sowie den Tritt-Flächen abhängige Trainingsergonomie bewertet. Ferner wurde auch die durch die verschiedenen Trainingsprogramme und die jeweiligen Widerstandsniveaus vermittelte Trainingsvielfalt

benotet. Weiterhin wurde noch die Genauigkeit der über die Handsensoren erfolgenden Herzfrequenzmessung herangezogen.

Sicherheit (15 %)

Hier wurde die Sicherheit während des Trainings benotet. Dazu wurde vor allem die Stabilität des Ellipsentrainers unter Belastung auch durch schwerere Sportler (über 100 Kilogramm) beurteilt. Des Weiteren wurde die Haftung der Tritt-Flächen geprüft und beurteilt – sowohl im Trocken- als auch im (durch herabtropfenden Schweiß herbeigeführten) Nasszustand.

Fazit

Der Andes 3 ist ein ordentlich verarbeiteter und mit seinem Gewicht von nur 77,0 Kilogramm sehr leicht zu handhabender Ellipsentrainer, der sich dank des speziellen „FeatherLight“-Klappsystems und der Transportrollen leichtgängig verschieben und platzsparend verstauen lässt. Das Training selbst ist von all unseren Testerinnen und Testern vor allem wegen des gleichmäßigen, den Bänder-, Sehnen- und Gelenkapparat schonenden Bewegungsablaufs als sehr angenehm empfunden worden; auch die ambitionierten Sportlerinnen und Sportler in unserem Team kamen mit dem Maximalwiderstand von 350 Watt vollkommen aus. Die niedrige Einstiegshöhe von nur 27 Zentimetern kommt insbesondere älteren Menschen bzw. solchen mit nur mäßiger Motorik zupass. Mit 10 Programmen und 16 Widerstandsniveaus ist die Trainingsvielfalt zufriedenstellend. Die Bedienung gestaltet sich wegen der auch während des Trainings leicht erreichbaren Bedienelemente sehr intuitiv. Durch die vier verschiedenen nutzerspezifischen Profile („Benutzer 1“ bis „Benutzer 4“) kann der Andes 3 auch von bis zu vier Personen, also beispielsweise einer Familie, regelmäßig verwendet werden. Wünschenswert wäre allenfalls noch ein Brust-Gurt zur bequemeren Herzfrequenzmessung – zumal in den herzfrequenzgesteuerten Programmen.

Der Andes 3 von Horizon Fitness erweist sich insbesondere angesichts seines niedrigen Preises von nur 999,00 € (UVP), als ein rundum solider Ellipsentrainer. Trotz starrer Schrittweite steht die von ihm gebotene Trainingsergonomie nicht allzu sehr hinter derjenigen weitaus (!) höherpreisiger Ellipsentrainer zurück. Daher erreicht er in unserem Test mit 91,7 % die Note „gut“.

Produkte im Test

- Horizon Fitness Andes 3