HORIZON Andes 7i Elliptical Trainer im Test

©PRECON Medien GmbH, 2014

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

HORIZON ANDES 7i ELLIPTICAL TRAINER im Test

Gelenkschonend trainieren

21. November 2014

Das Walken (Nordic Walking) ist eine beliebte Freizeitaktivität und wird neuerdings von immer mehr Menschen betrieben. Es bietet im Gegensatz zum Vereinssport die Möglichkeit zur freien Zeiteinteilung und erfordert darüber hinaus auch keine allzu kostspielige Ausrüstung. Nachteilig beim Nordic Walking ist allerdings die unbedingte Wetterabhängigkeit und oft fehlen nach einem langen Arbeitstag auch Zeit und Muße, das Haus noch einmal zu verlassen. Deutliche Vorteile bietet hier ein sog. Hometrainer, der das Absolvieren individueller Trainingseinheiten nahezu zeit- und vor allem auch wetterunabhängig in den eigenen vier Wänden ermöglicht. Der Markt bietet seit einiger Zeit eine wachsende Zahl von sog. Ellipsentrainern, von denen das ETM TESTMAGAZIN mit dem HORIZON ANDES 7i ELLIPTICAL TRAINER ein technisch modern ausgestattetes Modell getestet hat; lesen Sie in unserem Test, welche Möglichkeiten dieser Hometrainer bietet und wie komfortabel sich das Training mit ihm gestaltet.

Bei einem Ellipsentrainer bewegen sich die Fußpedale in einer elliptischen und natürlichen Form, wodurch – je nach Ausführung – neben dem Walken auch das Treppensteigen und der Skilanglauf simuliert werden können. Die Füße befinden sich dabei fest auf den Tretplattformen und werden von diesen getragen; dadurch entfallen die beim herkömmlichen Laufen unweigerlich entstehenden Auf- und Abbewegungen; Auch das Abrollen der Füße bleibt gänzlich aus, sodass das Training mit einem Ellipsentrainer als gelenkschonend gilt und sich somit auch sehr gut für Menschen mit Gelenk- und

Rückenproblemen eignet. Weiterhin werden neben den Beinen und der Gesäßmuskulatur vor allem auch der Rumpf, die Schultern und die Arme gefordert, sodass nicht nur spezielle, sonder alle Muskelgruppen trainiert werden. Nicht zuletzt deshalb gehören Elliptical Trainer gehören zu den meist genutzten Trainingsgeräten in Fitness-Studios.

Die wichtigsten Merkmale

- Leistung in Watt: 25 – 400
- Leistungsstufen in Watt: 5
- Widerstände: 30
- Pedale: Bewegungsdynamische Pedale (APS) mit gummierter Fußfläche
- Aufstiegshöhe: 27 cm
- Schrittlänge: 50,8 cm
- Benutzerspeicherplätze: 4
- Trainingsprogramme: 14 (inkl. 2 Herzfrequenz- und 1 Benutzerprogramm)
- Display: 6,25“ (15,88 cm) Blue-Backlit LCD Anzeigefenster
- Bremssystem: Induktionssystem
- Benutzergewicht max. in kg: 136
- Eigengewicht in kg: 79
- Aufstellmaße in cm (L x B x H): 174 x 68 x 171
- Transportmaß (zusammengeklappt) in cm (L x B x H): 102 x 68 x 171

HORIZON ANDES 7i ELLIPTICAL TRAINER

Das Wichtigste

Für wen geeignet: Ein Ellipsentrainer eignet sich für alle, welche unterschiedliche Laufsportarten wetterunabhängig in den eigenen vier Wänden absolvieren möchten. Durch die voreingestellten Programme ist dieses Gerät insbesondere auch für Trainingsneulinge ohne Vorkenntnisse geeignet.

Anwendungsbereiche: Ganzheitlich orientiertes Körpertraining zur allgemeinen Verbesserung der körperlichen Leitungsfähigkeit, zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, zur Gewichtsreduktion sowie zur Stärkung und Formung vieler Muskelgruppen.

Trainingskomfort: Das Induktionsbremssystem mit drehzahlunabhängiger Widerstandseinstellung sorgt für höchsten Trainingskomfort und eine stets konstante Leistungsabgabe.

Ausstattung / Verarbeitung

Der HORIZON ANDES 7i ELLIPTICAL TRAINER ist ein Ellipsentrainer der gehobenen

Mittelklasse und besitzt eine umfangreiche sowie technisch hochwertige Ausstattung.

Der Widerstand wird durch ein wartungsfreies Induktionsbremssystem erzeugt, welches mit einer durchschnittlichen Betriebslautstärke von 49,5 dB(A)* sehr leise arbeitet. Dem Nutzer stehen insgesamt 30 drehzahlunabhängige sowie wattgesteuerte Widerstände zur Verfügung und das Leistungsspektrum bewegt sich zwischen 25 und 400 Watt, was den Ansprüchen im privaten Bereich mehr als gerecht wird. Die Leistung lässt sich dabei in bestimmten Trainingsprogrammen sehr feinteilig in 5-Watt-Schritten einstellen (z.B. 100, 105, 110, 115 Watt usw.).

* gemessen aus 1 m Entfernung

Die bewegungsdynamischen Pedale verfügen über gummierte Standflächen, welche einen weichen und stets komfortablen Stand ermöglichen. Zudem bieten die Trittflächen mit einer Länge von 34 cm und einer Breite von 19 cm auch Personen mit großen bzw. breiten Füßen ausreichend Platz.

Mit einer Aufstiegshöhe von 27 cm ist das Gerät bequem zu betreten und mit einer Schrittlänge von knapp 51 cm sowie einem sehr geringen Pedalinnenabstand von lediglich 4 cm ermöglicht das Gerät natürliche Bewegungen.

Die Armstangen messen 168 cm und sind auf den oberen 34 cm mit Griffstücken ausgestattet, welche sowohl von kleineren als auch von größeren Personen* gut gefasst werden können. Die Griffstücke sind angenehm, jedoch nicht zu weich umschäumt und verfügen über Griffmulden, sodass sie komfortabel zu umgreifen sind und gleichzeitig auch einen festen Halt bieten.

* Um ein Training mit diesem Gerät korrekt absolvieren zu können, sollte die Körpergröße des Nutzers mindestens 1,60 m betragen.

Der 43 cm breite und mit Handpulssensoren ausgestattete Lenker befindet sich mit 138 cm zwar auf einer angenehmen Höhe, jedoch ist er aufgrund der Tatsache, dass er gänzlich aus hartem Kunststoff besteht, etwas unbequemer zu umgreifen.

Der HORIZON ANDES 7i ELLIPTICAL TRAINER ist aus schweren, pulverbeschichteten Stahlelementen gebaut und macht einen stabilen sowie robusten Eindruck. Die Material- sowie Verarbeitungsqualität sämtlicher Komponenten ist insgesamt als hochwertig zu betrachten.

Dem Nutzer stehen insgesamt 14 Trainingsprogramme zur Verfügung, welche mit den Funktionen Manuell, Intervall, Spiel, FitTest, Gewichtsreduzierung, Gewichtsreduzierung PLUS, Ausdauer, Reverse Training, Watt, Intervallwatt, Zielherzfrequenz, % Zielherzfrequenz, Kraftaufbau sowie dem benutzerdefinierten Programm eine außerordentliche Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten bieten. Trainingsspezifische Daten werden während des Trainings über ein 6,25" (ca. 16 cm) großes, informatives und aus allen Positionen sehr gut ablesbares Blue-Backlit LCD Anzeigefenster dargestellt.

Der HORIZON ANDES 7i ELLIPTICAL TRAINER verfügt des Weiteren über umfangreiche und ebenfalls als hochwertig zu bezeichnende Zusatzausstattung. Hierzu zählen Sonic-Surround Lautsprecher mit einer guten Klangqualität, welche sich direkt unter dem Display befinden und über die der Nutzer die Möglichkeit hat, während des Trainings Musik zu hören. Alle gängigen MP3- bzw. Media-Player (z.B. Smartphone / Tablet etc.) mit einem 3,5 mm Klinken-Anschluss lassen sich über das im Lieferumfang enthaltene Kabel direkt an der Konsole anschließen. Bluetooth für eine kabellose Übertragung von Musik über ein Smartphone bzw. Tablet (Mobile Device) wird hingegen nicht unterstützt. Die entsprechenden Multimediageräte lassen sich dabei auf einer in die Konsole integrierte Ablagefläche ablegen, welche theoretisch auch einem Taschenbuch oder einem E-Book-Reader genügend Platz bietet.*

Zusätzlich ist das Modell mit der Passport-Funktion („Passport Ready“) ausgestattet, mit welcher sich über einen optional erhältlichen Passport Media Player (199,90 Euro) realistische Trainingsstrecken (z.B. Alpen, Chicago, Wildes Kaliforniens) in HD-Qualität während des Trainings auf den Fernseher projizieren lassen und für ein besonderes sowie abwechslungreiches Trainingserlebnis sorgen. Insgesamt stehen vier Packs zu jeweils 69,90 Euro zur Verfügung, von denen jedes zwei Trainingsstrecken bietet.

* Beim Ablegen eines Tablet-PCs bzw. eines Buches auf der Konsole wird das Display verdeckt.

Mit einem Eigengewicht von 82,5 kg und vier einzeln justierbaren Standfüßen ist der HORIZON ANDES 7i ELLIPTICAL TRAINER auch auf unebenen Böden standsicher aufzustellen. Der Hometrainer ist für Personen mit einem Körpergewicht von bis zu 136 kg geeignet.

Praktisch: Nur mit einem Handgriff kann der Hometrainer zusammengeklappt werden.

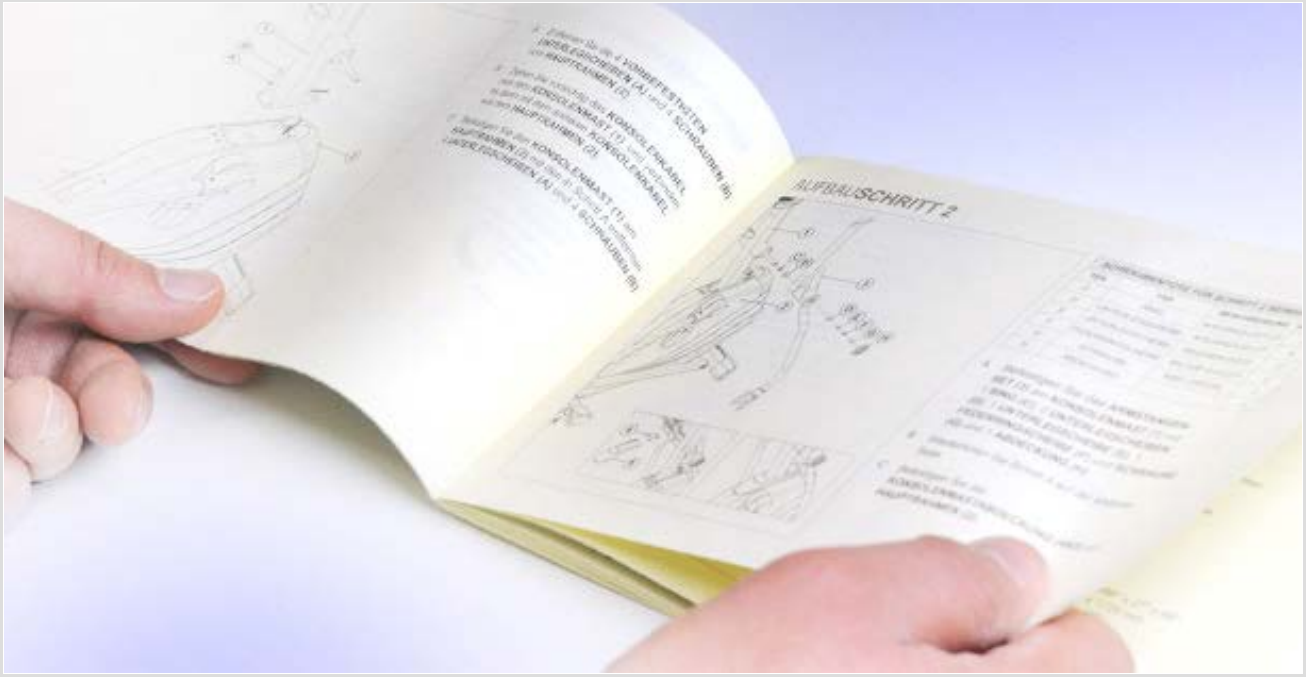
Mit einer Aufstellfläche von 174 x 68 x 171 cm (L x B x H) nimmt das Gerät zwar relativ viel Platz in Anspruch, doch lässt es sich bei Nichtgebrauch auf eine Größe von 102 x 68 x 171 cm (L x B x H) zusammenklappen, was eine platzsparende Lagerung sowie auch einen guten Standortwechsel ermöglicht.

Beim Ausklappen sorgt ein Hydraulikzylinder dafür, dass sich das Hinterteil selbsttätig und langsam absenkt. Hierdurch muss einerseits keine Kraft seitens des Nutzers aufgewendet werden und andererseits wird eine Beschädigung des Untergrundes oder des Geräts durch

ein plötzliches Herabfallen ausgeschlossen.

Zusammengeklappt kann das schwere Sportgerät durch die Transportrollen am Standfuß mit verhältnismäßig geringem Kraftaufwand und ohne die Hilfe einer zweiten Person bewegt werden.

Anwendung

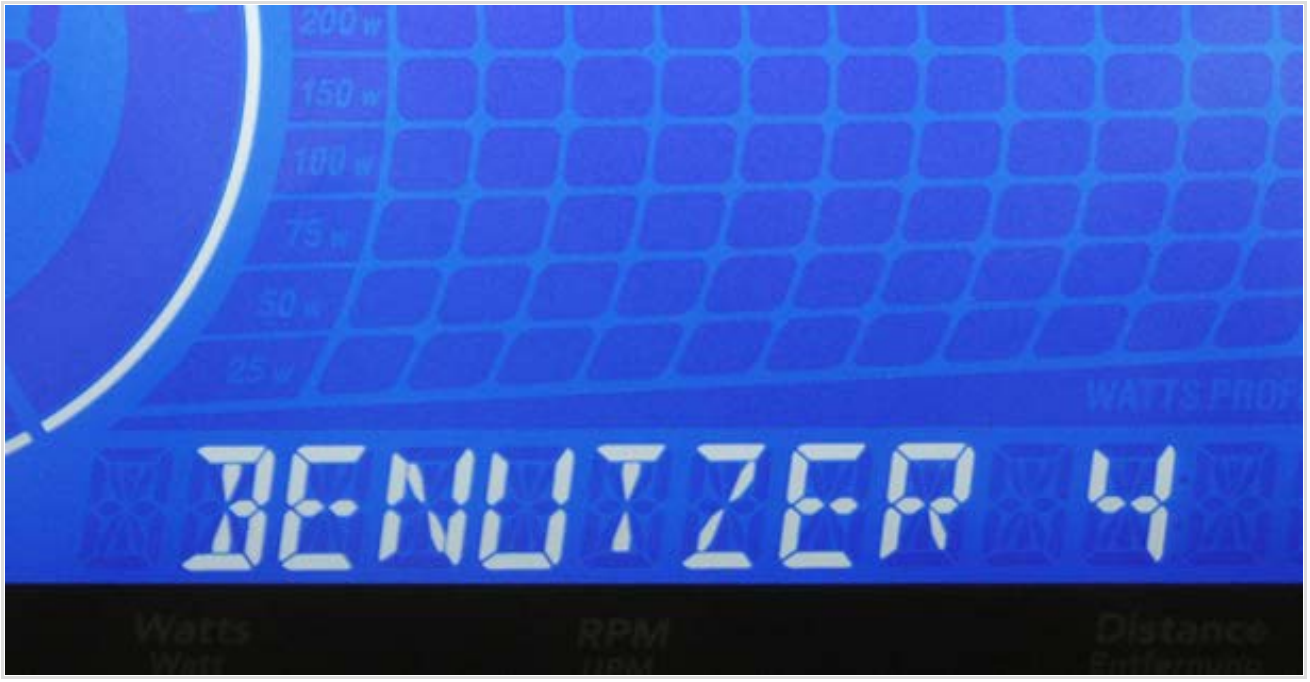


Der HORIZON ANDES 7i ELLIPTICAL TRAINER besteht aus nur wenigen Einzelteilen und ist mit der detaillierten Aufbauanleitung problemlos in weniger als 30 Minuten aufzubauen. Die Hilfe einer zweiten Person ist für den Aufbau nicht zwingend erforderlich.

Zur Inbetriebnahme des HORIZON ANDES 7i ELLIPTICAL TRAINER ist lediglich das Herstellen einer Verbindung zum Stromnetz (230 V / 50 Hz) und das Betätigen des recht weit unten gelegenen Ein- / Ausschalters erforderlich. Das beiliegende Netzkabel misst rund 1,95 m, sodass die Aufstellung des Geräts – je nach Position der Steckdose – grundsätzlich auch ohne Zuhilfenahme eines Verlängerungskabels mit genügendem Abstand zur Wand erfolgen kann.

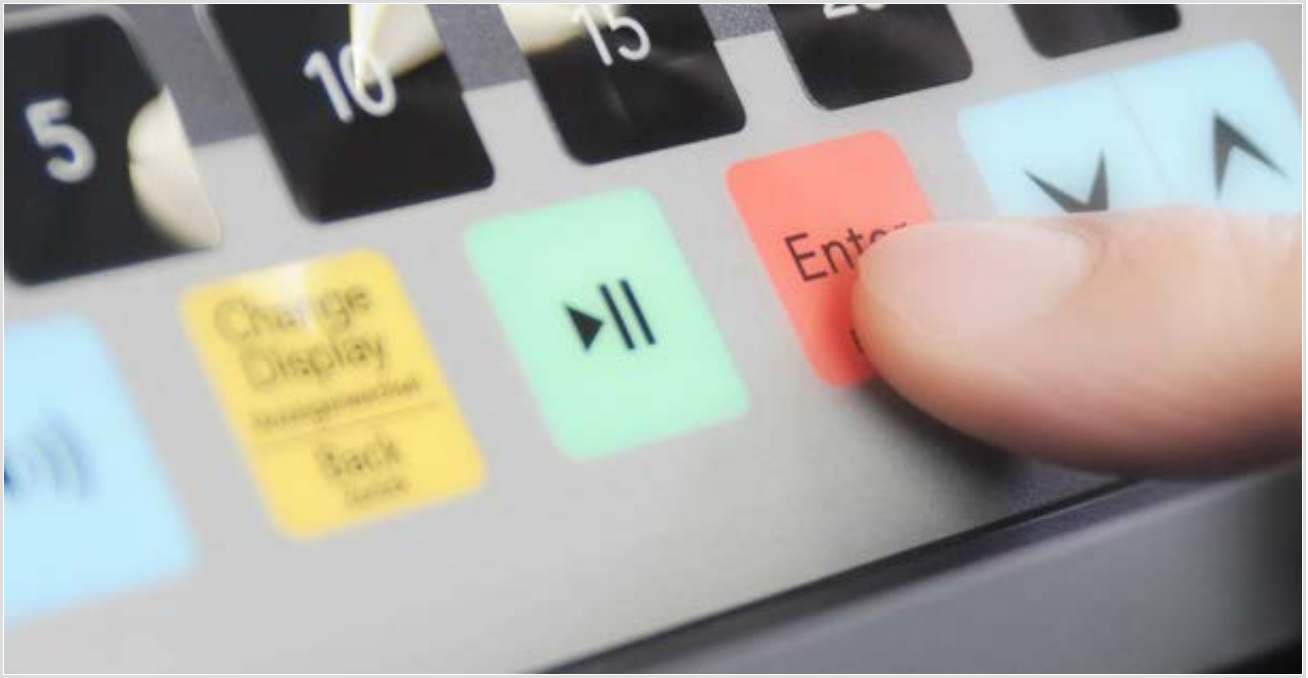
Unter dem Display befinden sich sechs Schnelltasten, zu denen eine Passport-Taste für den optional erhältlichen Passport-Mediaplayer sowie fünf Widerstands-Direktwahl-Tasten (5, 10, 15, 20, 30) gehören. Zur Vornahme von Einstellungen sowie zum Navigieren durch die einzelnen Programme stehen dem Nutzer unter den genannten Schnelltasten fünf Menütasten, namentlich „Change Display (Anzeigenwechsel)“, „Enter (Eingabe)“, „Start/Stopp“, „Pfeil aufwärts“ und „Pfeil abwärts“, zur Verfügung – ein weiteres paar Pfeiltasten befindet sich zusätzlich noch an dem mit Handpulssensoren ausgestatteten Lenker. Neben den Menütasten sind zusätzlich zwei Tasten zur Regulierung der Lautstärke des Mediaplayers an dieser Stelle mit in die Konsole integriert. Die Tasten reagieren bereits auf leichten Druck und sind auch für dickere Finger ausreichend groß. Die Beschriftung ist

dabei gut ablesbar.



Die einzelnen Trainingsprogramme können unter vier Benutzer- („Benutzer 1-4“) sowie einem Gast-Account („Gast“) absolviert werden. Individuelle Namen wie z.B. „Christian“ anstatt „Benutzer 1“ können allerdings nicht vergeben werden.

Sowohl bei den Benutzer-Accounts als auch als Gast sind über die Pfeiltasten zunächst personenbezogene Daten zum Alter sowie zum Körpergewicht einzugeben. Die gemachten Eingaben werden dabei vom Trainingscomputer gespeichert und müssen nicht ein jedes Mal erneut eingegeben werden.



Durch die Übersicht der verschiedenen Trainingsprogramme lässt sich im Hauptmenü über die Pfeiltasten navigieren und das Auswählen eines Programmes erfolgt durch Drücken der Enter- / Eingabetaste. Je nach gewähltem Programm können ebenfalls über die Pfeiltasten sowie die Enter- / Eingabetaste verschiedene Parameter wie Trainingszeit, Level (Schwierigkeitsgrad) und Watt individuell eingestellt werden. Durch dreisekündiges Halten der Start-/Stopptaste lässt sich die Konsole zurücksetzen und der Nutzer befindet sich wieder im Hauptmenü.

Grundsätzlich gestaltet sich die Bedienung des HORIZON ANDES 7i ELLIPTICAL TRAINER einfach und komfortabel, da der Nutzer über den Computer in einer praktischen und unmissverständlichen Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Vornehmen verschiedener Einstellungen durch die einzelnen Programme geführt wird. Der Trainingscomputer speichert die gemachten Eingaben der Benutzerprogramme automatisch, sodass diese nicht ein jedes Mal neu eingegeben werden müssen, auf Wunsch jedoch geändert werden können. Trainingsspezifische Daten wie etwa die bei einem Workout verbrauchte Kalorien sind nach dem Training einsehbar, doch werden diese nicht dauerhaft aufgezeichnet. Eine Übertragung der daten an einen PC oder eine kompatible App ist nicht möglich.

Das Display ist mittig in die Konsole eingebettet und sowohl bei Lichteinfall als auch aus jedem Blickwinkel sehr gut abzulesen. In der obersten Zeile werden die noch zu absolvierende Trainingszeit, die verbrauchten Kalorien sowie die Geschwindigkeit angezeigt. Die untere Zeile informiert den Benutzer über den momentanen Schwierigkeitsgrad (Level), die geleisteten Watt, die derzeitigen Umdrehungen pro Minute (RPM) sowie die zurückgelegte Entfernung. Bei Betätigung der Taste „Change Display“ bleiben alle Werte weiterhin eingeblendet, doch erscheint zusätzlich eine Anzeige, welche das persönliche Wattprofil anzeigt. Auf der linken Seite des Displays dominiert das sog. „HR-WHEEL“ (d. h. Herzfrequenz-Rad), welches den Nutzer über die aktuelle Herzfrequenz informiert.* Diese erscheint dabei in der Mitte und um diese Anzeige herum gruppieren sich im Uhrzeigersinn die Felder „Warm Up“, „Weight Loss“, „Improve Fitness“, „Improve Performance“ und „Maximum Performance“. Durch regelmäßiges Blinken des jeweiligen Feldes wird der aktuelle Trainingsstatus angezeigt. Das Ende des gewählten Trainingsprogramms wird dem Nutzer neben der abgelaufenen Zeit im Display zusätzlich durch ein akustisches Signal in Form eines dreimaligen Pieptons angezeigt. Sofern der Netzstecker nicht gezogen wird, schaltet das Gerät nach 15 Minuten in den Energiesparmodus.

Durch gleichzeitiges, fünfsekündiges Gedrückthalten beider Pfeiltasten öffnet sich ein Menü, in welchem nach bereits bekanntem Muster über die Pfeiltasten sowie Eingabe/Enter grundlegende Einstellungen geändert werden können. Hierzu gehören vornehmlich die Darstellung der Einheiten (standard / metrisch) sowie die Nutzersprache (Deutsch, Englisch, Niederländisch und Französisch). Zusätzlich kann auf Wunsch der Energiesparmodus, in welchem das Gerät im Standby nur 0,2 W verbraucht, ausgeschaltet werden.

* Die Herzfrequenz wird nur bei Verwendung eines optional zu erwerbenden Brustgurtes angezeigt bzw. dann, wenn während des Trainings die Hände auf die Handpulssensoren gelegt werden.

Was unterscheidet einen Cross- von einem Ellipsentrainer?

Einen prinzipiellen Unterschied gibt es zwischen Crosstrainern und Ellipsentrainern nicht und bei einem Ellipsentrainer handelt es sich vielmehr um eine evolutionäre Weiterentwicklungen

der Bewegungsführung, indem der Bewegungsablauf ergonomischer gestaltet wurde, was eine verbesserte Simulation der Laufbewegung erzielt werden konnte.

Das einzige Unterscheidungsmerkmal zwischen einem Cross- und einem Ellipsentrainer ist die Position des Schwungrades. Dieses ist bei einem Crosstrainer stets hinten angebracht, wogegen es sich bei einem Ellipsentrainer grundsätzlich vorn befindet. Dieser unterschied wirkt sich auf das Training insoweit aus, als dass das Workout mit einem Crosstrainer durch die hinten gelagerte Schwungmasse eher dem Joggen ähnelt, da hier die Auf- und Abbewegungen des Körpers wesentlich stärker ausgeprägt sind. Durch die bei einem Ellipsentrainer vorn angebrachte Schwungmasse werden diese Auf- und Abbewegungen deutlich abgemildert, weswegen ein Training auf solch einem Gerät wesentlich gelenkschonender und eher mit dem Nordic Walking zu vergleichen ist.

Praxis: Das Training

Die gummierten Standflächen der Pedale bieten den Füßen bzw. Schuhen einen sicheren, rutschfesten Halt und der Stand ist auch bei schnellen Bewegungen stets fest. Die ergonomisch geformten Griffstücke der Armstangen sind gut gepolstert, bieten einen festen Halt und sind angenehm zu umgreifen. Der aus hartem Kunststoff bestehende und mit Handpulssensoren ausgerüstete Lenker bietet etwas weniger Komfort, doch auch dieser ist ansonsten gut zu umgreifen.

Der HORIZON ANDES 7i ELLIPTICAL TRAINER besitzt eine Schwungmasse von 10 kg und zeichnet sich durch einen ausgewogenen und sauberen Rundlauf aus, welcher keine Unwuchten beim Tritt aufweist. Die Widerstandseinstellung arbeitet ruckfrei und sehr weich, was für eine besonders sanfte und flüssige Erhöhung bzw. Verringerung des Widerstandes sorgt. Der Widerstand genügt den Anforderungen wenig bis durchschnittlich trainierter Nutzer voll und ganz, doch durchtrainierte Personen könnten auch bei maximalem Widerstand unterfordert werden. Die Bewegungsabläufe sind natürlich, sodass auch lange Workouts ohne Probleme absolviert werden können.

Während des Trainings waren keine störenden Geräusche wie Schlagen oder Quietschen zu vernehmen und insbesondere die vor- und zurücklaufenden Rollen des Pedalgestänges weisen einen leisen Lauf auf.

Das Programm „Manuell“ (P1) ist das simpelste aller zur Verfügung gestellten Trainingsprogramme und verfügt über keinerlei computergesteuerte Abläufe. In Bezug auf die Trainingszeit (05:00 – 99:00 Minuten; in 1-Minuten-Schritten) und den Schwierigkeitsgrad (1 – 30) ist es gänzlich manuell zu bedienen. Die Widerstände können dabei während des Trainings jederzeit verändert werden.

Das Programm „Spiel“ (P3) ist weniger ein wirkliches Trainingsprogramm und dient vornehmlich dem Vergnügen. Den Blick aufs Display fixiert muss der Nutzer durch schnelleres oder langsameres Treten ein „Auto“ durch „Hindernisse“ manövrieren. Anstelle einer zeitlichen Begrenzung stehen dem Nutzer elf Versuche zur Verfügung, um ins Ziel zu gelangen. Die Darstellung sowie die an den Nutzer gestellten Anforderungen erinnern an gewisse Passagen beliebter Jump ´n´ Run Spiele aus den 90er Jahren.

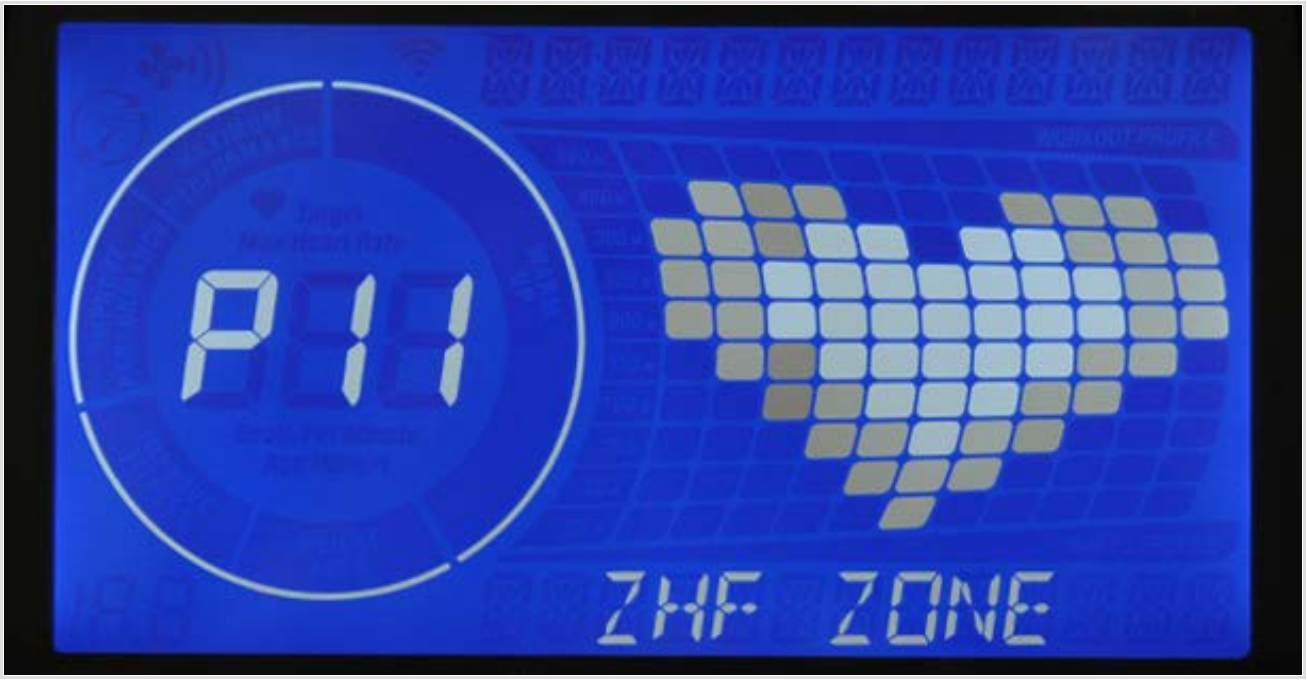
Beim Programm „Fitness-Test“ (P4) begrenzt nicht der Trainingscomputer, sondern der Nutzer selbst die Trainingszeit. Hier gilt es, die Tretgeschwindigkeit konstant auf dem gleichen Level zu halten, wobei das Programm den Widerstand stetig erhöht. Ist der Nutzer erschöpft, beendet er das Training, wonach ihm anhand einer Tabelle der eigene Fitnesszustand angezeigt wird.

Die Trainingsprogramme „Intervall“ (P2), „Gewichtsreduktion“ (P5), „Gewichtsreduktion PLUS“ (P6) und „Reverse Training“ (P8) basieren auf einem einfachen, intervallmäßigen Wechsel der Widerstände. Die gewünschte Trainingszeit kann zu Beginn des Trainings in 1-Minuten-Schritten zwischen 15:00 und 99:00 Minuten eingestellt werden und der Nutzer kann zwischen 16 Intensitätsstufen (Level) wählen, wobei das Programm P6 nur 15 Schwierigkeitsgrade zur Verfügung stellt. Das Programm P8 bietet die Besonderheit, dass es den Nutzer während des Trainings dazu auffordert, die Richtung zu wechseln, d.h. er wird über das Display dazu angewiesen, entweder vorwärts (V) oder rückwärts (R) zu treten.

Das Programm „Ausdauer“ (P7) beruht auf den gleichen Prinzipien (15:00 – 99:00 Minuten; 14 Level), doch ist für die korrekte Absolvierung dieses Programms die Messung der Herzfrequenz mittels der Handpulssensoren oder über einen optional zu erwerbenden Brustgurt notwendig.*

* Der Preis des vom Hersteller gelisteten Brustgurtes (Polar T34) beträgt 49,90 Euro und ist über dessen Webseite direkt zu beziehen. Ist der Nutzer jedoch bereits im Besitz eines anderen Brustgurtes, kann alternativ auch dieser verwendet werden.

Die Trainingsprogramme „Watt“ (P9) und „Intervallwatt“ (P10) nutzen ausschließlich die drehzahlunabhängige Widerstandseinstellung, indem durch die automatische Anpassung des Tretwiderstandes eine persönlich oder vom Arzt vorgegebene Leistung (z.B. 225 Watt) exakt eingehalten werden kann. Es ist also gleich, wenn der Nutzer mal schneller und mal langsamer in die Pedale tritt – die Leistung bleibt stets dieselbe. Der gewünschte Widerstand kann in 5-Watt-Schritten zwischen 25 und 400 Watt eingestellt werden; die Trainingszeit variiert auch hier zwischen 15:00 und 99:00 Minuten.



Die Programme „Herzfrequenz“ (P11) und „% Herzfrequenz“ (P12) sind – wie aus der Programmbezeichnung schon hervorgeht – herzfrequenzgesteuert und stellen die komplexesten Trainingsprogramme dar. Neben der Trainingszeit, welche auch hier zwischen 15:00 und 99:00 Minuten eingestellt werden kann, wird vom Nutzer auch die im Training maximale Herzfrequenz definiert. Die maximale Herzfrequenz errechnet der Trainingscomputer ausschließlich aus den Angaben zu Alter und Gewicht des Nutzers; die Körpergröße ist hierbei nicht von Relevanz. Mit den Pfeiltasten lassen sich die Werte in ebenfalls vom Trainingscomputer vorgegebenen Schritten korrigieren, sodass auch nur mit einem gewissen Prozentsatz der errechneten Maximalherzfrequenz trainiert werden kann. Die von den Handpulssensoren des Ellipsentrainers ermittelten Werte erwiesen sich ebenso wie die von einem optional zu beschaffenden Brustgurt erhobenen Daten als genau und es kam während des Trainings zu keinem Abbruch der Verbindung.

In den herzfrequenzgesteuerten Programmen passt sich der Widerstand ebenso wie in den Programmen P9 und P10 automatisch, d.h. drehzahlunabhängig an, sodass die vorgegebene Herzfrequenz bei schnellem wie langsamem Tritt exakt beibehalten werden kann und eine Überschreitung des vorgegebenen Maximalwertes durch ein zu schnelles Treten im Prinzip ausgeschlossen ist.

Die aktuell erbrachte Leistung kann anhand des Heart-Rate-Wheel (HR-Wheel, zu Deutsch „Herzfrequenz-Rad) im Display stets kontrolliert werden. Liegt die aktuelle Herzfrequenz des Nutzers nach der Aufwärmphase („Warm Up“) immer noch zu weit unter dem eingegebenen Höchstwert, blinkt das Feld „Improve Fitness“; dies bedeutet, dass die Fitness des Körpers zunächst grundsätzlich verbessert werden sollte, um den vorgegebenen Wert erreichen zu können. Blinkt das Feld „Improve Performance“, ist der vorgegebene Wert fast erreicht, doch um den Maximalwert zu erreichen, sollte hier die körperliche Ausdauer noch ein wenig verbessert werden. Nähert sich die tatsächliche Herzfrequenz der eingegebenen Höchstfrequenz auf 10 Schläge an (z.B. 130 / 140), oder wird diese exakt erreicht, beginnt die Anzeige „Maximum Performance““ zu blinken, was bedeutet, dass im vorgegebenen Bereich trainiert wird. Um eine Überbelastung des Körpers durch einen zu hoch angesetzten Wert zu verhindern, führt der Trainingscomputer vier Minuten nach Beginn des Programms eine Herzfrequenzkontrolle durch, bei welcher er das Training sofort abbricht, wenn die tatsächliche Herzfrequenz den eingegebenen Höchstwert auch nur minimal überschreitet.

Das Programm P12 gleicht vom Prinzip her dem Programm P11, allerdings mit dem Unterschied, dass nicht mit der maximalen Herzfrequenz, sondern von vornherein mit einem vom Trainingscomputer definierten Prozentsatz (60 – 100 %) trainiert werden kann. Als Berechnungsgrundlage dienen auch hier wieder Alter und Gewicht des Nutzers. Um den Trainingsbereich exakt einhalten zu können, wird der Widerstand auch hier automatisch angepasst. Liegt das Training außerhalb des Zielbereichs, egal ob über - oder unterhalb der Zielherzfrequenz, wird der Nutzer über Pfeile im Display dazu aufgefordert, die Geschwindigkeit (Pfeil nach oben = schneller; Pfeil nach unten = langsamer) anzupassen.

Wichtige Informationen zu einem herzfrequenzgesteuerten Training sowie zum Trainieren überhaupt können in der technischen Anleitung unter dem Punkt „Empfehlungen für das Training“ nachgelesen werden.

Hinweis: Die Messung der Herzfrequenz erfolgt entweder über die im Lenker integrierten Handpulssensoren oder telemetrisch über einen Brustgurt. Letzterer ist nicht im Lieferumfang enthalten und muss separat erworben werden. Der Preis des vom Hersteller

gelisteten Brustgurtes (Polar T34) beträgt 49,90 Euro und ist über dessen Webseite direkt zu beziehen. Ist der Nutzer jedoch bereits im Besitz eines anderen Brustgurtes, kann alternativ auch dieser verwendet werden.

Das Programm „Kraft-Aufbau“ (P13) ist ein einaches Programm, welches zur schrittweisen Verbesserung der Muskelkraft dient und ebenso wie die Programme P2, P5, P6 und P8 auf einem einfachen Wechsel der Widerstände beruht. Der Nutzer kann zwischen 20 Intensitätsstufen (Level) wählen und die Zeit zwischen 15:00 und 99:00 Minuten einstellen.

Das benutzerdefinierte Trainingsprogramm (P14) basiert auf einem computergesteuerten Wechsel der Widerstände, welche sich ganz individuell einstellen lassen. Das Programm dauert je 15:00 Minuten und besteht aus insgesamt 15 Schwierigkeitsstufen, welche der Nutzer zwischen 1 und 30 einstellen kann. Die eingegebenen Werte zu den 15 Schwierigkeitsstufen sowie die Nutzerdaten zu Alter und Gewicht werden vom Trainingscomputer gespeichert und sind unter dem jeweiligen Benutzerkonto ohne erneute Eingabe sofort abrufbar.

Unsere Meinung

Der HORIZON ANDES 7i ELLIPTICAL TRAINER besitzt eine sehr umfangreiche sowie technisch hochwertige Ausstattung, mit welcher er sowohl den Ansprüchen von Anfängern, als auch denen von fortgeschrittenen, durchschnittlich trainierten Personen gerecht wird. Durch die Zusatzausstattung ermöglicht dieser Hometrainer zudem ein abwechslungsreiches (opional erhältlicher Passport-Player) und unterhaltsames Training.

Kurzbewertung

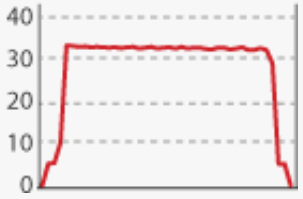
Ausstattung:	5,0 von 5,0
Material:	4,5 von 5,0
Handhabung:	4,5 von 5,0
Training:	4,5 von 5,0

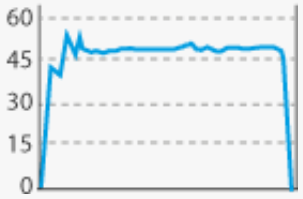
Pro/Contra

- ➕ Induktionsbremssystem
- ➕ drehzahlunabhängige Widerstandseinstellung
- ➕ 30 wattgesteuerte Widerstände
- ➕ 14 Trainingsprogramme
- ➕ hohes Leistungsspektrum zwischen 25 – 400 Watt
- ➕ zwei herzfrequenzgesteuerte Programme
- ➕ vier Benutzerspeicher (für Familien geeignet)
- ➕ für Einsteiger und Fortgeschrittene
- ➕ komfortable Handhabung

- ➕ hoher Trainingskomfort
- ➕ reichhaltige Zusatzausstattung
- ➕ eingebauter Lautsprecher
- ➕ Passport-Ready
- ➕ Ein- / Ausschalter
- ➖ Widerstände für durchtrainierte Sportler bzw. Profi-Sportler unter Umständen zu gering
- ➖ während des Trainings permanente Stromversorgung erforderlich
- ➖ Brustgurt nicht im Lieferumfang enthalten
- ➖ keine Bluetoothunterstützung
- ➖ Lenker nicht verstellbar
- ➖ große Aufstellfläche benötigt

Technische Daten

Hersteller/Modell	HORIZON ANDES 7i ELLIPTICAL TRAINER
Abmessungen / benötigte Stellfläche in cm	174 x 68 x 171
Abmessungen / Transportmaß / Lagerung in cm	102 x 68 x 171
Gewicht in kg	82,5
Schrittlänge in cm	50,8
Schritthöhe in cm	18
Aufstiegshöhe in cm	27
Pedalinnenabstand in cm	4
Leistungsspektrum in W	25 – 400
Stromverbrauch min. in W	4,9
Stromverbrauch max. in W	32,0
Stromverbrauch in W gemessen im Betrieb	
Stromverbrauch Standby (Safe Energy) in W	0,2
Schwungmasse in kg	10,0
Erhöhung des Widerstandes	in 5-Watt-Stufen
Bremssystem / Widerstand	Induktionssystem

Bremssystem / Widerstand	Induktionssystem
Widerstandsstufen	30
drehzahlunabhängige Widerstandseinstellung	ja
Laufgeräusche in dB(A)	49,5
Lautstärke in dB(A) gemessen im Betrieb aus 1 Meter Entfernung.	
Benutzerspeicher	5 (Benutzer 1 – 4, Gast)
Anzahl Trainingsprogramme	14
Art Trainingsprogramme	Manuell, Intervall, Spiel, Fitness-Test, Gewichtsreduzierung, Gewichtsreduzierung PLUS, Hügel (Ausdauer), Training umkehren (Reverse Training), Konstante Watt, Intervall Watt, Zielherzfrequenz (ZHF), % Ziehlherzfrequenz (% ZHF) benutzerdefiniert (1)
Anzeigen	Zeit, Strecke, Kalorien, Geschwindigkeit, Umdrehungen pro Minute, Widerstand, Herzfrequenz, Leistung in Watt, HR Wheel (kreisförmige Anzeige des Benutzerprofils mit der Herzfrequenz in der Mitte), Profil, Wattprofil
Display	6,25" (15,88 cm) Blue-Backlit LCD Anzeigefenster
Stromversorgung	230 V
Kabellänge in m (inkl. Netzteil)	1,95
Benutzergewicht max. in kg	136
Herzfrequenzmessung	durch integrierte Handpulssensoren; telemetrisch über Brustgurt (optional)
Extras	Transportrollen, hydraulische Klappfunktion, Ablage für Smartphone, kleines Ablagefach, Sonic Surround Lautsprecher, Passport Ready, Energiespar-Modus

Bewertung

Hersteller/Modell	%	HORIZON ANDES 7i ELLIPTICAL TRAINER
Ausstattung / Dokumentation	**5**	**93,5**
Ausstattung	50	93,0

Dokumentation	50	94,0
Material / Verarbeitung	**20**	**92,0**
Materialqualität	50	92,0
Verarbeitung	50	92,0
Handhabung	**25**	**92,8**
Aufbau	5	94,0
Programmierung	30	93,0
Bedienung	30	93,0
Stabilität	30	92,0
Lesbarkeit Display	5	94,0
Training	**50**	**93,1**
Rundlauf	30	92,0
Widerstandswechsel	30	94,0
Trainingsvielfalt	20	93,0
Herzfrequenzmessung	10	94,0
Ergonomie	10	93,0
Bonus/Malus		
Bonus		-
Malus		-
UVP in Euro		1399,00
Marktpreis in Euro		1399,00
Preis-/Leistungsindex		15,07
Gesamtbewertung		**92,8 % ("sehr gut")**

So haben wir getestet

Ausstattung / Dokumentation (5 %)

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

Material / Verarbeitung (20 %)

Hier bewertete unsere Testteam zu gleichen Teilen die Materialqualität sowie die Verarbeitung des Geräts. Begutachtet wurden dabei der feste Sitz aller Komponenten sowie auch die Spaltmaße.

Handhabung (25 %)

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

Training (50 %)

An erster Stelle der Betrachtungen standen hier der einwandfreie Rundlauf des Antriebs, der

Wechsel der Widerstände sowie ein natürlicher Bewegungsablauf. Für ein ausgewogenes und effektives Training sind diese Größen bei einem Ellipsentrainer von besonderer Wichtigkeit, weswegen unsere Tester/innen besonders auf Unwuchten beim Treten, auf ruckfreie und weiche Übergänge beim Erhöhen bzw. Verringern der Widerstände sowie den Bewegungsablauf der Konstruktion achteten. Um die Trainingsvielfalt und die damit verbundenen Möglichkeiten beurteilen zu können, trainierten unsere Tester intensiv mit den einzelnen Trainingsprogrammen. Im Falle der beiden herzfrequenzgesteuerten Programme wurde der ausgegebene Wert zusätzlich mittels geeigneter Instrumente auf seine Genauigkeit hin überprüft und auch die Stabilität der Verbindung zwischen Brustgurt und Empfänger floss mit in die Bewertung ein. Auch die Ergonomie des Geräts wurde von unserem Testteam anhand mehrerer Testpersonen von unterschiedlicher Größe und Statur bewertet.

Fazit

Der HORIZON ANDES 7i ELLIPTICAL TRAINER überzeugte in unserem Test als technisch hochwertig ausgestatteter Hometrainer, welcher aufgrund seiner Programmvielfalt nicht nur äußerst umfangreiche, sondern auch sehr individuelle Trainingsmöglichkeiten bietet und sich somit zurecht die Gesamtnote „sehr gut“ erarbeiten konnte. Das Induktionsbremssystem sowie die drehzahlunabhängige Widerstandseinstellung mit sehr weichen, kaum merklichen Übergängen beim Lastwechsel sorgen nicht nur für höchsten Trainingskomfort, sondern ermöglichen auch eine stets konstante Leistungsabgabe.

Durch die solide sowie sorgfältig geplante Konstruktion und das perfekt aufeinander abgestimmte Zusammenspiel aller beweglichen Komponenten unterstützt der Hometrainer natürliche Bewegungsabläufe und es kommt auch bei längeren Trainingseinheiten zu keinerlei Fehlstellungen bzw. unnatürlichen Bewegungen, welche Gelenke, Muskeln und Bänder be- bzw. überlasten könnten. Während bei anderen Hometrainern wie z.B. einem Fahrradergometer vorrangig nur bestimmte Muskelgruppen trainiert werden, erlaubt die Konstruktion des HORIZON ANDES 7i ELLIPTICAL TRAINER ein ganzheitliches Körpertraining, bei welchem alle Muskelgruppen angesprochen werden. Durch seine langen Armstangen eignet sich dieser Ellipsentrainer auch besonders gut für Personen, deren Körpergröße die 1,85 m-Marke überschreitet.

Die 14 Trainingsprogramme umfassen sowohl einfache Übungen zum kurzweiligen Zeitvertreib als auch sehr komplexe, herzfrequenz- und wattgesteuerte Programme für anspruchsvolle Aufgaben mit speziellen Trainingszielen. Dabei bieten allen voran die herzfrequenzgesteuerten Programme ein für den Körper optimales Training und ermöglichen dem Nutzer darüber hinaus, seine persönliche Leistungsfähigkeit zu ermitteln und diese gezielt zu verbessern. Die bereits vorprogrammierten Programme eignen sich besonders für Einsteiger, welche noch keine Vorkenntnisse in den Bereichen Fitness, Ausdauer und Gewichtsreduktion haben. Diejenigen, denen die voreingestellten Optionen nicht ausreichen, können die Programme dementsprechend anpassen. Darüber hinaus besteht über den manuellen Modus bzw. über die Benutzerprogramme die Möglichkeit, den Trainingsplan individuell zusammenzustellen. Vorteilhaft ist weiterhin, dass auch die herzfrequentzgesteuerten Programme über die Handpulssensoren im Prinzip ohne die Anschaffung eines Brustgurtes absolviert werden können. Wer diese Programme jedoch auch beim Trainieren des Oberkörpers über die Armstangen nutzen möchte, der kommt um den Erwerb eines solchen nicht herum.

Mit einem Marktpreis von 1399,00 Euro bewegt sich HORIZON ANDES 7i ELLIPTICAL TRAINER auf einem hohen Niveau, doch ist er aufgrund der vielfältigen Möglichkeiten, der robusten und hochwertigen Verarbeitung und der modernen Technik im Vergleich zu ähnlichen Geräten dennoch als preiswert zu bezeichnen. Zudem ist die Tragfähigkeit mit max. 136 kg deutlich höher als die preislich ähnlicher oder teurerer Geräte; diese können in der Regel „nur“ mit 120 kg belastet werden. Wer einen technisch hochmodernen, qualitativ hochwertigen sowie umfangreich ausgestatteten Ellipsentrainer sucht, welcher aufgrund seiner vier Benutzerplätze zudem auch für eine ganze Familie geeignet ist, der dürfte mit dem HORIZON ANDES 7i ELLIPTICAL TRAINER den idealen Hometrainer gefunden haben. Lediglich durchtrainierte Personen sowie Profi- und Leistungssportler – insbesondere solche mit einer stark ausgeprägten Beinmuskulatur – könnten mit dem gebotenen Widerstand unterfordert sein.

Produkte im Test

- HORIZON Andes 7i