

Cardiostrong Ellipsentrainer EX80 im Test

Steppen, Walken, Laufen ...

12. Dezember 2014



Neben den ohnehin schon weit verbreiteten Fahrradergometern halten seit einiger Zeit auch sog. Ellipsentrainer vermehrt Einzug in die Privathaushalte und immer mehr Menschen halten ihren Körper mit solch einem Hometrainer in den eigenen vier Wänden fit. Für ein nicht nur wirkungsvolles, sondern auch angenehmes Training von erheblicher Bedeutung ist die sog. Schrittlänge: Diese ist von der Körpergröße des Nutzers abhängig und stellt eines der wichtigsten Kriterien dar, auf die es beim Erwerb eines Ellipsentrainers zu achten gilt. Ein Ellipsentrainer, dessen Schrittlänge nicht beliebig angepasst werden kann, lässt sich daher von kleineren oder größeren Personen, deren Körpergröße nicht derjenigen entspricht, die bei dem Entwurf des Ellipsentrainers zugrunde gelegt worden ist, meist nur unter Inkaufnahme von Komforteinbußen nutzen. Daher hat das ETM TESTMAGAZIN mit dem Cardiostrong Ellipsentrainer EX80 ein im semi-professionellen Bereich angesiedeltes Modell aus der Preisklasse von unter 2.000,00 € mit individuell einstellbarer Schrittlänge für Sie getestet; lesen Sie in unserem Test alles zur Ausstattung, Handhabung und zum Trainingskomfort.

Eine verstellbare Schrittlänge bietet nicht nur den Vorteil, dass der Ellipsentrainer von mehreren Personen mit unterschiedlicher Körpergröße optimal benutzt werden kann, sondern ermöglicht auch ein besonders abwechslungsreiches Training. Je nach eingestellter Schrittlänge können verschiedene Bewegungsabläufe bzw. Sportarten wie z.B. Steppen, Walken, Joggen oder Laufen simuliert werden, ohne dabei die Gelenke zu belasten.

Die wichtigsten Merkmale

- Leistung in Watt: 10 – 350
- Leistungsstufen in Watt: 5
- Widerstände: 16
- Aufstiegshöhe in cm: 27 – 38 (je nach eingestellter Schrittlänge)
- Schrittlänge in cm: 45 – 65
- Pedalinnenabstand in cm: 11
- Benutzerspeicherplätze: 4
- Trainingsprogramme (voreingestellt): 12
- Separate Trainingsprogramme: Manuell (1), wattgesteuert (1), herzfrequenzgesteuert (1 mit 4 Unterprogrammen)
- Display: 6,69" (17,00 cm)
- Bremssystem: Magnetbremse
- Benutzergewicht max. in kg: 120
- Eigengewicht in kg: 100,5
- Aufstellmaße in cm (L x B x H): 129 x 81 x 163

Das Wichtigste

Für wen geeignet: Für ambitionierte Sportler, welche zu Hause ein gelenkschonendes und abwechslungsreiches Training absolvieren möchten.

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

Aufgefallen: Das hoch gelagerte Schwungrad und das ausgeklügelte Gelenksystem ermöglichen besonders natürliche Bewegungsabläufe und sorgen für ein angenehmes Trainingsgefühl.

Ausstattung / Verarbeitung

Der Cardiostrong Ellipsentrainer EX80 ist ein Hometrainer für den semi-professionellen Einsatz, verfügt über eine sehr gute sowie innovative technische Ausstattung und bietet vielfältige Trainingsmöglichkeiten.

Die Erzeugung des Widerstandes erfolgt durch eine wartungsfreie Magnetbremse und das Gerät weist durch die schwingend gelagerten Pedale mit durchschnittlich 45,7 dB(A)* eine sehr geringe Betriebslautstärke auf. Dem Nutzer stehen insgesamt 16 drehzahlunabhängige Widerstände sowie fünf Schrittlängen zur Verfügung. Das Leistungsspektrum reicht von 10 bis 350 Watt und lässt sich in gewissen Programmen feinteilig in 5-Watt-Schritten einstellen.



Cardiostrong Ellipsentrainer EX80

* gemessen aus 1 m Entfernung



Die Pedale besitzen rutschfeste sowie weich gepolsterte Standflächen, welche einen stets sicheren und komfortablen Stand gewährleisten. Zudem bieten sie mit ihren Abmessungen von 33 x 12 cm (L x B) auch Personen mit großen bzw. breiten Füßen ausreichend Platz.



Mit einer Aufstiegshöhe von 27 – 38 cm (je nach eingestellter Schrittlänge) ist der Aufstieg komfortabel zu bewältigen.



Die Schrittlänge kann bei dem Cardiostrong Ellipsentrainer EX80 in fünf Stufen manuell verstellt werden, sodass sie je nach Einstellung 45, 50, 55, 60 oder 65 cm beträgt. Der geringe Pedalinnenabstand (Q-Faktor) von 11 cm sorgt dabei zusätzlich für einen natürlichen Bewegungsablauf.



Die Armstangen messen 160 cm und sind im oberen Bereich mit einer weichen Polsterung aus Schaumstoff versehen, sodass sie angenehm zu umgreifen sind und einen sicheren bzw. festen Halt bieten.



Auf einer Höhe von 140 cm befinden sich am Konsolenmast sog. „Barends“ (rechtwinklig stehende „Lenkerhörner“), welche mit Handpulssensoren ausgestattet sind. Diese sind aufgrund ihrer Position sehr gut zu erreichen und gut zu umgreifen.



Der Cardiostrong Ellipsentrainer EX80 besteht aus robusten Stahlrohrelementen und weist allein schon aufgrund seiner kompakten Bauweise eine hohe Stabilität auf. Die Material- sowie Verarbeitungsqualität sämtlicher Komponenten ist als sehr hochwertig zu bezeichnen.



Dem Nutzer stehen 12 vorprogrammierte Trainingsprogramme zur Verfügung, mit welchen er nach festgelegten, vom Trainingscomputer gesteuerten Mustern sein Training absolvieren kann. Des Weiteren stehen für individuelle Trainingseinheiten ein manuelles („Manual“) sowie ein benutzerdefiniertes („User“) Programm zur Verfügung, in welchen der Nutzer den Schwierigkeitsgrad selbst bestimmen kann. Für ein perfekt auf den Nutzer zugeschnittenes Training stehen weiterhin noch vier herzfrequenzgesteuerte („HRC“) Programme sowie ein wattgesteuertes („Watt“) Programm zur Verfügung. Die insgesamt 19 Trainingsprogramme können dabei in vier unterschiedlichen User-Accounts absolviert werden.



Trainingspezifische Daten werden während des Trainings über ein gut ablesbares 6,69“ (17,00 cm) großes LCD-Display dargestellt, welches eine gute Auflösung sowie eine einwandfreie Darstellung bietet.



An Zusatzausstattung bietet der Cardiostrong Ellipsentrainer EX80 eine Halterung für die im Lieferumfang befindliche Trinkflasche sowie ein elektronisches Schloss, welches die Pedale bei Nichtgebrauch festsetzt.



Durch sein Eigengewicht von 100,5 kg sowie die solide Bauweise bietet der Hometrainer einen sehr festen Stand. Die Standfüße sind justierbar, wodurch das Gerät auch auf unebenen Böden sicher und fest aufgestellt werden kann. Der Hometrainer ist für Personen mit einem Körpergewicht von bis zu 120 kg geeignet.



Mit einem Aufstellmaß von 129 x 83 x 163 cm (L x B x H) benötigt der Cardiostrong Ellipsentrainer EX 80 im Vergleich zu Modellen mit schienengeführten Pedalstangen nur sehr wenig Stellfläche.



Das Gerät ist mit leicht laufenden Transportrollen ausgestattet und kann hiermit komfortabel transportiert werden, doch ist es mit einem Gewicht von über 100 kg sehr schwer, sodass zumindest beim Vorwärtsneigen und beim Absetzen die Hilfe einer zweiten Person empfehlenswert ist.

Handhabung



Der Zusammenbau des Cardiostrong Ellipsentrainer EX80 geht dank der detaillierten Aufbauanleitung recht leicht vonstatten, doch besteht der Hometrainer aus vielen Einzelteilen, sodass das Aufstellen in weniger als zwei Stunden nicht zu bewerkstelligen ist. Aufgrund des Eigengewichts ist es zudem komfortabler und auch sicherer, wenn einige Arbeitsschritte mit der Hilfe einer zweiten Person durchgeführt werden.



Die Inbetriebnahme des Cardiostrong Ellipsentrainer EX80 erfolgt einfach über das Herstellen einer Verbindung zum Stromnetz (230 V / 50 Hz), wonach er sofort betriebsbereit ist. Das im Lieferumfang enthaltene Netzkabel misst 1,80 m, sodass die Aufstellung des Geräts in den meisten Fällen ohne Zuhilfenahme eines Verlängerungskabels mit genügend Abstand zur Wand möglich ist. Da der Hometrainer über keinen Ein- / Ausschalter verfügt, kann er nur das Ziehen des Netzsteckers ganz ausgeschaltet werden.



Die Konsole ist mit einem Drehrad ausgestattet, über welches sich durch Drehen (auswählen) und Drücken (bestätigen) sämtliche Programmeinstellungen simpel vornehmen lassen.



Um das Drehrad herum gruppieren sich eine Start- / Stop-Taste (links), mit welcher das jeweils gewählte Trainingsprogramm begonnen und angehalten werden kann, eine Reset-Taste (rechts), über welche die getätigten Einstellungen zurückgesetzt werden können und der Nutzer zum Hauptmenü zurückkehrt sowie eine Recovery-Taste (unten). Letztere startet die sog. „Erholungsfunktion“, bei welcher in einem einminütigen Programm durch das Umgreifen der Handpulssensoren an den Barends ermittelt wird, wie schnell sich der Puls des Nutzers nach einer Trainingseinheit wieder erholt. Zum Abschluss des Programms wird nach dem Schulnotenprinzip (F1 – F6) verdeutlicht, ob sich der Puls schnell (F1) oder nur sehr langsam (F6) regeneriert.



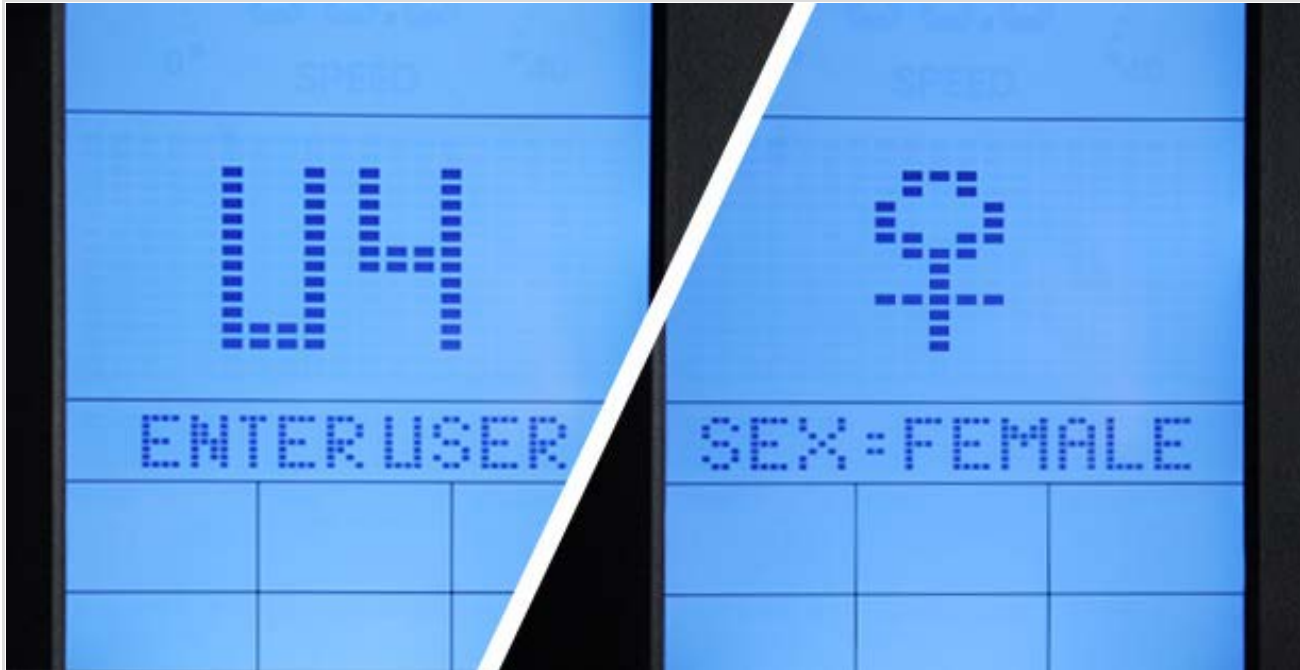
Besonders hervorzuheben ist, dass der Cardiostrong Ellipsentrainer EX80 über eine manuelle Schrittlängenverstellung verfügt, mit welcher der Nutzer die Schrittlänge individuell in insgesamt fünf Stufen (45 / 50 / 55 / 60 / 65) zwischen 45 cm (18") und 65 cm (26") einstellen kann. Dies gewährleistet, dass Nutzer gleicher Körpergröße eine stets für sie passende Schrittlänge einstellen können. Für kleine Personen mit einer Körpergröße von unter 1,60 m eignet sich dabei am besten eine Schrittlänge von 45 cm, wogegen Personen mit einer Körpergröße von über 2,00 m am besten mit einer Schrittlänge von 60 oder 65 cm trainieren können.

Nutzer, deren Körpergröße sich zwischen 1,60 und 2,00 m bewegt, können mit Hilfe der verschiedenen Schrittlängeneinstellungen auch unterschiedliche Laufstile simulieren, welche auf einem separaten LED-Display mit „Step“ (Steppen, 45 – 50 cm), „Walk“ (Gehen / Walken 50 – 55 cm), „Jog“ (Joggen, 55 – 60 cm) und „Run“ (Rennen / Laufen, 60 – 65 cm) angegeben werden.



Der Cardiostrong Ellipsentrainer EX 80 ist zusätzlich mit einem elektronischem Schloss, dem

sog. „SAFETY DEVICE“ ausgestattet, über welches die Pedalstangen bei Nichtgebrauch arretiert werden können. Die Pedalstangen werden elektronisch festgesetzt und die Arretierung ist nur bei eingeschaltetem Gerät möglich. Wird der Hometrainer vom Stromnetz getrennt, bleibt die Arretierung jedoch bestehen.



Die Menüstruktur ist übersichtlich und gliedert sich in drei logisch strukturierte Ebenen. Die erste Ebene dient ausschließlich der Eingabe personenbezogener Daten und der Nutzer kann hier über das Drehrad einen Benutzerplatz auswählen (User 1 – 4), welchem dann die Angaben zu Geschlecht (SEX), Alter (AGE), Körpergröße (HEIGHT), und Gewicht (WEIGHT) zugeordnet werden. Die gemachten Angaben werden dabei von dem Trainingscomputer gespeichert und bleiben bis auf Widerruf dauerhaft erhalten. Eine persönliche Benennung der einzelnen Plätze nach ihrem Nutzer (wie z.B. „Frank“) ist nicht möglich. Die Bezeichnung sämtlicher Einheiten und Parameter erfolgt ausschließlich in englischer Sprache, welche nicht gewechselt werden kann (z.B. Deutsch, Französisch).



Die gemachten Angaben werden dabei von dem Trainingscomputer gespeichert und bleiben

bis auf Widerruf dauerhaft erhalten.



Die zweite Ebene stellt das Hauptmenü dar, in welchem sich die Programmauswahl, namentlich „Manual“ (manuelles Training), „Program“ (12 voreingestellte Trainingsprogramme), „User Setting“ (benutzerdefiniertes Trainingsprogramm), „HRC“ (herzfrequenzgesteuertes Trainingsprogramm) und „Watt“ (wattgesteuertes Trainingsprogramm) befindet. Durch Drehen und Drücken des Drehrades können die Programme an- und ausgewählt werden.



Die dritte Ebene besteht aus den jeweiligen Programmen selbst, welche nach bereits bekanntem Muster über das Drehrad eingerichtet werden können. Hierbei hat der Nutzer die Möglichkeit, nacheinander die Werte für den Widerstand, die Trainingszeit, die zu verbrauchenden Kalorien, sowie einen persönlich definierten Zielpuls einzustellen. Es kann jedoch auch ohne Vornahme dieser Einstellungen durch Drücken der Start- / Stoptaste mit dem Training begonnen werden. Die Trainingszeit beginnt dann aufsteigend von null an zu laufen und der Widerstand lässt sich während des Trainings jederzeit verändern.



Das 6,69" (17 cm) große LCD-Display ist gut strukturiert und verfügt über eine übersichtliche Dreiteilung. Im oberen Bereich wird der Nutzer während des Trainings über die aktuell geleistete Geschwindigkeit informiert. In der Mitte wird der Widerstand in Form von 20 Balkensegmenten dargestellt.



Das untere Drittel ist in sechs Fenster unterteilt, in welchen der Reihe nach die Trainingszeit („Time“), die Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute, „RPM“), die geleisteten Watt („Watt“), die Trainingsstrecke in km („Distance“), die verbrauchten Kalorien („Calories“) sowie die Herzfrequenz* („Pulse“) angezeigt 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.



Training

Die Standflächen der Pedale sind angenehm weich und bieten den Füßen bzw. Schuhen durch ihre rutschfeste Beschichtung auch bei schnellen Bewegungen bzw. bei ausgiebigen Trainingseinheiten einen stets sicheren und festen Halt. Die Griffstücke der Armstangen messen 160 cm und sind durch ihre Umschäumung angenehm zu umgreifen; gleichzeitig bieten auch sie einen festen Halt. Die Barends bestehen im Bereich der Handpulssensoren aus hartem Kunststoff, doch bieten auch diese im Allgemeinen einen guten Griffkomfort.



Der Cardiostrong Ellipsentrainer EX80 besitzt eine Schwungmasse von 12 kg und weist einen sehr ruhigen, ausgewogenen Rundlauf ohne Unwuchten auf. Die Widerstandseinstellung arbeitet recht langsam, doch dafür ruckfrei und weich, sodass eine sanfte und flüssige

Erhöhung bzw. Verringerung des Widerstandes erzielt wird. Der gebotene Maximalwiderstand von 350 Watt genügt den Anforderungen von durchschnittlich trainierten Personen dabei voll und ganz.

Durch die schwingend gelagerten Pedale wird ein sehr angenehmer und überaus komfortabler Bewegungsablauf ermöglicht, welcher im Gegensatz zu vielen anderen Hometrainern auch vermehrt den Oberkörper und ganz besonders die Hüftpartie mit einbezieht.

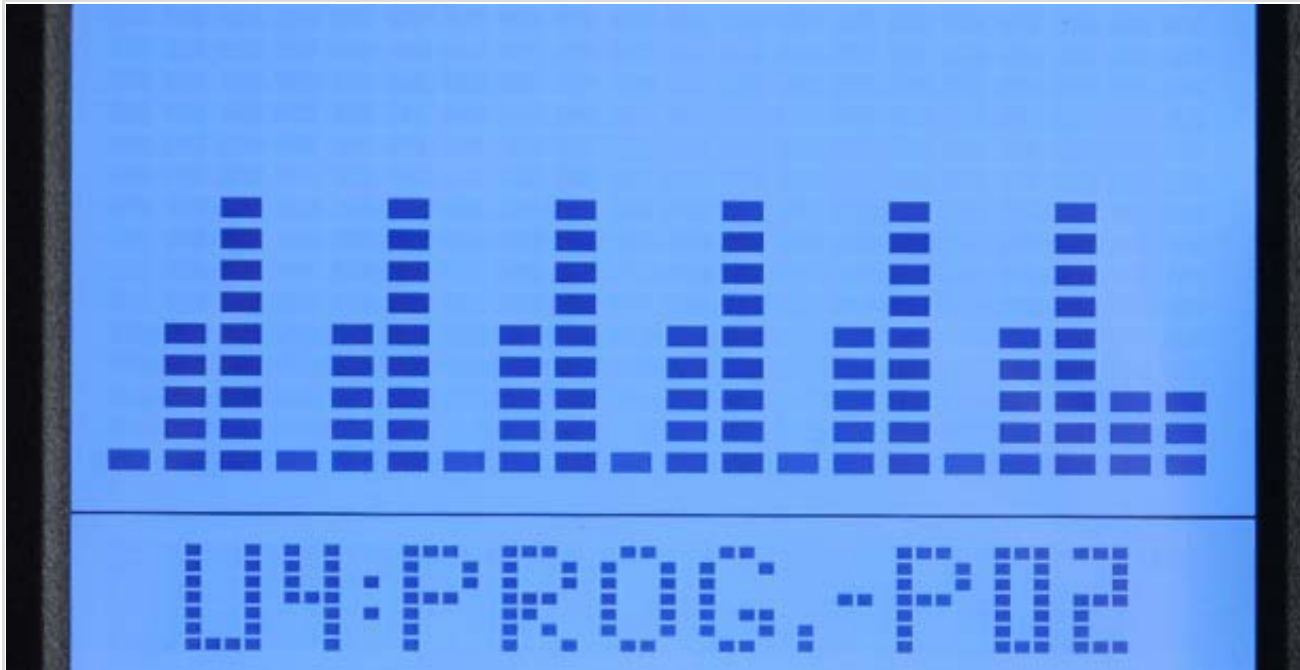


Während des Trainings konnten keine Störgeräusche in Form von Schlagen oder Quietschen ausgemacht werden.



Das simpelste aller Trainingsprogramme ist die Einstellung „Manual“, da dieses gänzlich manuell zu bedienen ist. Der Wechsel der Widerstände erfolgt hier nicht computergesteuert, sondern kann vom Nutzer selbst eingestellt und während des Trainings jederzeit verändert werden. Das Programm ist in 20 Abschnitte unterteilt und bietet 16 Schwierigkeitsstufen

(Load), welche sich gleichmäßig und nicht für jeden Abschnitt einzeln einstellen lassen. Die Trainingszeit kann in 1-Minuten-Schritten zwischen 01:00 und 99:00 Minuten frei eingestellt werden und auch die anderen Parameter wie Trainingsstrecke, Kalorien sowie Puls lassen sich auf Wunsch vorher definieren. Sofern hier keine Werte eingegeben werden, beginnen alle Werte von null aufsteigend zu laufen.



Die voreingestellten Trainingsprogramme P1 bis P12 basieren auf einem computergesteuerten, intervallmäßigen Wechsel der Widerstände und stellen unterschiedliche Anforderungen an den Nutzer. Während die Programme P2, P7, P11 und P12 ein mäßigeres Belastungsprofil mit teils längeren Erholungsphasen aufweisen, sind die Programme P1, P3, P4, P5, P6, P8, P9 und P10 recht anspruchsvoll und fordern den Nutzer zuweilen auch stark. Vor allem das Programm P6 bietet überhaupt keine Erholungsphase, da die Belastung mit weiterem Verlauf stetig steigt. Die Trainingszeit kann auch hier in 1-Minuten-Schritten frei zwischen 01:00 und 99:00 Minuten gewählt werden und in jedem Programm stehen acht Schwierigkeitsgrade zur Verfügung. Eine Ausnahme bietet hier das Programm P8 – hier stehen 9 Level zur Verfügung. In jedem der 12 Programme können zudem ebenso wie im manuellen Modus auch bereits vorab definierte Werte zur Strecke, zum Kalorienverbrauch sowie zur Herzfrequenz gemacht werden. Ist einer der vorgegebenen Werte erreicht, fängt die Anzeige im Display an zu blinken und signalisiert damit, dass das Training beendet werden kann. Auf Wunsch lässt sich das Signal jedoch auch ausschalten.



Das benutzerdefinierte Trainingsprogramm „User“ bietet als einziges Programm die Möglichkeit, jedes einzelne der insgesamt 20 Leistungssegmente ganz individuell zu gestalten. Wählen kann der Nutzer auch hier aus insgesamt 16 Schwierigkeitsgraden und die gemachten Angaben werden vom Trainingscomputer gespeichert, sodass sie nicht ein jedes Mal neu eingegeben werden müssen.



Der Cardiostrong Ellipsentrainer EX80 bietet dem Nutzer mit einem herzfrequenzgesteuerten Programm, welches vier Unterprogramme umfasst, auch die Möglichkeit eines Cardiotrainings. Da die persönlichen Daten bereits einem der vier Benutzerplätze zugeordnet sind, werden diese Eingaben hier nicht noch einmal gefordert. Der Nutzer hat nun die Möglichkeit, in vier verschiedenen Programmen zu trainieren. Drei der Programme basieren auf einem gewissen Prozentsatz der maximalen, vom Trainingscomputer aus dem Alter errechneten drei Herzfrequenzen („55%“, „75%“, „90%“) und bei dem vierten Programm, namentlich „Tag“, kann der Nutzer seine Zielherzfrequenz selbst definieren.* Dies geschieht ebenfalls in Einzelschritten über den Drehregler und es kann in Einzelschritten ein Wert zwischen 100 und 220 Schlägen pro Minute eingestellt werden*. Nach dem Drücken der

Start-Taste generiert der Trainingscomputer automatisch die Widerstände und gleicht diese der Trittgeschwindigkeit des Nutzers an. Durch die drehzahlunabhängige Widerstandseinstellung kann bei einer gleichbleibenden Herzfrequenz trainiert werden.** Die ermittelten Werte der Herzfrequenzmessung erwiesen sich als genau und es kam während des Trainings zu keinem Abbruch der Verbindung. Bei einem simulierten Abbruch der Verbindung erscheint nach ca. fünf Sekunden die Anzeige „Pulse Input“, um den Nutzer auf eine Störung hinzuweisen.

* Bei der individuellen Bestimmung der Zielherzfrequenz im Programm „Tag“ sollte in jedem Falle das in der Bedienungsanleitung abgedruckte Diagramm zur Belastungsintensität zu Rate gezogen werden, um eine Überbelastung des Körpers zu vermeiden. Als Richtwert zur Bestimmung der Zielherzfrequenz gilt für einen erwachsenen, gesunden Menschen: $220 - \text{Alter} = \text{Maximalherzfrequenz}$

** Um das Cardiotraining korrekt durchführen zu können, empfiehlt der Hersteller die Verwendung eines Brustgurtes zur telemetrischen Herzfrequenzmessung. Die im Gerät integrierten Handpulssensoren können in manchen Fällen, abhängig von der Beschaffenheit der Haut des Nutzers (z.B. zu feucht, trocken, verhornt etc.), zu falschen Messergebnissen führen. Der hierfür erforderliche Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten und muss separat angeschafft werden. Der Preis des vom Hersteller empfohlenen Brustgurtes (Polar T34) beträgt 49,90 Euro; sollte der Nutzer bereits im Besitz eines polar-kompatiblen Brustgurtes sein, kann alternativ auch dieser verwendet werden.



Der Cardiostrong Ellipsentrainer EX80 verfügt des Weiteren über ein rein wattgesteuertes Trainingsprogramm, bei welchem die drehzahlunabhängige Widerstandseinstellung voll zum Tragen kommt und eine stets konstante Leistungsabgabe ermöglicht wird. Vor Beginn des Trainings ist es erforderlich, dass der Nutzer die persönlich oder vom Arzt definierte Leistung, welche er erbringen möchte, eingibt. Dies kann im Bereich zwischen 10 und 350 Watt erfolgen; die Erhöhung bzw. Verringerung der auf 120 Watt voreingestellten Leistung erfolgt dabei feinteilig in 5-Watt-Schritten.

Falls der Nutzer trotz drehzahlunabhängiger Widerstandseinstellung doch einmal stark über oder unter dem eingegebenen Wert liegen sollte, wird er über Pfeile neben der Wattanzeige dazu aufgefordert, schneller (Pfeil nach oben) oder langsamer (Pfeil nach unten) zu treten. Liegt die Leistung im Rahmen, wird dies durch einen Punkt symbolisiert.

Was unterscheidet einen Cross- von einem Ellipsentrainer

Einen prinzipiellen Unterschied gibt es zwischen Crosstrainern und Ellipsentrainern nicht, denn bei einem Ellipsentrainer handelt es sich vielmehr um eine Weiterentwicklung der Bewegungsführung durch natürlichere Gestaltung des Bewegungsablaufs und bessere Simulation der Laufbewegung. 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 vorne befindet. Dieser Unterschied wirkt sich auf das Training dahingehend aus, 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 vorne 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.

Zur Erläuterung...

Ellipsentrainer gibt es in unterschiedlichen Arten und Ausführungen, sodass sie sich für den reinen Heimgebrauch, eine semi-professionelle sowie eine professionelle Nutzung eignen. Doch wodurch werden diese unterschiedlichen Nutzungsarten definiert?

*Der **Heimgebrauch** beschreibt den rein privaten Gebrauch des Fitnessgerätes im Haushalt, durchaus auch mit mehreren Personen.*

*Eine **semi-professionelle Nutzung** liegt vor, wenn das Fitnessgerät neben dem Heimgebrauch in Institutionen wie Hotels, Schulen, Vereinen, zur Reha oder Firmenfitness genutzt und dadurch größeren Personengruppen zugänglich gemacht wird. Ein Dauerbetrieb liegt hier aber noch nicht vor.*

*Die **professionelle Nutzung** definiert einen Dauerbetrieb des Fitnessgeräts durch große Personengruppen wie z.B. in Fitness-Studios.*

Unsere Meinung

Der Cardiostrong Ellipsentrainer EX80 bietet mit den insgesamt 19 Trainingsprogrammen sowie der 5-fach verstellbaren Schrittlänge eine sehr große Vielfalt an Trainingsmöglichkeiten und sorgt durch die innovative Konstruktion für einen besonders harmonischen Bewegungsablauf. Mit der drehzahlunabhängigen Widerstandseinstellung sowie der Herzfrequenzmessung eignet sich dieser Hometrainer auch zum Absolvieren individueller, an den Nutzer angepasster Übungen.

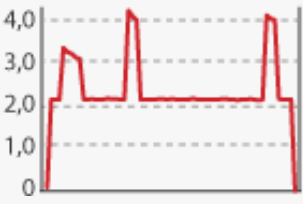
Kurzbewertung

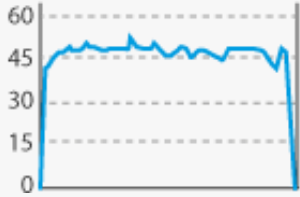
Ausstattung:	4,5 von 5,0
Verarbeitung:	4,5 von 5,0
Handhabung:	4,5 von 5,0

Pro/Contra

- + drehzahlunabhängige Widerstandseinstellung
- + 16 wattgesteuerte Widerstände
- + 12 vorprogrammierte Trainingsprogramme
- + 5-fach verstellbare Schrittlänge
- + kompakte Bauweise und geringe Stellfläche
- + 4 Benutzerspeicherplätze
- + natürlicher Bewegungsablauf
- + Leistungsspektrum zwischen 10 – 350 Watt
- + Cardiotraining möglich
- + für Einsteiger, Fortgeschrittene und den semi-professionellen Einsatz
- + gute Handhabung
- + Safety Device zur Arretierung der Pedalstangen
- + harmonischer Bewegungsablauf
- kein Ein- / Ausschalter
- maximales Nutzergewicht 120 kg
- Zusatzausstattung (z.B. Multimedia)

Technische Daten

Hersteller/Modell	Cardiostrong Ellipsentrainer EX80
Abmessungen / benötigte Stellfläche in cm	129 x 81 x 163
Gewicht in kg	100,5
Schrittlänge in cm	45 / 50 / 55 / 60 / 65; manuell verstellbar
Aufstiegshöhe in cm	27 – 38
Pedalinnenabstand in cm (Q-Faktor)	11
Leistungsspektrum in W	10 – 350
Stromverbrauch in W gemessen im Betrieb*	4,2
Stromverbrauch in Watt gemessen im Betrieb	
Stromverbrauch Standby in W	0,3

Schwungmasse in kg	12,0
Erhöhung des Widerstandes	5-Watt-Stufen
Bremssystem / Widerstand	Magnetbremse
Widerstandsstufen	16
drehzahlunabhängige Widerstandseinstellung	ja
Laufgeräusche in dB(A)	45,7
Lautstärke in dB(A) gemessen im Betrieb aus 1 Meter Entfernung	
Benutzerspeicher	4
Anzahl Trainingsprogramme (vorprogrammiert)	12
Sonstige Trainingsprogramme	Manuell (1), User (1), Herzfrequenz (1 / 4), Watt (1)
Anzeigen	Trainingszeit, Geschwindigkeit, Umdrehungen pro Minute, Trainingsstrecke, Kalorienverbrauch, Herzfrequenz, Watt
Display	6,69" (17 cm)
Stromversorgung	230 V über Netzteil
Kabellänge in m (inkl. Netzteil)	1,80
Benutzergewicht max. in kg	120
Herzfrequenzmessung	durch integrierte Handpulssensoren; telemetrisch über Brustgurt (optional)
Extras	Transportrollen, Trinkflasche, Trinkflaschenhalterung, Safety Device

* Durch das Magnetbremssystem bestehen beim Stromverbrauch keine Unterschiede zwischen den einzelnen Programmen

Bewertung

Hersteller/Modell	%	Cardiostrong Ellipsentrainer EX80
Ausstattung / Dokumentation	5	92,0
Ausstattung	50	92,0
Dokumentation	50	92,0
Material / Verarbeitung	20	91,0

Materialqualität	50	90,0
Verarbeitung	50	92,0
Handhabung	25	92,3
Aufbau	5	85,0
Programmierung	30	92,0
Bedienung	30	92,0
Stabilität	30	94,0
Lesbarkeit Display	5	92,0
Training	50	92,5
Rundlauf	30	93,0
Widerstandswechsel	30	90,0
Trainingsvielfalt	20	94,0
Herzfrequenzmessung	10	94,0
Ergonomie	10	94,0
Bonus/Malus		+1,0
Bonus		0,5 verstellbare Schrittlängen; 0,5 Bewegungsablauf
Malus		-
UVP in Euro		1999,00
Marktpreis in Euro		1999,00
Preis-/Leistungsindex		21,47
Gesamtbewertung		93,1 % ("sehr gut")

So haben wir getestet

Ausstattung / Dokumentation (5 %)

In diesem Punkt bewerteten unsere Tester/innen den Umfang der zur Verfügung stehenden Funktionen sowie die damit verbundenen Trainingsmöglichkeiten. Auch Umfang und Qualität der Bedienungsanleitung wurden 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 Ellipstrainers 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, 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 mehrere Testgruppen mit Personen von unterschiedlicher Größe, Statur und konditionellen Fähigkeiten intensiv mit den einzelnen Trainingsprogrammen.

Fazit



Der Cardiostrong Ellipsentrainer EX80 konnte in unserem Test durchschnittlich sehr gute Leistungen erbringen und überzeugte unsere Tester nicht nur mit einer guten technischen Ausstattung, sondern auch mit einem überaus angenehmen Training, sodass er sich verdient die Gesamtnote „sehr gut“ erarbeiten konnte. Die Highlights der technischen Ausstattung sind bei diesem Modell neben dem sehr leise arbeitenden Magnetbremssystem und der drehzahlunabhängigen Widerstandseinstellung zweifelsohne das manuell verstellbare Pedalarmgestänge, welches insgesamt 5 Schrittlängen zwischen 45 und 65 cm ermöglicht, sowie die innovative Konstruktion mit obenliegendem Schwungrad und schwingend gelagerten Pedalen. Je nach eingestellter Schrittlänge können mit Steppen, Walken, Joggen und Laufen vier unterschiedliche Laufarten simuliert werden, sodass diesbezüglich keine Wünsche offenbleiben und fast alle Vorlieben des Laufsports bedient werden. Zudem wird auch besonders kleinen (Körpergröße < 1,60 m), wie auch besonders großen (Körpergröße > 2,00 m) Personen stets die richtige Schrittlänge für ein komfortables Training zur Verfügung gestellt, wodurch sich dieses Gerät nahezu für jedermann eignet. Einziges Ausscheidungskriterium ist somit nur das Maximalnutzergewicht, was mit 120 kg im Vergleich zu anderen Geräten dieser Preisklasse gut 20 kg unter dem Durchschnitt liegt.

Durch das obenliegende Schwungrad und die schwingend gelagerten Pedale sorgt der Cardiostrong Ellipsentrainer EX80 für einen besonders harmonischen Bewegungsablauf,

indem im Vergleich zu herkömmlich konstruierten Ellipsentrainern mit auf Schienen fahrenden Pedalen neben den Beinen verstärkt auch der Oberkörper und besonders auch die Hüften mit einbezogen werden.



Mit 12 voreingestellten Trainingsprogrammen, speziellen herzfrequenz- und wattgesteuerten Programmen sowie vier Benutzerspeicherplätzen bietet der Cardiostrong Ellipsentrainer EX80 ein breit gefächertes Spektrum für unterschiedliche Ansprüche sowie für verschiedene Trainingszwecke (z.B. Muskelaufbau, Gewichtsreduzierung, Ausdauertraining etc.) Nützliche Hinweise zu den Programmen sowie hilfreiche Tipps zum Training im Allgemeinen sind auch in der Bedienungsanleitung nachzulesen. Wem die gebotenen Möglichkeiten nicht ausreichen, der kann mit dem Benutzerprogramm sein eigenes, ganz individuell gestaltetes Training absolvieren.

Mit einem Marktpreis von 1999,00 Euro ist der Cardiostrong Ellipsentrainer EX80 zwar nicht niedrigpreisig, doch bietet er im Gegensatz zu den meisten Geräten aus dieser Preisklasse als einziges Modell eine verstellbare Schrittlänge. In Anbetracht dieser Tatsache, der großen Trainingsvielfalt, der innovativen Technik sowie dem sehr hohen Trainingskomfort ist sein Preis also durchaus nicht zu hoch angesetzt. Wer ein abwechslungsreiches, komfortables und regelmäßiges Training genießen möchte, dürfte mit diesem Hometrainer den perfekten Partner gefunden haben. Für Unterhaltung durch Musik o. ä. müsste allerdings anderweitig gesorgt werden, da die Konsole weder über Lautsprecher, noch über eine Anschlussmöglichkeit (Anschlussbuchse, Bluetooth-Schnittstelle etc.) für einen MP3-Player oder andere Multimediageräte verfügt.

Produkte im Test

- Cardiostrong Ellipsentrainer EX80