

ETM TESTMAGAZIN

Das Verbrauchermagazin für Haus und Garten



TESTS

LauraStar S7a
Dampfbügelssystem

24 Stabmixer
Multitalent in der Küche

2 Wischroboter
Vollautomatische nasse
Reinigung auf Knopfdruck



10 Kühl-Gefrier-Kombinationen
24 Stunden am Tag, 365 Tage
im Jahr – kostengünstig

11 Crosstrainer
Gelenkschonendes
Ganzkörpertraining zu Hause



Kühl-Gefrier-Kombinationen
**Sparsam, funktionell
und stylisch**

Stabmixer
**Unverzichtbare,
vielseitige Küchenhelfer**
Pürieren · Zerkleinern · Mixen · Aufschlagen



ETM TESTMAGAZIN

Abonnieren Sie jetzt unter: www.etm-testmagazin.de



PDF-ABO

Für PC, Laptop, Smartphone (Mac OS, Android)

12 Monate für nur **34,90 Euro**





Zu Hause in Bewegung bleiben

Bewegung ist gesund. Wer Sport treibt, tut seinem Körper etwas Gutes. Es muss aber nicht immer draußen oder im Fitnessstudio sein. Wer zu Hause etwas für seine Fitness tun möchte, kann unter einem riesigen Angebot an Cross- und Ellipsentrainern wählen. Wir haben elf dieser Geräte für Sie getestet.

■ Das Wichtigste

Für wen geeignet

Für alle, die sich in den eigenen vier Wänden fit halten wollen. Dank der vielfältigen Trainingsprogramme sind die Geräte sowohl für Einsteiger als auch für Profis geeignet.

Interessant

Crosstrainer beanspruchen alle großen Muskelgruppen (diejenigen der Beine, Arme und des Rumpfes). Der Bewegungsablauf ist wie beim Joggen oder Walking, aber ohne dessen Stoßbelastungen.

Vorsicht!

Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training genügend Platz haben. Hersteller empfehlen mindestens 1,5 Meter zu jeder Seite.

Aufgefallen

Die Menüführung der Testgeräte ist mit einer Ausnahme nur in englischer Sprache möglich.

Cross- und Ellipsentrainer gehören zu den beliebtesten Heimsportgeräten. Die natürliche Bewegung macht das Training so beliebt. Der Einsatz der Arme und die aufrechte Position machen es möglich, dass die gesamte Körpermuskulatur beansprucht wird. Sie eignen sich optimal zur Ausdauersteigerung und regen die Fettverbrennung an. Vielfältige Programme sorgen für Abwechslung und Motivation.

Bei so vielen Vorteilen verwundert es kaum, dass sich viele Freizeitsportler, die ein effektives Ganzkörper- oder Cardio-Training absolvieren möchten oder einfach

einen Ausgleich zu einer sitzenden Tätigkeit suchen, für Cross- oder Ellipsentrainer entscheiden. Der Bewegungsablauf auf einem Crosstrainer (Schwungrad hinten) ähnelt dem Joggen, der des Ellipsentrainers (Schwungrad vorne) eher dem Walking. Die Belastung auf die Gelenke fallen bei beiden Geräten im Vergleich dazu minimal aus.

Aufgrund der gelenkschonenden Trainingsmethode eignen sie sich auch besonders gut für Menschen mit Knie- oder Bandscheibenproblemen sowie mit Übergewicht.

Individuell anpassbar

Cardiostrong EX 40

TESTSIEGER	
ETM TESTMAGAZIN - URTEIL	
Cardiostrong EX 40	
SEHR GUT	95,5 %
11 Cross-/Ellipsentrainer im Vergleichstest	Heft 08/2011

Die wichtigsten Merkmale

- Maße: 145 x 63 x 156 cm
- Schwungmasse: 28 kg
- Schwungrad hinten
- Magnetbremssystem
- Max. Benutzergewicht: 150 kg

Das Besondere

- Anpassung an die Körpergröße

Handhabung

Der Cardiostrong EX 40 ist dank der gut bebilderten Anleitung, der Vormontierung des kompletten Unterbaus und des einfachen Schraubsystems in einer Stunde zu bewältigen. Das zweifarbige LCD-Display ist übersichtlich strukturiert. Die Bedienung gelingt auch ohne Blick in die Anleitung. Die vorinstallierten Programme haben eigene Tasten. Innerhalb von Sekunden kann das Training begonnen werden. Änderungen der Einstellungen sind auch während des Trainings möglich.

Training

Der Bewegungsablauf ist rund. Das Gerät ist sehr stabil. Mit vier Längeneinstellungen der Lenkarme und dreifach verstellbaren Trittplätzen kann das Gerät an die Körpergröße angepasst werden. Zudem verfügt es

über 19 Trainingsprogramme, darunter vier pulsgeteuerte Profile. Der Puls ist bequem über die Sensoren am Handgriff und den im Lieferumfang enthaltenen Brustgurt zu messen. Dieser ist bis zu einem Umfang von 95 cm verstellbar. Zu bemängeln ist das Verschlussystem, das bei intensivem Training aufgeht.

Unsere Meinung

Der Cardiostrong EX 40 zeichnet sich durch Stabilität und Programmvierfalt aus. Auch die individuelle Anpassung der Armhebel ist ein Plus. Mit vier pulsgesteuerten Profilen und der Möglichkeit zur Pulsmessung ist es optimal zum Cardio-Training geeignet.

Aufbau	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■
Bedienung	■ ■ ■ ■ ■



Trittplätzen und Armhebel verstellbar



Verschlussystem Brustgurt



Auch ohne einen Blick in die Anleitung lässt sich das Cockpit bedienen.



Die Armhebel können durch ein einfaches Schraubsystem individuell an die Körpergröße angepasst werden.



Rollen erleichtern den Transport des Geräts.

Zusammenklappbar

Horizon Andes 509

ETM TESTMAGAZIN - URTEIL	
Horizon Andes 509	
SEHR GUT	92,0 %
11 Cross-/Ellipsentrainer im Vergleichstest	Heft 08/2011

Die wichtigsten Merkmale

- Stellmaße: 181 x 66 x 187 cm
- Schwungmasse: 10 kg
- Schwungrad vorne
- Magnetbremssystem
- Max. Benutzergewicht: 135 kg

Das Besondere

- USB-Anschluss, Zusammenklappbar

Handhabung

Trotz der gut bebilderten Anleitung sollten ca. 2 Std. 30 Min. für den Aufbau des Andes 509 einkalkuliert werden, da der Hersteller das Gerät in Einzelteilen liefert. Probleme bereitet auch die Montage der Blenden, die teilweise nur mit größter Kraftanstrengung angebracht werden können. Das LCD-Display ist leicht bedienbar. Vier Sprachen stehen bei der Menüführung zur Auswahl (D, E, NL, F). Mit nur vier Tasten lassen sich die Programme einstellen. Widerstände können auch während des Trainings verändert werden. Dies ist auch über die Armstangen möglich (Konsolensteuerung). Zudem verfügt es über einen USB-Anschluss, mit dem eine Verbindung zu einem PC, z.B. zum Steuern der optional erhältlichen PC-Software Teleanimation, hergestellt werden kann.

Training

Der Bewegungsablauf wird durch unruhig sitzende Trittplächen gestört. Die bzw. der Trainierende kann zwi-



schen 16 Programmen entscheiden, darunter sind auch zwei Game-Profil sowie zwei pulsgesteuerte Programme, mit denen ein Cardio-Training möglich ist. Die Pulsmessung erfolgt bequem über die Sensoren am Handgriff oder über den optional erhältlichen Brustgurt. Per USB-Stick können weitere Programme auf dem Gerät trainiert werden.

Unsere Meinung

Der Andes 509 zeichnet sich durch seine Programmvielfalt aus. Dank des USB-Anchlusses ist der Trainierende nicht auf die Profile des Geräts angewiesen. Unruhig sitzende Trittplächen und eine lange Aufbauzeit sind hinzunehmen.

Aufbau	■ ■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■ ■
Bedienung	■ ■ ■ ■ ■ ■

+ USB-Anschluss, Programmvielfalt, Zusammenklappbar

- Unruhig sitzende Trittplächen



Blau hinterleuchtetes Display mit allen relevanten Trainingsdaten.



Der Widerstand kann während des Trainings an den Armhebeln verändert werden.



Mit einem Klicksystem lässt sich das Gerät zusammenklappen.

Sicherer Stand



Taurus Fitness X7.3

ETM TESTMAGAZIN · URTEIL	
Taurus Fitness X7.3	
GUT	90,0 %
11 Cross-/Ellipsentrainer im Vergleichstest	Heft 08/2011

Die wichtigsten Merkmale

- Stellmaße: 202 x 75 x 178 cm
- Schwungmasse: 11 kg
- Schwungrad vorne
- Magnetbremssystem
- Max. Benutzergewicht: 140 kg

Das Besondere

- Stabilität durch doppelte Rollstangen

Handhabung

Der Taurus X7.3 ist leicht aufzubauen. Die gut bebilderte Anleitung lässt keine Fragen offen. Dennoch werden für den Aufbau 2 Std. 30 Min. benötigt, da das Gerät in Einzelteilen geliefert wird. Probleme bereitet die Montage der Blenden, die teilweise nur mit größter Kraftanstrengung anzubringen sind. Der Computer ist gut strukturiert und leicht bedienbar. Über fünf Tasten lassen sich die Programme einstellen. Änderungen von Widerständen sind auch während des Trainings möglich. Bei Erreichung des Trainingsziels ertönt auch bei diesem Gerät ein akustisches Signal.

Training

Der Bewegungsablauf ist rund. Durch die doppelten Rollstangen steht das Gerät sicher; selbst beim intensiveren Training kommt es zu keinen Erschütterungen. Die bzw. der Trainierende kann zwischen 17 Programmen entscheiden, darunter sind auch 4 pulsgesteuerte Profile, mit denen ein Cardio-Training möglich ist. Der Puls ist über die Sensoren am Handgriff oder den optional erhältlichen Brustgurt messbar.

Unsere Meinung

Der Taurus zeichnet sich durch seine Stabilität, einfache Bedienung und seine Programmviefalt aus. Lediglich die zu lange Aufbauzeit wirkte sich negativ auf die Bewertung aus.

Aufbau	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■
Bedienung	■ ■ ■ ■ ■

+ Programmviefalt, Stabilität

- Aufbauzeit



Individuell erstellte Programme können im Personenspeicher gesichert werden.



Über wenige Tasten lassen sich Programme einstellen.



Große rutschfeste Trittplächen sorgen für einen festen Stand.

Ausstattung

Hersteller/Modell	Pulsmessung	Programme
Cardiostrong EX 40	Handgriff mit integrierten Sensoren; drahtlose Herzfrequenzmessung mit Senderbrustgurt (Enthalten im Lieferumfang)	Schnellstart, 12 Trainingsprofile, 4 pulsgesteuert, 1 benutzerdefiniert, 1 wattgesteuert, 1 manuell, 5 Speicherplätze
Horizon Andes 509	Handgriff mit integrierten Sensoren; drahtlose Herzfrequenzmessung mit Senderbrustgurt (kompatibler Sender-Brustgurt T34 uncodiert von Polar ab 49,90 € erhältlich)	3 Schnellstart, 4 Trainingsprofile, 1 manuell, 1 wattgesteuert, 2 Game-Profile, 1 Fit-Test, 1 Stufen-Test, 2 pulsgesteuert, 1 wattgesteuert, 3 benutzerdefiniert, 3 Speicherplätze, USB-Anschluss zur Verbindung mit PC für weitere Trainingsprofile Basis Set VITALIS-Fit-Viewer für 89,00 € oder Fit-Viewer für 35,00 €
Taurus Fitness Elliptical X7.3	Handgriff mit integrierten Sensoren; drahtlose Herzfrequenzmessung mit Senderbrustgurt (kompatibler Sender-Brustgurt T31 uncodiert von Polar ab 39,90 € erhältlich)	Schnellstart, 12 Trainingsprofile, 1 manuell, 1 wattgesteuert, 4 pulsgesteuert, 1 benutzerdefiniert, 1 Speicherplatz
Kettler ELYX 3	Handgriff mit integrierten Sensoren; Ohrclip; drahtlose Herzfrequenzmessung mit Senderbrustgurt (kompatibler Sender-Brustgurt T34 uncodiert von Polar ab 49,90 € erhältlich)	Schnellstart, 6 Trainingsprofile, 2 manuell, 2 pulsgesteuert, 1 benutzerdefiniert, 1 Speicherplatz
Hammer Inspiro XTR	Handgriff mit integrierten Sensoren; drahtlose Herzfrequenzmessung mit Senderbrustgurt (kompatibler Sender-Brustgurt T34 uncodiert von Polar ab 49,90 € erhältlich)	Schnellstart, 12 Trainingsprofile, 4 pulsgesteuert, 1 manuell, 1 wattgesteuert, 4 benutzerdefiniert, 4 Speicherplätze
MAXXUS CX9020	Handgriff mit integrierten Sensoren; drahtlose Herzfrequenzmessung mit Senderbrustgurt (kompatibler Sender-Brustgurt T34 uncodiert von Polar für 49,90 € erhältlich)	Schnellstart, 5 Trainingsprofile, 1 manuell, 2 pulsgesteuert, 2 benutzerdefiniert, 2 Speicherplätze
U.N.O. Fitness XE1000	Handgriff mit integrierten Sensoren; drahtlose Herzfrequenzmessung mit Senderbrustgurt (kompatibler Sender-Brustgurt T34 uncodiert von Polar für 49,90 € erhältlich)	Schnellstart, 4 Trainingsprofile, 2 pulsgesteuert, 1 manuell, 1 wattgesteuert, 2 benutzerdefiniert, 2 Speicherplätze
Kettler UNIX M	Handgriff mit integrierten Sensoren; Ohrclip; drahtlose Herzfrequenzmessung mit Senderbrustgurt (kompatibler Sender-Brustgurt T34 uncodiert von Polar für 49,90 € erhältlich)	Schnellstart, benutzerdefiniert, 2 Speicherplätze
Finnlo LOXON XT Snow	Handgriff mit integrierten Sensoren; drahtlose Herzfrequenzmessung mit Senderbrustgurt (Brustgurt von Finnlo für 39,99 € erhältlich)	Schnellstart, 12 Programme, 4 pulsgesteuerte, 1 wattgesteuert, 1 manuell, 5 benutzerdefiniert, 4 Speicherplätze
Reebok C5.7Se	Lenkarme mit integrierten Sensoren; drahtlose Herzfrequenzmessung mit Senderbrustgurt (kompatibler Sender-Brustgurt T34 uncodiert von Polar ab 49,90 € erhältlich)	Schnellstart, 9 Trainingsprofile, 5 benutzerdefiniert, 1 pulsgesteuertes, 1 Zielwattprogramm; 9 Speicherplätze
Skandika Gemini SF-1070	Handgriff mit integrierten Sensoren; drahtlose Herzfrequenzmessung mit Senderbrustgurt (kompatibler Sender-Brustgurt T34 uncodiert von Polar für 49,90 € erhältlich)	Schnellstart, 12 Trainingsprofile, 4 pulsgesteuert, 4 benutzerdefiniert, 4 Speicherplätze



Info-Box

Steigern Sie Ihre Motivation mit Teleanimationssoftware

– für Horizon Andes 509 –

Sie können Trainingsfilme mit verschiedenen Wegstrecken absolvieren. Diese digitalen Filme werden auf dem Computer abgespielt. Dieser wird per USB mit dem Trainingsgerät verbun-

den. Danach kann die Tour beginnen. Der Tretwiderstand ändert sich in Abhängigkeit zur Geländeform und Geschwindigkeit. Auf dem Bildschirm werden Gänge, Geschwindigkeit, Leistung,

Strecke, Steigung und Steigungsgrafik des Geländes mit aktueller Position und der Pedalumdrehung angezeigt.

VITALIS-Fit-Viewer Basis Set für 89,00 Euro, Fit-Viewer für 35,00 Euro

Farbveränderndes Display

Kettler ELYX 3

ETM TESTMAGAZIN - URTEIL	
Kettler ELYX 3	
GUT	89,4 %
11 Cross-/Ellipsentrainer im Vergleichstest	Heft 08/2011

Die wichtigsten Merkmale

- Stellmaße: 200 x 70 x 180 cm
- Schwungmasse 20 kg
- Schwungrad vorne
- Magnetbremssystem
- Max. Benutzergewicht: 150 kg

Das Besondere

- Farbveränderndes Display

Handhabung

Die gut bebilderte Anleitung und die Vormontierung des Unterbaus erleichtern den Aufbau des ELYX 3. Probleme bereitet aber die Montage der Blenden, die teilweise nicht bündig abschließen. Der Aufbau nahm mit 1 Std. 12 Min. mehr Zeit in Anspruch als in der Anleitung angegeben (30-45 Min.).

Der LCD-Computer ist übersichtlich strukturiert und leicht zu bedienen. Über sechs Tasten können Einstellungen getätigt werden. Änderungen, die auch während des Trainings möglich sind, werden sofort auf dem Display angezeigt. Zudem wird bei einer Überschreitung des Maximalpulses visuell und akustisch darauf hingewiesen.

Training

Der Bewegungsablauf ist rund und flüssig. Es kommt zu keinen Er-



schütterungen; selbst bei intensivem Training steht das Gerät sicher. Neben sechs voreingestellten Belastungsprofilen und einem Individualprogramm stehen auch zwei Funktionen für ein pulsgesteuertes Training zur Auswahl. Der Puls ist ganz bequem über die Sensoren am Handgriff, den Ohrclip oder den optional erhältlichen Brustgurt messbar.

Unsere Meinung

Der ELYX 3 überzeugt nicht nur durch seine Stabilität, sondern bietet auch ein angenehmes Trainingsgefühl. Dank der Möglichkeit zur Pulsmessung ist das Gerät bestens zum Cardio-Training gerüstet. Leider müssen nicht bündig abschließende Blenden hingenommen werden.

Aufbau	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Bedienung	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

+ Stabilität

■ Wenige Programme



Relevante Trainingsdaten werden auf dem Display wiedergegeben.



Mit dem Ohrclip lässt sich der Puls während des Trainings prüfen.



Bei Überschreitung des Maximalpulses färbt sich das Display rot.



Optimales Cardio-Training

Infodienst 

Training



Foto © Michael Bührke / PIXELIO



Brustgurt entscheiden. Während die Messung über Handsensoren und Ohrclip bis zu 10% abweichen kann, ist die telemetrische Herzfrequenzmessung über einen Brustgurt EKG-genau.

So lässt sich der Wert errechnen
Maximaler Pulsschlag (220) minus Lebensalter

Bsp. Mit einem Lebensalter von 28 hat man nach dieser Rechnung einen max. Puls von 192 (220-28=192).

Beispiele, wie die wichtigsten Pulswerte ausgerechnet werden können:

Für ein effektives Cardio-Training sollte der Sportler seine individuellen Pulsbereiche kennen. Je nach Ziel lässt sich das Training optimal planen und überwachen. Vor allem Menschen, die nicht jeden Tag trainieren wollen oder können, profitieren von dieser Methode, da sie dadurch mehr in ihren Trainingseinheiten erreichen können. Bestimmte Pulsbereiche sind zudem optimal für die Fettverbrennung. Eine Kontrolle schützt auch vor einer Überanstrengung.

Maximalpuls

Das ist der Wert, der beim Training nicht überschritten werden soll. 65 bis 75% von dem Maximalpuls sollte eingehalten werden, damit eine Überanstrengung vermieden und mehr in den Trainingseinheiten erzielt werden kann.



Alle getesteten Geräte verfügen über verschiedene Arten zur Puls-messung. Der Trainierende kann sich zwischen Handsensoren, Ohrclip oder

Info-Box 

Training für Einsteiger

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit ermitteln. Denn nur so können Sie Ihre Trainingseffekte kontrollieren und Ihren Trainingserfolg messen. Wenn Sie unsicher über Ihren Gesundheitszustand sind oder körperliche Einschränkungen haben, dann sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen und einen Fitnesscheck machen lassen. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für die Wahl Ihres Trainingsziels und den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein.



Kniffliger Aufbau, leichte Bedienung

Maxxus CX9020

ETM TESTMAGAZIN · URTEIL	
Maxxus CX9020	
GUT	82,7 %
11 Cross-/Ellipsentrainer im Vergleichstest	Heft 08/2011

Die wichtigsten Merkmale

- Stellmaße: 156 x 60 x 160
- Schwungmasse: 22 kg
- Schwungrad vorne
- Permanentmagnet
- Max. Benutzergewicht: 140 kg

Das Besondere

- Ablagefach



Handhabung

Trotz einer gut bebilderten Anleitung und des vormontierten Unterbaus nimmt der Aufbau 1 Std. 30 Min. in Anspruch. Probleme bereitet die Montage der Blenden sowie das Durchziehen des Computerkabels durch die Lenkerschaft, welches ohne Hilfsmittel (Draht, Zange) nicht möglich ist. Der LCD-Computer ist leicht bedienbar. Für die Einstellung der einzelnen Programme ist kein Blick in die Anleitung nötig, da jedes Profil eine eigene Taste hat. Innerhalb von Sekunden kann das Training begonnen werden. Bei einer Überschreitung des Maximalpulses oder bei Erreichung einer Vorgabe ertönt ein Signal. Als Extra besitzt das Gerät ein kleines Ablagefach.

Training

Der Bewegungsablauf wird durch die lockere Montage der Gelenke, die

in der Anleitung so vorgegeben ist, unterbrochen und ist somit sehr unruhig. Neben individuellen, wattgesteuerten und vorprogrammierten Profilen gibt es auch zwei pulsgesteuerte Programme. Das Gerät verfügt zwar über Sensoren am Handgriff, dennoch können die Cardio-Programme nur mit dem optional erhältlichen Brustgurt absolviert werden.

Unsere Meinung

Der Maxxus CX9020 überzeugt durch eine einfache Bedienung. Das Ablagefach unterhalb des Cockpits ist positiv hervorzuheben. Der dazu benötigte Brustgurt ist optional zu erwerben. Zu bemängeln ist aber der unruhige Bewegungsablauf, die schwere Montage der Blenden und des Computerkabels.

Aufbau	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■
Bedienung	■ ■ ■ ■ ■

+

Ablagefach, Programmvierfalt

-

unruhiger Bewegungsablauf



Jedes vorinstallierte Programm hat eine eigene Taste.



Ein Telefon oder ein MP3-Player lassen sich während des Trainings einfach verstauen.



Wackelige Gelenke verhindern einen rhythmischen Bewegungsablauf.

Unruhiger Bewegungsablauf

U.N.O. Fitness XE1000

ETM TESTMAGAZIN • URTEIL	
U.N.O. Fitness XE1000	
GUT	82,3 %
11 Cross-/Ellipsentrainer im Vergleichstest	Heft 08/2011

Die wichtigsten Merkmale

- Stellmaße: 170 x 70 x 165 cm
- Schwungmasse: 11kg
- Schwungrad vorne
- Magnetbremssystem
- Max. Benutzergewicht: 140 kg

Das Besondere

- Ventilator

Handhabung

Trotz einer gut bebilderten Anleitung und des vormontierten Unterbaus nimmt der Aufbau des Geräts 1 Std. 50 Min. in Anspruch. Probleme bereitet die Montage der Blenden, die mit dem mitgelieferten Werkzeug kaum anzubringen sind, sowie das Durchziehen des Computerkabels durch die Lenkerschaft, welches ohne Hilfsmittel (Draht, Zange) nicht möglich ist. Der LCD-Computer ist leicht bedienbar. Über 6 Tasten können die Einstellungen getätigt werden. Änderungen des Widerstandes sind auch während des Trainings möglich. Zudem ist am Cockpit ein Ventilator angebracht, der für eine kleine Kühlung sorgt. Bei einer Überschreitung des Maximalpulses oder bei Erreichung einer Vorgabe ertönt ein Signal.

Training

Der Bewegungsablauf wird durch die lockere Montage der Gelenke,



die in der Anleitung so vorgegeben ist, unterbrochen und ist somit sehr unruhig. Neben individuellen, wattgesteuerten und vorprogrammierten Profilen gibt es auch zwei pulsgesteuerte Profile. Der Puls kann bequem über die Sensoren am Handgriff oder einen Brustgurt, der optional erhältlich ist, gemessen werden.

Unsere Meinung

Mit einer einfachen Bedienung kann der U.N.O. Fitness XE1000 überzeugen. Auch der am Cockpit angebrachte Ventilator ist ein Plus. Schwächen zeigten sich jedoch beim Bewegungsablauf und auch die schwerfällige Montage fällt negativ ins Gewicht.

Aufbau	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Bedienung	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

+ Ventilator

- unruhiger Bewegungsablauf



Einfach zu bedienendes Cockpit.



Der am Cockpit angebrachte Ventilator sorgt für angenehme Kühlung.



Die Oberseite der Gleitrolle sollte regelmäßig gereinigt und geschmiert werden.

Überall aufstellbar

Kettler UNIX M

ETM TESTMAGAZIN - URTEIL	
Kettler UNIX M	
GUT	81,6 %
11 Cross-/Ellipsentrainer im Vergleichstest	Heft 08/2011

Die wichtigsten Merkmale

- Maße: 144 x 56 x 152 cm
- Schwungmasse: 18 kg
- Schwungrad hinten
- Magnetbremssystem
- Max. Benutzergewicht: 150 kg

Das Besondere

- Neigbares und batteriebetriebenes Display

Handhabung

Der UNIX M ist Dank der gut bebilderten Anleitung und Vormontierung einiger Teile in 37 Min. aufzubauen. Erleichterung schafft auch das Klicksystem mit dem die Trittplächen angebracht werden können. Probleme bereitet hingegen die Montage der Blenden an den Lenkarmen, die nicht bündig abschließen. Der Computer ist gut strukturiert und leicht bedienbar. Dennoch lässt sich der Widerstand nur manuell mit den unterhalb am Cockpit angebrachten Handrad verstellen. Das Cockpit läuft im Batteriebetrieb und ist in seiner Neigung verstellbar. Somit ist es bei jeder Körpergröße gut ablesbar. Bei einer Überschreitung des Maximalpulses und bei Erreichung der Vorgaben ertönt ein akustisches Signal.

Training

Der Bewegungsablauf ist rund und flüssig. Das Gerät ist stabil. Es verfügt über keine voreingestellten Programme. Eine individuelle Konfiguration



von Zeit, Strecke, Energie und Maximalpuls ist aber möglich und kann in zwei Benutzerspeicher abgespeichert werden. Eine Überprüfung des Pulses ist über die Sensoren am Handgriff, den Ohrclip oder den optional erhältlichen Brustgurt möglich.

Unsere Meinung

Der UNIX M ist ein stabiles Gerät mit ruhigen Lauf. Durch den Batteriebetrieb ist das Gerät überall aufstellbar. Mit seinem neigbaren Display kann es individuell an jede Körpergröße angepasst werden. Leider fehlt es dem Gerät an Programmvierfalt. Auch dass sich der Widerstand nicht über die Tasten verstellen lässt, wirkt sich negativ aus.

Aufbau	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■
Bedienung	■ ■ ■ ■ ■

+ Batteriebetrieb, schneller Aufbau, Trittplächen verstellbar

- Nur individuelle Konfiguration



Ein Ohrclip zur Pulsmessung gehört zum Zubehör.



Anzeige für zehn Permanent-Funktionen.



Mit dem Handrad kann der Widerstand während des Trainings verändert werden.

Einfache Bedienung

Finnlo LOXON XT Snow

ETM TESTMAGAZIN · URTEIL

Finnlo LOXON XT Snow

BEFRIEDIGEND 77,4 %

11 Cross-/Ellipsentrainer im Vergleichstest Heft 08/2011

Die wichtigsten Merkmale

- Stellmaße: 144 x 61 x 161 cm
- Schwungmasse: 20 kg
- Schwungrad hinten
- Induktionsbremssystem
- Max. Benutzergewicht: 150 kg

Das Besondere

- „Trink-Dich-Fit“-Funktion

Handhabung

Die Anleitung ist verständlich. Zudem sind einige Teile vormontiert, die den Aufbau des LOXON XT erleichtern. Probleme bereitet die Montage der Blenden, die nur mit größter Kraftanstrengung angebracht werden können und nicht richtig abschließen. Für den Aufbau müssen daher 1 Std. 20 Min. eingerechnet werden. Die Bedienung des Computers ist einfach. Mit nur 4 Tasten lässt sich alles programmieren. Einstellungen sind während des Trainings nicht verstellbar. Nur im wattgesteuerten Modus erfolgt eine computergesteuerte Anpassung an die Leistung des Trainierenden. Bei Erreichung des Trainingsziels ertönt ein akustisches Signal.

Training

Der Bewegungsablauf wird erheblich durch die Instabilität des Geräts gestört. Neben Belastungsprofilen, wattgesteuerten, individuellen und



manuellen Programmen gibt es auch vier pulsgesteuerte Funktionen, die für ein Cardio-Training geeignet sind. Die Pulsmessung erfolgt über Sensoren am Handgriff oder den optional erhältlichen Brustgurt. Das Highlight ist die „Trink-Dich-Fit“-Funktion, die den Trainierenden daran erinnert, zu trinken. In welchem Abstand dies geschehen soll, ist einstellbar. Eine Trinkflaschenhalterung gibt es jedoch nicht.

Unsere Meinung

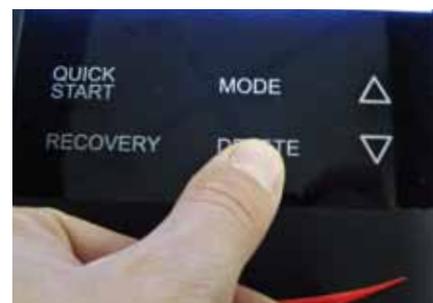
Der Finnlo LOXON XT zeichnet sich durch eine einfache Programmierung aus. Ein Highlight ist die Trink dich Fit Funktion. Leider verfügt das Gerät über keine Flaschenhalterung und auch die Instabilität ist zu bemängeln.

Aufbau	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Bedienung	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

- + Programmvielfalt, verstellbare Trittschalen
- Instabilität



Auf dem hintergrundbeleuchteten Display lassen sich alle Trainingsvorgaben ablesen.



Programme lassen sich durch nur vier Tasten einstellen.



Trittschalen können durch ein leichtes Schraubsystem verstellt werden.

Schnelle Programmeinstellung

Reebok C5.7Se

ETM TESTMAGAZIN · URTEIL	
Reebok C5.7Se	
BEFRIEDIGEND	71,6 %
11 Cross-/Ellipsentrainer im Vergleichstest	Heft 08/2011

Die wichtigsten Merkmale

- Stellmaße: 146 x 58 x 162 cm
- Schwungmasse: 20 kg
- Schwungrad hinten
- Magnetbremssystem
- Max. Benutzergewicht: 150 kg

Das Besondere

- Handsensoren an den Armhebeln



Handhabung

Der Aufbau des Reebok C5.7Se nimmt trotz seiner gut bebilderten Anleitung und der Vormontierung des Unterbaus 1 Std. 27 Min. in Anspruch. Das liegt vor allem an der schwierigen Anbringung der Füße und Blenden. Der LCD-Computer ist mit sechs Tasten leicht bedienbar. Innerhalb von drei Minuten lassen sich die einzelnen Profile einstellen. Auch die Kreation eigener Programme, für die 9 Personenspeicher zur Verfügung stehen, ist in dieser Zeit möglich. Außerdem besitzt das Gerät Bedienelemente an den Armhebeln, mit denen der Widerstand während des Trainings verstellt werden kann. Bei einer Überschreitung des Maximalpulses oder bei Erreichung einer Vorgabe ertönt ein Signal.

Training

Der Bewegungsablauf wird durch die rutschigen Trittplächen gestört. Die Körperhaltung ist dadurch zu weit nach vorne gelagert und muss während des Trainings ständig neu positioniert werden.

Das Gerät besitzt 17 Trainingsprofile, von denen eins manuell, neun frei programmierbar, fünf personalisiert und zwei pulsgesteuert sind. Der Puls lässt sich einfach über die Handpulssensoren an den Armhebeln und den optional erhältlichen Brustgurt messen. Ein Umgreifen während der Messung ist bei diesem Gerät nicht nötig.

Unsere Meinung

Der Reebok C5.7Se zeichnet sich durch seine Programmvierfalt und seine einfache Bedienung aus. Positiv ist hervorzuheben sind zudem die Pulssensoren an den Armhebeln. Die rutschigen Trittplächen wirken sich aber störend auf den Bewegungsablauf aus. Der Körper muss stets neu positioniert werden.

Aufbau	■ ■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■ ■
Bedienung	■ ■ ■ ■ ■ ■

- Programmvierfalt, schnelle Einstellung der Profile, Pulsmessung an den Armhebeln
- rutschige Trittplächen



Einstellung der Programme durch vier Tasten.



Einfache Pulsmessung durch Handsensoren an den Armhebeln.



Eine Berührung der Flaschenhalterung ist wegen zu rutschigen Trittplächen möglich.

Schneller Aufbau

Skandika Gemini SF-1070

PREIS-/LEISTUNGSSIEGER

ETM TESTMAGAZIN URTEIL

Skandika Gemini SF-1070

BEFRIEDIGEND 70,7 %

11 Cross-/Ellipsentrainer im Vergleichstest Heft 08/2011

Die wichtigsten Merkmale

- Stellmaße: 126 x 62 x 150 cm
- Schwungmasse: 9 kg
- Schwungrad hinten
- Magnetbremssystem
- Max. Benutzergewicht: 140 kg

Das Besondere

- Anpassung an Bodenunebenheiten durch Niveauregulierung

Handhabung

Die gut bebilderte Anleitung und die Vormontierung großer Teile machen einen Aufbau innerhalb von etwa 30 Min. möglich. Doch schon beim Aufbau machte das Gerät einen instabilen und nicht so wertigen Eindruck. Schweißnähte werden zum Teil nicht mit Blenden überdeckt. Sein zentrales rundes Bedienelement lässt sich aber nur schwerfällig handhaben. Die Enter/Reset – Taste funktioniert entweder gar nicht oder nur mit größter Kraftanstrengung. Positiv ist aber die Darstellung der vorinstallierten Programmen auf dem Bildschirm. Bei Erreichung eines Trainingsziels wird akustisch darauf hingewiesen.

Training

Der Bewegungsablauf wird erheblich durch die Instabilität des Ge-

räts gestört. Schon bei leichtem Training wackelt das Gerät hin und her. Neben 12 vorgegebene Programmen verfügt der SF-1070 auch über vier pulsgesteuerte Profile. Zudem gibt es die Möglichkeit, individuell Profile zu erstellen. Eine Überprüfung des Pulses ist bequem über Sensoren am Handgriff oder über den optional erhältlichen Brustgurt möglich.

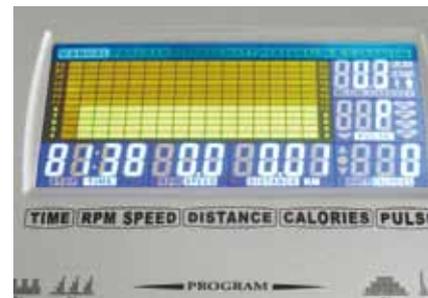
Unsere Meinung

Der SF-1070 Skandika Gemini zeichnet sich durch seine Programmvelfalt aus. Die Verarbeitung, die Instabilität und die schwerfällige Handhabung wirken sich negativ auf den Trainingsrhythmus aus.

Aufbau	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■
Bedienung	■ ■ ■ ■ ■

+ schneller Aufbau, verstellbare Trittplächen

■ Instabilität, Bedienung



Auf dem übersichtlichen Computer sind die vorinstallierten Programme graphisch dargestellt.



Die Enter/Reset-Taste lässt sich nur schwerfällig bedienen.



Nicht alle Schweißnähte werden mit Blenden überdeckt.



Gefahrenlos trainieren

Infodienst 

Sicherheit



Sicherheitshinweise finden Sie in den jeweiligen Bedienungsanleitungen. Die wichtigsten haben wir für Sie vorab zusammengefasst.

- Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen. Trainingsgeräte sind nicht als Spielzeuge zu verwenden.
- Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Geräts befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden können.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Pedale und Handgriffe fest angezogen sind.
- Das Gerät benötigt in jede Richtung genügend Platz. Hersteller empfehlen

einen Abstand von 1,5 m zu jeder Seite.
 ■ Stellen Sie das Gerät auf einen festen Untergrund.



- Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung. So vermindern Sie das Risiko, an beweglichen Teilen hängen zu bleiben.
- Tragen Sie feste Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.



 **Info-Box**

Laufgeräusche

Die Geräusentwicklung bei den Ellipsentrainern, die durch die Rollstangen entstehen, können durch regelmäßiges Reinigen und Einschmieren mit Silikon



oder Fett gemindert werden. Die Vorgehensweise ist von Hersteller zu Hersteller unterschiedlich. Extra Pflegesets sind von jedem Hersteller optional erhältlich. Sollten dennoch Geräusche entstehen empfiehlt es sich, während des Trainings Musik zu hören oder Fernsehen zu schauen. So können die Geräusche überdeckt werden.



Technische Daten

Hersteller / Modell	Cardiostrong EX 40	Horizon Andes 509	Taurus Fitness X7.3	Kettler ELYX 3	Hammer Inspiro XTR	Maxxus CX9020
Maße (L x B x H) in cm	145 x 63 x 156	181 x 66 x 187	202 x 75 x 178 cm	200 x 70 x 180	165 x 68 x 173	156 x 60 x 160
Gewicht in kg	69,0	73,0	83,0	70,5	45,0	70,0
Zusammenklappbar	nein	ja 95 x 66 x 187	nein	nein	nein	nein
Schwungsmasse	28	10	11	20	18	22
Bremssystem	Magnetbremssystem	ECB-Magnetbremssystem	Magnetbremssystem	Magnetbremssystem	Magnetbremssystem	Permanentmagnet
Sprache Menüführung	E	D, E, NL, F	E	E	E	E
Stromversorgung	Netzteil	Netzteil	Netzteil	Netzteil	Netzteil	Netzteil
Länge des Kabels in cm	190	135	310	180	186	200
max. Benutzergewicht in kg	140	135	140	150	130	120

Bewertung

TESTSIEGER
TESTMAGAZIN - URTEIL

Hersteller / Modell	%	Cardiostrong EX 40	Horizon Andes 509	Taurus Fitness X7.3	Kettler ELYX 3	Hammer Inspiro XTR	Maxxus CX9020
Trainingspraxis	50	95,3	91,3	93,2	90,2	90,9	81,5
Geräteergonomie	40	98,0	88,0	95,0	95,0	90,0	83,0
Motivation	30	89,0	100,0	89,0	79,0	93,0	78,0
Bewegungsablauf	30	98,0	85,0	95,0	95,0	90,0	83,0
Sicherheit bei Nutzung	15	98,0	89,0	92,2	97,0	93,0	88,9
Stand	65	98,0	90,0	98,0	98,0	93,0	91,0
Verletzungsgefahr	35	98,0	87,0	95,0	95,0	93,0	85,0
Materialqualität/Verarbeitung	10	95,0	91,0	98,0	95,0	90,0	80,0
Konstruktion	25	94,5	87,5	81,0	83,0	81,2	84,4
Aufbau	25	92,0	68,0	68,0	90,0	60,0	84,0
Transport	20	98,0	95,0	90,0	68,0	90,0	85,0
Platzbedarf	20	88,0	91,0	67,0	68,0	80,0	84,0
Bedienung	35	98,0	95,0	93,0	95,0	92,0	90,0
Bonus		0,5 verstellbare Armhebel	2,0 zusammenklappbar (0,5), Programmnachrüstung via USB (0,5), Menüführung (D, E, NL, F) (0,5), Steuerung an den Armhebeln (0,5)				
Malus		0,5 englischsprachige Menüführung		0,5 englischsprachige Menüführung	0,5 englischsprachige Menüführung	1,0 Aufbauzeit (0,5), englischsprachige Menüführung (0,5)	0,5 englischsprachige Menüführung
Preis in Euro (UVP)		999,00	999,99	1199,00	999,99	799,99	1099,00
Durchsch. Marktpreis in Euro		799,0	999,99	999,00	882,13	576,45	944,74
Preis-/Leistungsindex		8,36	11,11	11,05	9,81	6,49	11,35
Gesamtbewertung		95,5 %	92,0 %	90,0 %	89,4 %	87,7 %	82,7 %
Testnote		sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut	gut

U.N.O. Fitness XE1000	Kettler UNIX M	Finnlo LOXON XT Snow	Reebok C5.7Se	Skandika Gemini SF-1070
170 x 70 x 165	144 x 56 x 152	144 x 61 x 161	146 x 58 x 162	126 x 62 x 150
80,0	60,8	66,0	54,0	46,0
nein	nein	nein	nein	nein
11	18	20	20	9
Magnetbremssystem	Magnetbremssystem	Induktionsbremssystem	Magnetbremssystem	Magnetbremssystem
E	E	E	E	E
Netzteil	Batterie	Netzteil	Netzteil	Netzteil
202		400	220	185
140	150	150	150	150

PREIS-/LEISTUNGSSIEGER
TESTMAGAZIN-URTEIL

U.N.O. Fitness XE1000	Kettler UNIX M	Finnlo LOXON XT Snow	Reebok C5.7Se	Skandika Gemini SF-1070
81,5	77,1	77,5	60,8	69,3
83,0	93,0	70,0	50,0	60,0
78,0	40,0	95,0	86,0	91,0
83,0	93,0	70,0	50,0	60,0
88,9	95,0	65,3	71,3	65,3
91,0	95,0	60,0	80,0	60,0
85,0	95,0	75,0	55,0	75,0
80,0	90,0	72,0	75,0	70,0
82,9	83,3	88,6	90,0	77,0
78,0	98,0	86,0	85,0	100,0
85,0	92,0	80,0	85,0	60,0
78,0	90,0	89,0	87,0	95,0
88,0	64,0	95,0	98,0	60,0
			0,5 Pulssensoren an den Armhebeln	0,5 schnellster Aufbau
0,5 englischsprachige Menüführung	1,0 Widerstandseinstellung durch Handrad (0,5), englischsprachige Menüführung (0,5)	0,5 englischsprachige Menüführung	0,5 englischsprachige Menüführung	1,0 keine Transportrollen (0,5), englischsprachige Menüführung (0,5)
1099,00	699,99	999,00	799,99	899,00
1049,12	633,03	749,04	731,82	281,81
12,67	7,66	9,61	10,29	4,02
82,3 %	81,6 %	77,4 %	71,6 %	70,7 %
gut	gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend



Info-Box

Unterschiede zwischen Cross- und Ellipsentrainern

Prinzipiell gibt es keine Unterschiede zwischen beiden Geräten. Ellipsentrainer sind eher eine weiterentwickelte Form von Crosstrainern und nicht als eigene Kategorie anzusehen sind. Denn bei beiden Geräten werden Arme und Beine während des Trainings gegenläufig nach vorne und hinten bewegt.

Dieser Bewegungsablauf wird durch die Anordnung der waagerechten Fußpedale, die mit den senkrechten Armhebeln verbunden sind, ermöglicht. Die Trittflächen sind dabei an einem Schwungrad befestigt. Die Geräte unterscheiden sich aber in der Position der Schwungräder, namentlich ob diese vorne oder hinten angebracht sind. Bei einem Crosstrainer ist das Schwungrad hinten befestigt und versetzt den Körper in eine Auf-Ab-Bewegung. Die Laufbewegung ähnelt somit mehr dem Joggen. Bei einem Ellipsentrainer hingegen ist das Schwungrad vorne und die Auf-Ab-Bewegung bei weitem nicht so stark ausgeprägt.

Der Bewegungsablauf ist in Form einer Ellipse und ähnelt dem Walking oder Skilanglauf. Die Laufbewegung ist somit flacher und besser für Personen mit Knie-, Hüft- oder Rückenproblemen geeignet.

Check-Box



7 gute Gründe für einen Cross-/Ellipsentrainer

- ✓ Für Einsteiger und ambitionierte Sportler geeignet
- ✓ Gelenkschonendes Ausdauertraining
- ✓ Beanspruchung der großen Muskelgruppen, wie Beine, Arme, Rumpf
- ✓ Laufbewegung ohne Stoßbelastung
- ✓ Abwechslung durch vielfältige Programme
- ✓ Wetterunabhängiges Training
- ✓ Zeitersparnis

Fazit

Testsieger wurde der Crosstrainer EX40 von Cardiostrong. Überzeugen konnte er nicht nur durch den runden Bewegungsablauf und die Geräteergonomie, sondern auch durch seine Stabilität und einfache Bedienung. Auch an unterschiedlichen Trainingsprofilen fehlte es dem Gerät nicht.

Dahinter platzierten sich die Ellipsentrainer Andes 509 von Horizon, der durch seine Programmvierfalt, Konsolesteuerung und die Möglichkeit des Zusammenklappens überzeugt, sowie Elliptical X7.3 von Taurus, ELYX 3 von Kettler und Inspiro XTR von Hammer, die sich durch Stabilität, Geräteergonomie und einen runden Bewegungsablauf auszeichnen. Während es bei den Geräten von Taurus,

Horizon und Hammer Einbußen im Bereich Aufbau gab, zeigte das Gerät von Kettler im Testfeld Programmvierfalt Schwächen.

Im Mittelfeld konnten sich die Ellipsentrainer, CX9020 von Maxxus und XE1000 von U.N.O Fitness behaupten. Hier zeigten sich erste kleinere Schwächen im Bewegungsablauf und in der Geräteergonomie. Auch im Testfeld Montage gab es leichte Einbußen.

Knapp dahinter platzierte sich der Crosstrainer UNIX M von Kettler. Hervorzuheben ist die Geräteergonomie und der rhythmische Bewegungsablauf. Negativ auf das Testergebnis wirkte sich jedoch die fehlende Programmvierfalt und das Handrad zur Widerstandsverstellung aus.

FRAGEN?



Haben Sie Fragen oder Anregungen zu diesem Test? Wir freuen uns auf Ihr persönliches Feedback via Facebook oder eMail!
feedback@etm-testmagazin.de

Auf den hinteren Plätzen landeten die Crosstrainer LOXON XT Snow von Finnlo, Reebok C5.7Se und SF-1070 Skandika Gemini. Neben Schwächen im Bewegungsablauf und in der Geräteergonomie gab es bei diesen Modellen auch Einbußen im Bereich Stabilität und Verarbeitung.

■ K. Aigner

Testverfahren

Trainingpraxis (50%)

Bei der Trainingspraxis interessierte uns im Besonderen die Geräteergonomie und der Bewegungsablauf. Die bzw. der Trainierende sollte stets einen festen Stand haben und zu keinen Fehlstellungen verleitet werden. Der Rhythmus der Bewegung sollte auch nicht unterbrochen werden. Für die Bewertung der Motivation war

die Vielfalt der Trainingsprogramme ausschlaggebend. Verschiedene Trainingsvariationen und Leistungsstufen wurden positiv bewertet.

Sicherheit bei Nutzung (15%)

Bei der Sicherheit wurde ein möglichst sicherer Stand sowie die vom Gerät ausgehende Verletzungsgefahr bewertet. Dies galt nicht nur für den

Trainierenden, sondern auch für bestehende Personen. Gefahrstellen für Verletzungen wurden negativ bewertet.

Materialqualität und Verarbeitung (10%)

Die Materialqualität und Verarbeitung wurde überwiegend bei der Montage getestet. Dabei ging es um den bündigen Abschluss der anzubringenden Teile.

Konstruktion (25%)

Unter diesem Aspekt wurde Montage, Bedienung, Transport und Platzbedarf zusammengefasst. Hierbei bewerteten die Tester(innen) die Anleitung, die Aufbauzeit, die Schwierigkeiten bei der Montage, den Bedienkomfort sowie die Transportmöglichkeiten.

