

Ellipsentrainer bis 2.000,00 € „cardiostrong EX70“ im Test

Massiver Ellipsentrainer mit Schrittlängeneinstellung

06. November 2019



Das Metabolische Syndrom, in dem Bluthochdruck, ein hohes Maß an intraabdominellem Fett, ein Missverhältnis der Blutlipidwerte zueinander und Diabetes Mellitus Typ 2 zusammenkommen, nimmt in der westlichen Welt immer weiter zu: Allein in Deutschland sind mittlerweile ~ 23,0 % der Männer und ~ 24,0 % der Frauen adipös.^[1] Wie sich ein zu hohes Gewicht und damit schließlich auch das Metabolische Syndrom verhindern lässt? Durch regelmäßigen Sport und eine ausgewogene Ernährung! Aus allen Studien, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen, lässt sich eines herauslesen: Wer kontinuierlich „sportelt“, kann sein Risiko, am Metabolischen Syndrom zu erkranken, erheblich senken.^[2] Nun ist's natürlich so, dass regelmäßiger Sport auch recht viel Zeit braucht – immerhin dann, wenn man ein jedes Mal noch ins Fitnessstudio springen muss. Und das passt in einer Zeit allgegenwärtigen Stresses leider nicht in jedermanns Zeitplan. Glücklicherweise bietet der Markt wundervolle Alternativen: Mit einem modernen Ellipsentrainer muss man nicht einmal mehr

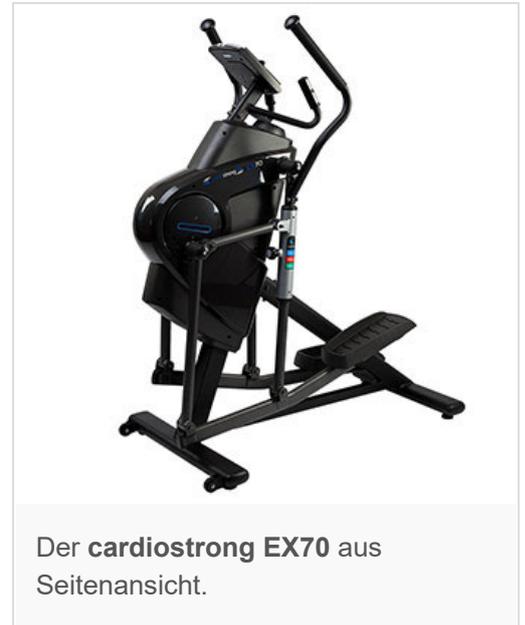
Inhaltsverzeichnis

- Gewicht, Größe und Co.
- Die Bedienung
- Die Trainingsprogramme
- Das Training
- Die Material-/Materialverarbeitungsqualität
- Die Betriebswerte (Lautstärke, Strom)
- Die Wartung
- Technische Daten
- Bewertung
- Wie haben wir geprüft?
- Das Fazit

das Haus verlassen, um das empfohlene Minimum von 800 verbrannten Kilokalorien pro Woche zu erreichen. Hierzu braucht's auch nur vier 30-Minuten-Workouts mit maßvollem Widerstand. Gerade Ellipsentrainer empfehlen sich Menschen, die ohnehin schon zu schwer sind. Die gleichmäßigen, natürlichen Bewegungen schonen nämlich die Gelenke, Bänder und Sehnen und beanspruchen dennoch den Großteil der Muskulatur; schwerpunktmäßig sind's die Oberschenkel-, Po- und Wadenmuskulatur

Wir haben in den vorangegangenen Wochen einen Ellipsentrainer des Herstellers **cardiostrong** geprüft: Den **cardiostrong EX70**, der sich mit einem aktuellen Marktpreis von 1.499,00 € im oberen Drittel des **cardiostrong**-Sortiments ansiedelt.

ETM TESTMAGAZIN • URTEIL	
cardiostrong EX70	
SEHR GUT	94,6 %
Ellipsentrainer im Online-Einzeltest www.etm-testmagazin.de	12/2019



Die wesentlichen Merkmale

- **Maximale Last:** 136,0 Kilogramm
- **Maximale Leistung:** 350 Watt
- **Schrittbreite:** 7,1 Zentimeter
- **Schrittlänge:** 46,0; 51,0; 58,4 Zentimeter
- **Schwungmasse:** 12,0 Kilogramm

Das Wesentliche

Für wen ist dieser Ellipsentrainer geeignet?

Für jedermann, der regelmäßig in den heimischen vier Wänden „sporteln“ möchte, ohne seine Gelenke in erheblichem Maße zu belasten — sei's nun, um seine Ausdauer zu verbessern, um seine Arm-, Schulter-, Rücken- und Beinmuskulatur zu stärken und/oder um schlicht Gewicht zu verlieren.

Was ist bei dem Modell hervorzuheben?

Das wesentliche Merkmal dieses Ellipsentrainers ist sicherlich die mechanisch vorzunehmende Schrittlängeneinstellung: Dadurch, dass in Sekundenschnelle zwischen drei verschiedenen Schrittlängen hin- und hergesprungen werden kann, ist es ein Leichtes, die Trainingsergonomie an die Körpergröße und -proportionen des jeweiligen Trainierenden anzupassen. Das ist vor allem in Mehrpersonenhaushalten großartig, in denen der Ellipsentrainer regelmäßig von verschieden großen/kleinen Personen verwendet werden soll.

Was ist weiter an dem Modell besonders?

Schließlich ist noch die süperbe Stabilität des Ellipsentrainers hervorzuheben. Auch unter maximaler Last (m_{\max} : 136,0 Kilogramm) lässt sich jede Bewegung während des Trainings vollkommen gleichmäßig vollziehen. Das ist Ausdruck exzellenter Material- bzw. Materialverarbeitungsqualität.

Gewicht, Größe und Co.

Der **cardiostrong EX70** ist seinem Äußeren nach sehr gedrungen, nimmt also nur ein Mindestmaß an Fläche ein: Mit Maßen von 167,5 mal 75,0 mal 165,0 Zentimetern ($L_{\max} \times B_{\max} \times H_{\max}$) sind's bloß ~ 1,3 Quadratmeter; und eine solche Fläche wird man in den allermeisten Ein- und Mehrpersonenhaushalten zur Hand haben. Sollte sich das Modell aber doch einmal als Hindernis erweisen und muss man es anderswo hinstellen, ist das dank der Transportrollen sehr leicht:



Die Transportrollen des **cardiostrong EX70** verursachen keinerlei Farbabrieb am Fußboden.



Der Ellipsentrainer bietet an seinem vorderen Fuß nämlich zwei außerordentlich stabile Rollen mit einem Durchmesser von jeweils 48,0 Millimetern. Diese Transportrollen erleichtern – ihr Name lässt's schon erahnen – den Transport des Modells durch den Haushalt:



Da der Großteil der Mechanik an der Vorderseite des Ellipsentrainers verbaut worden und er vorne daher sehr viel schwerer ist, kann man das Modell leicht an seinem hinteren Fuß anheben.



Hebt man den **cardiostrong EX70** nämlich an seinem hinteren Fuß an, kann man ihn mit maßvollem Widerstand nach vorne schieben. Wiewohl das Modell nicht allzu schwer ist (65,1 Kilogramm) sollte man zum Anheben lieber beide Hände verwenden; diejenigen Flächen, an denen man den

Ellipsentrainer hochhieven muss, sind nämlich leider nicht mit rauem, Grip vermittelndem Material versehen worden. Während des Tests ließ sich das Modell anschließend problemlos über Hart- (Holz, Stein und Vinyl) und Teppichböden (mit verschieden hohem Flor) rollen. Trotz ihrer schwarzen Farbgebung hinterließen die Rollen auch keine Spuren an den Fußböden.

Den Farben nach ist das Modell vollkommen minimalistisch und „*bricht*“ dadurch weder mit klassischen noch mit modernen Wohnraumstilen: Der Großteil des **cardiostrong EX70** ist grau – einzelne Flächen stellen sich im Stil eines edlen Mehrschichtlacks dar. Freilich sind diese Flächen, wie's bei Lack auch vollends normal ist, ausgesprochen empfindlich: Hier zeichnen sich vor allem Handabdrücke sehr schnell ab. Hier und da arrondieren mehrere silberne Metallelemente das Grau des Modells. Der Hersteller- (**cardiostrong**) und Modellname (**EX70**) schließlich wird an der Flanke des **cardiostrong EX70** in verschiedenen hellem Blau und Weiß angegeben. Alles in allem ein ansprechendes Design.



Auch die Füße unserer größten Tester/-innen (H_{\max} : ~ 2,00 Meter) hatten mehr als genügend Spielraum in den Pedalen.



Das Modell bietet zwei ihrer Größe nach ausladende Pedale, die mit Maßen von je 36,6 mal 15,5 Zentimetern ($L_{\max} \times B_{\max}$) mehr als ausreichend Freiraum vermitteln. Während des Tests hatten unsere Tester/-innen (H_{\max} : ~ 2,00 Meter) hier auch keinerlei Problem.



Die Pedalwände sind dermaßen hoch, dass sie ein versehentliches Abrutschen nach vorne und zu den Seiten hin sicher verhindern.



Die Pedale schließen die Füße von vorne und von den Seiten her mit jeweils 4,0 Zentimeter (H_{\max}) hohen Wänden ein und verhindern dadurch, dass man während des Trainings von den Pedalen herabrutschen kann.



Der Hersteller (**cardiostrong**) hat dem Pedalinnenmaterial eine leicht erhabene Noppenstruktur verliehen; auch sind mehrere, um ~ 1,5 Millimeter nach oben hin aussprossende Wellenlinien vorhanden. Diese vermitteln einen sicheren Stand.



Die Pedale sind von innen nicht nur mit einem leicht rauhen und dadurch Grip vermittelnden Material,

sondern auch mit einer speziellen, circa 1,5 Millimeter hohen Wellenstruktur versehen worden. Hierdurch bleiben die Füße während des Workouts regelmäßig an ein- und derselben Stelle. Auch durch Schweiß, der während des Trainings herabtropfen kann, bleibt der ursprüngliche Halt größtenteils erhalten.



Der Abstand zwischen den einzelnen Pedalen des Ellipsentrainers ist großartig: Mit ~ 7,1 Zentimetern lässt sich während des Workouts eine vollkommen natürliche, die Gelenke schonende Bein- und Fußposition einnehmen.



Wesentlich ist außerdem der innere Abstand zwischen den beiden Pedalen: Hier maßen wir bei dem **cardiostrong EX70** einen exzellenten Wert von nur ~ 7,1 Zentimeter. Welcher Pedalinnenabstand ideal ist, kann zwar nicht allgemeingültig angegeben werden, da er immer auch von der Größe und den körperlichen Proportionen der/des Trainierenden abhängig ist. Grundsätzlich aber empfiehlt sich ein Wert zwischen minimal 6,0 und maximal 10,0 Zentimetern. Größere Werte können sich mit der Zeit in erheblichem Gelenkverschleiß (Hüfte, Knie) äußern.



Gleichermaßen löblich ist der Minimalabstand zwischen dem Fußboden und den Pedalen (~ 17,3 Zentimeter, sog. „Einstiegshöhe“): Wer sein Bein bzw. seinen Fuß nur noch unter erheblicher Anstrengung nach oben heben kann, wird die Pedale des **cardiostrong EX70** noch immer sehr leicht betreten können.



Während die Pedale parallel zum Fußboden stehen, maßen wir zwischen ihnen und dem Fußboden einen Abstand von ~ 17,3 Zentimetern (H_{\min}). Während die allermeisten Trainierenden auch mit 20,0 Zentimetern und mehr keine Mühe hätten, bietet der Abstand dieses Modells vor allem älteren Menschen einen immensen Mehrwert: Wenn nämlich die Mobilität nicht mehr in vollem Maße vorhanden ist, wie's im Alter nun mal regelmäßig passiert, wird auch das Hochhieven des Beins bzw. des Fußes ausgesprochen mühsam.



Die Handteile an den seitlichen Lenkern bieten idealen Grip: Die Abschlusskappen am oberen Ende der Handteile verhindern, dass man während des Workouts nach oben hin abrutschen kann.



Die seitlichen Lenker schließen an ihrem oberen Ende mit speziellen Handteilen ab: Mit einem Durchmesser von 3,8 Zentimetern ist's sehr leicht, sie mit den Händen zu umschließen. Dadurch, dass sie mit einem wahrnehmbar raueren Material ummantelt sind, vermitteln sie den Händen sehr sicheren Halt. An Grip büßt man hier auch nicht durch den während des Workouts herab rinnenden Schweiß ein: Die Hände bleiben vielmehr zu jeder Zeit sicher an Ort und Stelle.

Die Handteile sind 12,2 Zentimeter hoch und erlauben dadurch viele verschiedene Haltepositionen — so kann man die Hände immer so positionieren, wie's zu den individuellen Körperproportionen passt und welche Muskulatur man auslasten möchte: Je nach Handposition wird nämlich eher die Nacken- und hintere Schultermuskulatur (obere Handposition) oder die Rückenmuskulatur (untere Handposition) angesprochen.

Wie schütze ich den Fußboden?



Mit den *in summa* vier Stellschrauben des Ellipsentrainers können Fußbodenunebenheiten leicht ausgeglichen werden.



Sobald man weiß, wo der **cardiostrong EX70** hin soll, sollte man sich noch Gedanken über den Fußbodenschutz machen; immerhin dann, wenn es sich um ein empfindlicheres Material handelt. Grundsätzlich empfiehlt es sich, denjenigen Teil des Fußbodens, der von dem Ellipsentrainer vereinnahmt werden soll, mit einer sog. Bodenschutzmatte abzudecken; durch eine solche können nämlich eventuell bestehende Unebenheiten des Fußbodens, die ggf. das Trainingserlebnis beeinträchtigen können, sehr leicht ausgeglichen werden. Auch schützen sie den Fußboden verlässlich vor Druckstellen, die sich angesichts des Gewichts des **cardiostrong EX70** doch sehr schnell in weicheren Materialien, wie bspw. Vinyl, abzeichnen können (... und die man anschließend nur noch ausgesprochen schwer los wird). Da das hier von uns geprüfte Modell ja nur ~ 1,3 Quadratmeter an Fläche einnimmt, braucht's auch keine allzu große Gummimatte; [eine solche](#) wäre schon vollkommen ausreichend. Apropos Bodenunebenheiten: Der Ellipsentrainer bietet sowohl an seiner Vorder- als auch an seiner Rückseite je zwei Stellschrauben, mit denen sich das Modell an der jeweiligen Seite um mehrere Millimeter hochstellen lässt.



Der Flaschenhalter ist sinnvollerweise in der Mitte des Ellipenstrainers verbaut worden, sodass man ihn sowohl mit der linken als auch mit der rechten Hand erreichen kann. Schön ist auch der üppige Durchmesser (9,5 Zentimeter) des Flaschenhalters. Dünnere Flaschen können zwar leicht nach vorne kippen, stehen aber auch dann noch vollkommen sicher.



Das Äußere des **cardiostrong EX70** ist mit einem zylindrischen Fach versehen worden, das sich dank seiner Mittelposition von Links- und Rechtshändern leicht erreichen lässt. Das Fach hat einen Durchmesser von 9,5 Zentimetern, ist 9,5 Zentimeter hoch und dadurch ideal, um Flaschen mit Maximalvolumina von 1,5 Litern sicher an Ort und Stelle zu halten. Dadurch, dass das Fach in einer ordentlichen Höhe positioniert worden ist, kann man in ihm stehende Flaschen auch während des Workouts problemlos herausholen und auch wieder hineinstellen, ohne sich „verrenken“ zu müssen.

Die Bedienung



Das Display stellt nicht nur alle wesentlichen Werte (s. u.) dar, sondern veranschaulicht die einzelnen Widerstandslevel des aktuellen Trainingsprogramms auch mittels simpler Graphiken (s. Bild, links). Die hellweißen Zeichen lassen sich in den allermeisten Situationen sehr leicht ablesen.



Das Display des **cardiostrong EX70** ist am oberen Ende des Bedienpanels installiert worden und mit Maßen von nur 12,7 mal 5,8 Zentimetern (B × H) nicht allzu groß. Die Größe ist aber doch vollkommen ausreichend, um es aus verschiedenen Höhen (H_{\max} im Test: ~ 2,00 Meter) problemlos ablesen zu können; dies ist auch der leichten Displayneigung zu verdanken. Dadurch, dass das Display in einem hellen Blau beleuchtet wird, ist's bei normalen Lichtverhältnissen leicht, die weißen Zeichen zu erkennen. Spiegelungen sind hier aber vereinzelt doch zu verzeichnen; vor allem dann, wenn das Licht unmittelbar in einem Winkel von 45, 90 oder 135° gegen das Display scheint.

Trotz der maßvollen Größe des Displays stellt es zur selben Zeit eine Vielzahl verschiedener, vom aktuellen Workout abhängiger Werte dar; und das, ohne dass es hierdurch an Übersichtlichkeit einbüßen würde (s. Bild). Welche Werte sich hier ablesen lassen und wie die einzelnen Werte jeweils zu verstehen sind, haben wir mit einer Tabelle veranschaulicht:

Wert	Hierhinter steht ...
SPEED	... die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde oder in Meilen pro Stunde.
RPM	... die gegenwärtige Frequenz der Tritte in Umdrehungen pro Minute.
TIME	... die schon verstrichene Zeit von 00:00 bis 99:59 Minuten (<i>hochzählend, wenn kein Zeitziel einprogrammiert worden ist</i>) bzw. die noch verbleibende Zeit von 99:59 bis 00:00 Minuten (<i>herunterzählend, wenn ein Zeitziel einprogrammiert worden ist</i>).
DISTANCE	... die bereits zurückgelegte Strecke von 0 bis 99,99 Kilometern bzw. Meilen (<i>hochzählend, wenn kein Streckenziel einprogrammiert worden ist</i>) bzw. die noch zurückzulegende Strecke von 99,99 bis 0 Kilometern bzw. Meilen (<i>herunterzählend, wenn ein Streckenziel einprogrammiert worden ist</i>).



Die mit den einzelnen Bedienelementen an- und auswählbaren Funktionen erschließen sich sehr leicht: Dass hier ausschließlich englischsprachiger Text gegeben ist, wurde von unseren Tester/-innen nicht als problematisch erachtet.



Das Bedienpanel des **cardiostrong EX70** bietet vier klassische Bedienelemente (Tasten) mit einem Durchmesser von jeweils 14,0 Millimetern. Die Tasten sind blau hinterleuchtet und sprechen schon bei mittlerem Druck verlässlich an: Nach dem Tastendruck dauert's durchschnittlich 0,6 Sekunden, bis das System anspricht. Schließlich sind die Tasten auch noch außerordentlich stabil: Nach über 100 Tastendrücken je Taste ließ sich keinerlei Materialverschleiß verzeichnen. Die Tasten „*leierten*“ bis zum Ende des Tests nicht in messbarem Maße aus.

Mit den Tasten lassen sich die wesentlichen Funktionen des Modells an-/auswählen: So kann man es mit ihnen nicht nur starten (**START/STOP**, 1. Tastendruck), sondern auch jederzeit wieder pausieren (**START/STOP**, 2. Tastendruck), bei gegenwärtig pausiertem Training wieder ins Hauptmenü springen (**RESET**), nach Beendigung des Trainings die **RECOVERY**-Funktion anstoßen (**RECOVERY**) und das System vollkommen neu zu starten, sodass man auch einen anderen Nutzer/-innen-Speicher auswählen kann (**TOTAL RESET**).^[3]



Das *in puncto* Haptik sehr ansprechende Drehelement ist leicht hin und her zu drehen. Die vier blauen LEDs, die das Drehelement säumen, leuchten aber nicht allzu hell.



In der Mitte des Bedienpanels ist schließlich noch ein Drehelement verbaut: Mit ihm kann durch leichtes Hin- und Herdrehen zwischen den verschiedenen Trainingsprogrammen hin- und hergesprungen werden; außerdem lässt sich so der jeweils aktuelle Wert, wie bspw. die Zielzahl an Kalorien, Kilometern und/oder Minuten, erhöhen (*per Drehung nach rechts*) oder vermindern (*per Drehung nach links*). Die Drehbewegung ist ausgesprochen leichtgängig. Während des Tests war hier kein Haken zu vernehmen.



Stellt man hier ein Tablet ab, lässt sich das Display des Ellipsentrainers nicht mehr sehen. Das jedoch ist in den meisten Trainingsprogrammen, in denen die einzelnen Trainingsparameter ja ohnehin individualisiert werden können, nicht weiter problematisch. Und wer die einzelnen Werte während des Trainings doch einmal kontrollieren möchte, kann das Tablet schlicht einen Moment anheben.



Der **cardiostrong EX70** bietet über dem Bedienpanel noch eine um 2,0 Zentimeter hervorstehende Haltevorrichtung, in der beispielsweise Smartphones und/oder Tablets während des Trainings sicher und mit leichter Neigung abgelegt werden können. So lassen sich beispielsweise Serien oder Filme während des Workouts streamen, ohne dass man einen „*smarten*“ Fernseher vor den Ellipsentrainer stellen muss. Dieser Halter ist *in summa* 15,8 Zentimeter breit, besteht aber aus zwei einzelnen, je 6,9 Zentimeter breiten Elementen, zwischen denen ein 2,0 Zentimeter breiter Spalt auszumachen ist.



Die Gummistrips verhindern, dass das Smartphone oder Tablet während des Workouts verrutscht.





Nachdem alle Trainingsparameter einprogrammiert worden sind, braucht's bloß noch einen Tastendruck, um das Training anzustoßen: Die diesem Zweck dienende Start-/Stop-Taste ist – wie die anderen Tasten auch – leicht zu erreichen.



So startet man das Trainingsprogramm

Einerlei, welches Trainingsprogramm man nun absolvieren will: Der Start sieht immer identisch aus. Im Hauptmenü des **cardiostrong EX70** ist der jeweils passende Nutzer/-innen-Speicher (U1, U2, U3 oder U4) per Drehelement anzuwählen (vgl. **Hinweis: Die Nutzer/-innen-Speicher**). Wenn die persönlichen Daten bereits vorher eingepflegt worden sind, steht anschließend nur noch die Wahl des jeweils gewünschten Trainingsprogramms (P1 bis P16) an. Dieses lässt sich eventuell – je nach Trainingsprogramm – noch anpassen, bevor man das Workout schließlich mit einem Druck der Start-/Stop-Taste einleitet.

Die pulsabhängigen Trainingsprogramme (H. R. C. 55 %, 75 %, 90 %, T. H. R.)

Die pulsabhängigen Trainingsprogramme orientieren sich ausschließlich am Puls der/des Trainierenden. Das wiederum macht's sehr leicht, an verschiedene Trainingsziele anzuknüpfen: Will man bspw. an Gewicht verlieren, so empfehlen sich ein Zielpuls von 55 % des Maximalpulses und eine hohe Trainingsdauer (**H. R. C. 55 %**). Will man vielmehr seine Ausdauer verbessern, sind ein Zielpuls von 75 % des Maximalpulses und eine mittlere Trainingsdauer sinnvoll (**H. R. C. 75 %**). Und will man sich schneller wieder zu erholen lernen, braucht's idealerweise einen Zielpuls von 90 % des Maximalpulses und eine kurze Trainingsdauer (**H. R. C. 90 %**); hier ist ein intervallmäßiges Hin- und Herspringen zwischen kurzen Belastungs- und Erholungsphasen erwiesenermaßen ideal (**High Intensity Intervall Training, H. I. I. T.**)

Wie allerdings ist der Maximalpuls zu bestimmen? Meistens bedient man sich hierzu einer simplen Formel, die allerdings, das weiß man mittlerweile, nicht allzu präzise ist:^[4]

Maximalpuls = 220 - Lebensalter in Jahren
Genauer ist diese Formel:

Maximalpuls = $208 - 0,7 \times \text{Lebensalter in Jahren}$

Aber auch hier ist nicht außer Acht zu lassen, dass der Maximalpuls beim einzelnen Menschen um ± 15 Herzschläge pro Minute vom so ermittelten Wert abweichen kann. Man kann sich also an den so ermittelten Werten orientieren, sicherlich; vielleicht ist's aber auch sinnvoll, ab und zu an einen leicht höheren oder niedrigeren Maximalpuls anzuknüpfen, den Zielpuls entsprechend einzuprogrammieren und zu prüfen, wie das Training mit dem neuen Wert dann empfunden wird.

Die Handpulssensoren



Die Handpulssensoren sind an den mittleren Holmen installiert worden. Diejenigen, die regelmäßig pulsabhängig „sporteln“ möchten, sollten einen geeigneten Brustgurts erwerben — so kann man die Hände während des Trainings nämlich an den Lenkern lassen und weiterhin alle Muskelareale ansprechen.



Dank der beiden Handpulssensoren des **cardiostrong EX70** kann man den aktuellen Puls auch ohne jegliches Equipment messen. Sie lassen sich dank ihres Durchmessers von circa 4,0 Zentimetern leicht mit den Händen umschließen. Da die Sensoren aber an den Holmen in der Mitte des Modells installiert worden sind, müssen die Arme während des Messens leider starr bleiben; man muss die Hände ja kontinuierlich an ein- und derselben Stelle halten. Dadurch wird die Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur nicht mehr beansprucht: Die Testerinnen und Tester (H_{\min} : ~ 1,60 Meter und H_{\max} : ~ 2,00 Meter) haben die Trainingsbewegung aber immerhin noch mit der Beinmuskulatur in natürlicher Art und Weise vollziehen können. Die Sensoren arbeiten ausgesprochen exakt: Die von ihnen ermittelten Pulswerte wichen während des Tests nur um 3 Herzschläge pro Minute (\emptyset) von denjenigen ab, die wir zur selben Zeit mit einem separaten Pulsmesser erhoben hatten.

Das Problem der Handpulssensoren ist auch vielmehr ein anderes: Der Puls kann nämlich, abhängig von der Haut der/des Trainierenden, nicht immer präzise ermittelt werden. Gerade ein erhebliches Maß an Hornhaut, das sich bspw. durch regelmäßiges schweres Training ausbilden kann, stellt ein Hindernis dar. Manchmal kann schon ein Film aus Schweiß die Messwerte verzerren; daher empfiehlt's sich, während des Trainings immer ein Tuch zur Hand zu haben, um die Sensoren abzuwischen.

Das leistungsabhängige Trainingsprogramm (WATT CONTROL)

Dieses Trainingsprogramm empfiehlt sich vor allem dann, wenn man ein von gleichmäßiger Leistungserbringung geprägtes Training absolvieren will. Hierzu muss man nur ein Wattziel (10 bis 350 Watt), das idealerweise an den persönlichen Leistungsstand anknüpfen sollte, ins System einpflegen: Der Ellipsentrainer stellt anschließend sicher, dass die Leistungserbringung in jedem Moment des Trainings einheitlich ist. Wenn das System also erkennen sollte, dass der/die

Trainierende das Tempo vermindert, erhöht es von sich aus den Widerstand, um das ursprüngliche Leistungsniveau weiter beizubehalten (... und andersherum).

Das individuell verstellbare Trainingsprogramm (USER)

Hinter dem individuell verstellbaren Trainingsprogramm steht das, was man angesichts des Namens erwarten wird: Ein Trainingsprogramm, dessen Widerstände sich präzise so einstellen lassen, wie man's sich wünscht (... und wie es sich anknüpfend an das jeweilige Trainingsziel, dem nachgegangen werden soll, empfiehlt).

Das alles ist auch ausgesprochen simpel: Das Trainingsprogramm ist nämlich von vornherein in 8 Abschnitte identischen zeitlichen Ausmaßes unterteilt, von denen jeder mit einem anderen Widerstand (1 bis 32) verbunden werden kann. Für jeden Abschnitt ist der Widerstand über das Drehelement einzustellen; durch einen Druck desselben wird der Widerstand schließlich mit dem jeweiligen Abschnitt verknüpft. Danach wird zum jeweils nächsten Abschnitt weiterspringen. Nach Beendigung des Einprogrammierens wird das Trainingsprogramm abgespeichert.

Leider lassen sich die Zeitdauern der einzelnen Abschnitte in diesem Trainingsprogramm nicht anpassen; sie stellen immer 1/8 der vorher einzustellenden Zielzeit dar.

Das manuelle Trainingsprogramm (MANUAL)

Im manuellen Trainingsprogramm lässt sich jeder einzelne der schon oben angesprochenen Zielwerte nacheinander von Hand einstellen: Durch Hin- und Herdrehen des Drehelements sind das Widerstandsniveau (1 bis 32, 1er-Schritte), die Zielzeit (01:00 bis 99:00 Minuten, 1er-Schritte), die Zielreichweite (1,0 bis 99,0 Kilometer bzw. Meilen, 1er-Schritte), die zu verbrennenden Kalorien (10 bis 9999 in Kilokalorien, 10er-Schritte) und der Zielpuls (30 bis 230 Herzschläge pro Minute, 10er-Schritte) einzuprogrammieren. Mit einem Druck des Drehelements wird der aktuelle Wert eingespeichert und es wird zum jeweils nächsten Wert weiterspringen.

Die Nutzer/-innen-Speicher



Nach dem Anschalten des Ellipsentrainers ist erst einmal der jeweils passende Nutzer/-innen-Speicher zu wählen: Möchte man den jeweiligen Speicherplatz später ändern, muss man nur die Total Reset-Taste drücken. Dadurch kommt man ein jedes Mal wieder zu dieser Auswahl zurück.



Das **cardiostrong EX70** bietet vier verschiedene Nutzer/-innen-Speicher (U1, U2, U3 und U4). Nach dem Einschalten des Ellipsentrainers lässt sich einer dieser Nutzer/-innen-Speicher per Drehung des Drehelements auswählen, um anschließend persönliche Daten in Gestalt des Geschlechts, des Alters, der Größe und schließlich des Gewichts einzupflegen. Mit einem Druck des Drehelements werden die Daten auch mit dem jeweiligen Nutzer/-innen-Speicher verknüpft. Man muss sie also nicht ein jedes Mal neu einspeichern.

Das Training



Der Ellipsentrainer wurde von unseren Tester/-innen über einen Zeitraum von vier Wochen ausgiebig verwendet. Dadurch, dass unsere Tester/-innen in vielerlei Hinsicht (Alter, Größe, Gewicht usw.) „durchmischt“ sind, haben wir so einen ausgewogenen, verschiedene Ansprüche abdeckenden Eindruck vom **cardiostrong EX70** schöpfen können.



Wir haben das **cardiostrong EX70** nicht nur nach objektiven Testmaßstäben geprüft, sondern auch von 8 Tester/-innen mit einem Körpergewicht von ~ 60,0 bis ~ 110,0 Kilogramm und einer Körpergröße von ~ 1,60 bis ~ 2,00 Metern regelmäßig verwenden lassen: Der Ellipsentrainer wurde also von jeder Testerin/jedem Tester über einen Zeitraum von vier Wochen 30 Minuten pro (Werk-)Tag okkupiert: Wir haben also ~ 4.800 Minuten (~ 80 Stunden) reinen Trainings durch verschiedene Männer und Frauen, die jeweils verschiedene Ansprüche an das von einem Ellipsentrainer vermittelte Trainingserlebnis stellen, absolvieren lassen. Nur so lässt sich schließlich beurteilen, wie „gut“ oder „schlecht“ das Training mit einem Ellipsentrainer wirklich ist. Das mehrheitliche Fazit unserer Tester/-innen? Der **cardiostrong EX70** erlaubt dank des einheitlichen Drehmoments, der hohen, während des Trainings wahrnehmbaren Materialqualität an Hand- und Fußteilen sowie des intuitiv zu handhabenden Systems ein in gleichem Maße angenehmes und anspruchsvolles Trainingserlebnis.



Das an den Zylindern gegebene Farbcodesystem erleichtert die Schrittlängeneinstellung immens. So sieht man nämlich unmittelbar, ob der Lenker exakt positioniert worden ist oder ob man ihn vielmehr noch leicht anheben oder absenken muss.



Ein Grund, aus dem alle Tester/-innen so großartig mit dem **cardiostrong EX70** „*sporteln*“ konnten, ist die individuelle Schrittlängeneinstellung. Das ist vor allem in Haushalten mit mehreren Trainierenden, die ihrer Größe und/oder ihren Trainingsgepflogenheiten (Walking, Jogging usw.) nach auseinander weichen, sehr wertvoll. Warum? Das erläutern wir weiter unten (**Hinweis: Warum ist die Schrittlängeneinstellung wichtig?**)! Nun aber zur Schrittlängeneinstellung beim **cardiostrong EX70**: Hier sind nämlich drei verschiedene Schrittlängen gegeben, mit denen sich der Großteil aller insoweit bestehenden Ansprüche abdecken lässt: Eine kurze mit **18 Zoll (45,7 Zentimetern)**, eine mittel-kurze bzw. -lange mit **20 Zoll (50,8 Zentimetern)** und eine lange mit **23 Zoll (58,4 Zentimetern)**.

Die Schrittlängeneinstellung ist bei diesem Modell nicht elektronisch per Tastendruck, sondern manuell, also von Hand vorzunehmen; das aber ist zum Glück sehr simpel und innerhalb von ein paar Sekunden pro Seite abzuwickeln:



Das Hartplastikelement vermittelt exzellenten Grip: Dadurch ist's sehr leicht, den Metallbolzen heraus- und wieder hineinzuschrauben. Auch kann man ihn während des Anhebens und Absenkens leicht an Ort und Stelle halten.



Man muss nur einen die aktuelle Höhenposition sichernden Metallbolzen per Drehbewegung (*nach links*) lösen und nach vorne ziehen,



Während des Anhebens und Absenkens lässt sich kein nennenswerter Widerstand wahrnehmen; löst man den Metallbolzen und umschließt den Lenker währenddessen nicht mit der anderen Hand, kann's daher leicht passieren, dass der Lenker bis zur untersten Position herabrutscht. Freilich ist es keinerlei Problem, ihn anschließend wieder anzuheben.



... um anschließend das Lenkerrohr bis zur jeweils gewünschten Höhenposition hochzuziehen bzw. herabzulassen.

Der Grip

Dasjenige Teil, an dem man hin- und herdrehen muss, um den Metallbolzen hervorziehen und wieder hineinlassen zu können, ist mit schwarzem Hartplastik ummantelt und mit vielen, den Grip immens verbessernden Einlässen versehen. Hierdurch wird das Drehen in erheblichem Maße erleichtert.

Jede Schrittlängeneinstellung ist mit einer anderen Farbe verknüpft, die sich durch eine Metallöse hindurch erkennen lässt: Bei **18 Zoll (45,7 Zentimeter)** ist's Grün, bei **20 Zoll (50,8 Zentimeter)** Rot und bei **23 Zoll (58,4 Zentimeter)** schließlich Blau. Die Farben erleichtern das Hin- und Herwechseln im Haushalt, denn: Farben lassen sich nun einmal leichter merken als Zahlen.



Nachdem der Lenker an der idealen Höhenposition ist, lässt man den Metallbolzen wieder los und schraubt ihn ein.



Schließlich muss man den Metallbolzen nur wieder loslassen, kontrollieren, dass er in die passende Metallöse zurückschnellt und ihn per Drehbewegung (*nach rechts*) sichern. Das war's allerdings auch schon. Während des Tests kam es hier zu keinerlei Problemen. Man kann *in puncto* Materialqualität auch hier nichts anmäkeln: Alle Teile passen präzis ineinander, ohne dass sich während des Anhebens oder Absenkens erheblicher Widerstand wahrnehmen ließe.

Warum ist die Schrittlängeneinstellung wichtig?

Die Schrittlänge ist eines der wesentlichen Merkmale eines jeden Ellipsentrainers. Warum dem so ist? Weil ein die Gelenke, Bänder und Sehnen schonendes Training ohne passende Schrittlänge schlechterdings nicht vorstellbar ist: Welche Schrittlänge sich allerdings empfiehlt, kann nicht allgemeingültig angegeben werden; sie ist nämlich von vielen verschiedenen

Faktoren abhängig: Das ist vor allem natürlich die Größe des Trainierenden (s. u., Tabelle), aber auch die Art des Workouts (Walking, Jogging usw.) und der Schwerpunkt der während des Trainings anzusprechenden Muskeln. Gerade Letzteres lässt sich auch während des Workouts spüren: Bei kurzer Schrittlänge wird vorrangig die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur, bei langer Schrittlänge vor allem die Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur belastet. Daher ist die variable Schrittlängeneinstellung des **cardiostrong EX70** auch solchermaßen sinnvoll: Er kann nicht nur von mehreren Haushaltsangehörigen verschiedener Größe verwendet werden (... ohne sich während des Trainings mit einer nicht geeigneten Schrittlänge quälen zu müssen); nein, er lässt sich auch von ein- und derselben Person nutzen, die regelmäßig zwischen verschiedenen Trainingsstilen hin- und herspringen möchte. Das wiederum erlaubt ein gleichmäßiges, die Bein- und Rumpfmuskulatur in Gänze auslastendes Workout.

Körpergröße	Schrittlänge (empfohlen)
< 1,65 Meter	36 bis 46 Zentimeter
1,65 bis 1,82 Meter	47 bis 51 Zentimeter
1,83 bis 2,00 Meter	52 bis 55 Zentimeter
> 2,00 Meter	56 bis 60 Zentimeter

Hinweis: Der ein oder andere wird sich vielleicht wundern: Was meint man überhaupt, wenn bei einem Ellipsentrainer von der Schrittlänge gesprochen wird? Das ist an sich sehr simpel: Die Schrittlänge stellt nämlich den maximalen Abstand zwischen der Vorderkante des vorderen Pedals und der Endkante des hinteren Pedals dar. Sie beschreibt damit die Länge der Bewegung, die man mit den Füßen während des Trainings vollzieht.

Die Material-/Materialverarbeitungsqualität

Das Wesentliche vorab: Der **cardiostrong EX70** ist außerordentlich stabil und weiß auch (sehr) schweren Trainierenden standzuhalten (m_{max} : 136,0 Kilogramm). Der Großteil der Mechanik besteht aus massivem Metall. All die verschiedenen Teile sind ordentlich miteinander verbunden worden.



Manch Schweißnähte sind nicht allzu gleichmäßig. Das aber ist angesichts der süperben Stabilität des Ellipsentrainers verzeihlich.



Die Schweißnähte aber sind an manchen Stellen nicht makellos, sondern „quellen“ leicht über; das jedoch ist nur, wenn man's denn so sehen will, ein ästhetischer Makel, durch den der Ellipsentrainer natürlich nicht an Stabilität einbüßt.

Wie stabil ist der Ellipsentrainer wirklich?

Wie stabil der Ellipsentrainer wirklich ist, haben wir während des Tests auch ermittelt, indem wir unsere schweren Tester/-innen (m_{\emptyset} : ~ 110 Kilogramm) mit geeignetem Equipment gleichmäßig bis hin zum maximalen Gewicht beladen haben. So haben unsere Tester/-innen mit jedem einzelnen Exemplar des **cardiostrong EX70**, das im Test vertreten war, anschließend 60 Stunden „gesportelt“ (Trainingsprogramm: **MANUAL**; Widerstand: 16; Zeit je Trainingseinheit: 30 Minuten). Nach Abschluss dieser Testphase wurde das Modell näher geprüft: Es ließ sich kein wahrnehmbarer Materialverschleiß verzeichnen. Die Trainingsbewegungen waren noch immer so wunderbar-einheitlich, wie sie es auch vorher waren.



Hier und da sind die Spaltmaße des Ellipsentrainers nicht vollkommen einheitlich.



Die Spaltmaße des Modells sind nur an einzelnen Stellen nicht vollkommen einheitlich. Aber auch das ist wiederum nichts weiter als ein äußerer Makel, der sich während des Workouts, wo's wirklich wesentlich ist, nicht auswirkt.

Die Betriebswerte (Lautstärke, Strom)

Während des Trainings im manuellen Trainingsprogramm mit mittlerem Widerstand (16) ließ sich aus einem Abstand von einem Meter zum Modell ein A-bewerteter Schalldruckpegel in Höhe von maximal 40,0 dB(A) messen. Damit ist der **cardiostrong EX70** außerordentlich leise. Freilich sollte man nicht außer Acht lassen, dass die Höhe der Schallemissionen größtenteils vom Trainingsstil abhängig sind: Je höher das jeweils angelegte Tempo ist, desto lauter ist das Training auch (und andersherum).

Der Energieverbrauch des **cardiostrong EX70** ist, nicht anders war's zu erwarten, sehr maßvoll: Hier haben wir einen Wert von durchschnittlich 0,84 Watt während des Workouts im manuellen Trainingsprogramm mit mittlerem Widerstand (16) ermittelt. Der Energieverbrauch ist nicht vom jeweiligen Widerstandslevel abhängig; nur während des Verstellens des Widerstandes erhöht er sich ein paar Sekunden um 1,62 Watt (durchschnittlich).

Was ist wie laut?

Wir messen in unseren Tests regelmäßig auch den A-bewerteten Schalldruckpegel, der sich aus einem im jeweiligen Test immer identischen Abstand zum geprüften Produkt wahrnehmen lässt. Damit Sie sich auch vorstellen können, wie leise oder laut der Wert empfunden wird, haben wir hier eine kleine Tabelle eingepflegt.

**Schalldruckpegel
in dB(A)**

**Quelle (jeweils aus
„normalem“ Abstand)**

Risiko

Schalldruckpegel in dB(A)	Quelle (jeweils aus „normalem“ Abstand)	Risiko
10	Blätterscheln	Mit keinem Risiko verknüpft.
20	Stille in einem (schallisolierten) Akustikstudio	
25	Atmen	
30	Flüstern	
35	Ventilator	
40	Schwelle zur Beeinträchtigung der Konzentration	Mit keinem Risiko, aber einer Beeinträchtigung der Konzentration verknüpft.
45	Stille in einem (nicht-schallisolierten) Arbeits-/Wohnraum	
50	Vogelgesang	
55	Sprechen	
65	Schwelle zu erhöhtem Risiko von Herz-/Kreislaufkrankungen	Nicht notwendig, aber ggf. mit einem erhöhten Risiko von Herz-/Kreislaufkrankungen verknüpft.
70	Föhn	
75	PKW	
80	LKW	Mit erhöhtem Risiko von Gehörschäden verknüpft; allerdings nur bei circa 40 Stunden pro Woche.
85	Schwelle zu erhöhtem Risiko von Gehörschäden	

Die Wartung

Wie jeder andere Ellipsentrainer muss auch der **cardiostrong EX70** in regelmäßigen Abständen gereinigt und anderswie gepflegt werden. Die Bedienungsanleitung enthält eine übersichtliche Tabelle, in der die zu wartenden Bauteile, die Art der jeweils vorzunehmenden Wartungsarbeit und die hiervon abhängigen Wartungsintervalle angegeben werden:^[5] So sollte das Tastenpanel einschließlich des Displays und das Äußere des Ellipsentrainers allwöchentlich gereinigt und allmonatlich inspiziert werden; jeden Monat prüfen sollte man außerdem die einzelnen Schrauben und Kabelstellen. Schließlich wird empfohlen, alle beweglichen Teile des Ellipsentrainers halbjährlich zu schmieren. Während des Tests hat sich erwiesen, dass die von **cardiostrong** empfohlenen Wartungs- und Pflegearbeiten mit keinem allzu großen Arbeits- und Zeitaufwand verknüpft sind.

Da der Widerstand nicht mechanisch, sondern vielmehr durch Magnetismus verursacht wird, braucht's anknüpfend an das Widerstandssystem auch keinerlei Wartung.

Pro

- + 32 Widerstandsniveaus
- + 19 Trainingsprogramme (4 pulsabhängig, 1 individuell einstellbar, 1 manuell einstellbar, 1 leistungsabhängig)
- + exzellente Schrittbreite (7,1 Zentimeter)
- + simple Schrittlängeneinstellung (mechanisch; 46,0; 51,0; 58,4 Zentimeter)

Contra

- Lichtspiegelungen des Displays

Technische Daten

Hersteller/Modell	cardiostrong EX70
Gewicht des Crosstrainers in kg	65,1
Maße des Crosstrainers in cm (Stand, B _{max} × H _{max} × T _{max})	75,0 × 165,0 × 124,8
Maße des Crosstrainers in cm (während des Trainings, B _{max} × H _{max} × T _{max})	75,0 × 165,0 × 167,5
Durchmesser der Lenker in cm	3,8
Maße der Pedale in cm (L _{max} × B _{max})	36,5 × 15,5
Trainingsprogramme	19 (davon 4 pulsabhängig, 1 individuell einstellbar, 1 manuell einstellbar, 1 leistungsabhängig)
Widerstandsniveaus	32
Benutzer/-innenspeicher (Anzahl)	Ja (4)
Art des Bildschirms	Liquid Crystal Display (LCD)
Maße des Bildschirms in cm (B × H)	12,7 × 5,8
Vom Bildschirm angezeigte Daten	Geschwindigkeit (in km/h oder mph), Herzfrequenz (in bpm), Leistung (in W), Trainingsstrecke (in km oder miles), Trainingszeit (in min), Trittfrequenz (in U/min), verbrannte Kalorien (in kcal), Widerstandsniveau (1 - 32)
Art des Bremssystems	Magnetbremssystem (elektronisch verstellbar)

Hersteller/Modell	cardiostrong EX70
Art der Herzfrequenzmessung	Handsensoren / Brustgurt (optional)
Leistung in W	10 - 350
Schwungmasse in kg	12
Schrittbreite in cm	7,1
Schrittlänge in cm	46,0; 51,0; 58,4 (manuell verstellbar)
Stromversorgung in V / Hz	220 – 230 / 50
Länge des Stromkabels in m	2,00
Max. Gewicht des Nutzers in kg	136
Lautstärke in dB(A) (maximal)	40,0
Energieverbrauch in W (durchschnittlich)	0,84

Bewertung

Hersteller/Modell	%	cardiostrong EX70
Dokumentation	5	92,0
Material-/Materialverarbeitungsqualität	10	94,0
Handhabung	20	93,4
Bedienelemente (Bedienpanel, Bildschirm usw.)	60	94,0
Zusammenbau	30	92,0
Transport	10	93,5
Training	50	94,4
Handpulssensoren	10	88,7
Widerstand	15	98,0
Leistung	15	89,5
Trainingserlebnis	45	96,5
Trainingsprogramme	15	93,5
Sicherheit	15	95,2
Stabilität	60	94,6
Halt (Handteile und Pedale)	40	96,2
Bonus		0,125 % (Smartphone-/Tablet-Halter), 0,25 % (Flaschenhalter)

Hersteller/Modell	%	cardiostrong EX70
Malus	–	
Preis in Euro (UVP)	1.799,–	
Durchschnittlicher Marktpreis in Euro	1.490,–	
Preis-/Leistungsindex	15,85	
Gesamtbewertung	94,6 %	(„sehr gut“)

ETM TESTMAGAZIN • URTEIL	
cardiostrong EX70	
SEHR GUT	94,6 %
Ellipsentrainer im Online-Einzeltest www.etm-testmagazin.de	12/2019

Wie haben wir geprüft?

Dokumentation (5 %)

Hier wurden die von Werk aus mitenthaltenen deutschsprachigen Dokumentationen (Bedienungs-/Montageanleitungen) geprüft. Die äußere, graphische Gestaltung zum einen und die inhaltliche Gestaltung zum anderen wurde von all unseren Tester/-innen nach erschöpfender Lektüre subjektiv beurteilt; aus diesen subjektiven Einzelurteilen wurde schließlich ein das Gesamturteil darstellender Mittelwert errechnet. Die Dokumentationen mussten alle wesentlichen Themenkreise rund um den Ellipsentrainer in leicht verständlicher Art und Weise abdecken. Grammatikalische, orthographische und syntaktische Fehler in den Texten haben sich nur dann in einem schlechteren Urteil niedergeschlagen, wenn und soweit sie die Verständlichkeit des jeweiligen Textes beeinträchtigt haben.

Material-/Materialverarbeitungsqualität (10 %)

Hier wurde geprüft und bewertet, welche Materialien in dem Ellipsentrainer verarbeitet und in welcher Art und Weise sie miteinander verbunden worden sind. Der Ellipsentrainer sollte äußerlich bar jeden Makels (in Gestalt erheblicher, nicht-einheitlicher Spaltmaße, einschneidener Kantenlinien usw.) sein.

Handhabung (20 %)

Hier wurde geprüft und benotet, wie sich der Ellipsentrainer über die verschiedenen Tastenelemente handhaben lässt. Hier knüpften unsere Tester/-innen vornehmlich an die Erreichbarkeit der einzelnen Tasten, deren Druckpunkt, die Dauer, innerhalb derer der Ellipsentrainer nach einem Tastendruck anzusprechen pflegt sowie die Ablesbarkeit des Displays an: Alle wesentlichen Werte müssen sich aus verschiedenen Höhen resp. Winkeln und bei verschiedenen Lichtverhältnissen problemlos ablesen lassen. Außerdem wurde der Zusammenbau des Ellipsentrainers unter Würdigung des mit ihm verknüpften Arbeits- und Zeitaufwandes beurteilt. Schließlich wurde auch noch benotet, wie leicht sich der Ellipsentrainer

vermittels der Transportrollen über verschiedenen Arten von Hart- (Holz, Stein, Vinyl) und Teppichböden (mit verschieden hohem Flor) verschieben lässt.

Training (50 %)

Schließlich wurde auch das Trainingserlebnis, das sich aus dem Training mit dem Ellipsentrainer schöpfen lässt, geprüft. Hierzu wurde der Ellipsentrainer von 8 Tester/-innen mit einem Körpergewicht von ~ 60,0 bis ~ 110,0 Kilogramm und einer Körpergröße von ~ 1,60 bis ~ 2,00 Metern regelmäßig verwendet: Der Ellipsentrainer wurde von jeder Testerin/jedem Tester über einen Zeitraum von vier Wochen 30 Minuten pro (Werk-)Tag okkupiert. Hier knüpften unsere Tester/-innen vor allem an die „*Schwungmasse*“ des Ellipsentrainers an und prüften, wie gleichmäßig sich die Bewegungen je und je vollziehen lassen. Wesentlich waren außerdem die Höhe der Pedale, die Schrittweite und der Abstand der Pedale zueinander. Ferner wurde auch erhoben, wie nuancenreich die Trainingsgestaltung unter Würdigung aller von Werk aus gegebener Trainingsprogramme und Widerstandsniveaus jeweils sein kann. Hiervon ist bei vielen Trainierenden schließlich auch die Trainingsmotivation abhängig. Ferner wurde auch noch die Exaktheit der über die Handpulsensoren vorzunehmenden Pulsmessung geprüft.

Sicherheit (15 %)

Hier wurde geprüft und benotet, wie sicher sich das Training mit dem Ellipsentrainer absolvieren lässt. Dazu wurde vor allem die Stabilität des Ellipsentrainers während des Trainings auch durch schwerere Tester/-innen ermittelt. Des Weiteren wurde der von den Pedalen bzw. dem Pedalinnenmaterial vermittelte Grip geprüft und beurteilt, ob die Füße bei verschiedenem Sportschuhwerk sicher an Ort und Stelle bleiben.

Das Fazit

Mit dem **EX70** hat **cardiostrong** einen exzellenten Ellipsentrainer im Sortiment, der dank seiner individuellen Schrittlängeneinstellung vielen anderen Modellen voraus ist: Dadurch nämlich, dass manuell zwischen drei verschiedenen Schrittlängeneinstellungen hin- und hergesprungen werden kann, lassen sich drei unterschiedliche Sportstile nachahmen (Walking, Jogging und Running); und dadurch wiederum können eine Vielzahl verschiedener Muskelgruppen angesprochen werden. Wer ein auch der Muskelbeanspruchung nach ausgewogenes Training sucht, wird die Schrittlängeneinstellung des Modells voll ausschöpfen können. Gerade auch dann, wenn mehrere Haushaltsangehörige, die ihrer Größe nach weit auseinanderweichen, regelmäßig „*sporteln*“ wollen, ist die Schrittlängeneinstellung von immensem Wert.

Das Trainingserlebnis mit dem **cardiostrong EX70** ist, auch wenn man die Schrittlängeneinstellung außen vor lässt, süperb: Dank der hier gegebenen Schwungmasse (12,0 Kilogramm) und des außerordentlich maßvoll Schritt Abstandes (7,1 Zentimeter) ist die Trainingsbewegung vollkommen „*rund*“. Das Training ist also allemal anspruchsvoll, belastet aber Gelenke, Bänder und Sehnen nur in dem mit jeder Körperbewegung verbundenen Mindestmaß.

Die 19 Trainingsprogramme, aus denen sich beim **cardiostrong EX70** wählen lässt, erlauben ein abwechslungsreiches Training. Dass auch vier vom Puls abhängige Trainingsprogramme vorhanden sind, erlaubt eine sich präzise am aktuellen Trainingsziel orientierende Trainingsgestaltung. Die von Werk aus installierten Handpulsensoren messen recht exakt (± 3 Herzschläge pro Minute), setzen aber voraus, dass man sie während des Workouts kontinuierlich

mit den Händen umschlossen hält; dadurch aber wird die Oberkörpermuskulatur nicht mehr in erheblichem Maße angesprochen. Wer die pulsabhängigen Trainingsprogramme verwenden, aber alle Muskelgruppen voll ins Workout involvieren möchte, muss einen um die Brust zu spannenden Gurt („*Brustgurt*“) erwerben; ein solcher ist von Werk aus leider nicht enthalten. Freilich ist das mit Mehrkosten in Höhe von mindestens ~ 25,00 € (modellabhängig) verknüpft.

Das Tastenpanel des **cardiostrong EX70** ist leicht zu handhaben, das blau hinterleuchtete Display in den allermeisten Situationen problemlos abzulesen. Das Modell bildet alle wesentlichen Trainingsparameter in einer ordentlichen Art und Weise ab, ohne dass man sich hier „*verirren*“ würde. Natürlich sind die hier verwendeten Graphiken nicht mehr allzu modern; daran aber leidet nicht die bei einem Ellipsentrainer vielmehr wesentliche Funktionalität.

Die Materialverarbeitungsqualität des **cardiostrong EX70** ist sehr ordentlich und äußert sich in der ausgesprochen hohen Stabilität des Modells. Wir haben das maximale Gewicht, mit dem das Modell belastet werden kann (136,0 Kilogramm), voll ausgeschöpft und dadurch keinerlei wahrnehmbare Schäden verursachen können. Die massive Metallkonstruktion, die das Herz des Modells ausmacht, würde wahrscheinlich noch höheren Gewichten standhalten.

Dem **cardiostrong EX70** wird im Lichte all der angesprochenen Aspekte das wohlverdiente Testurteil „*sehr gut*“ (94,6 %) verliehen.

Fußnoten

[1] Diese Werte sind vor circa 9 Jahren erhoben worden; es ist indes anzunehmen, dass sie angesichts der wachsenden Adipositasprävalenz in der jüngeren Generation heute noch höher sind, vgl. Mensink, G. B. M., Schienkiewitz, A., Haftenberger, M. et al.: Übergewicht und Adipositas in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz. 56 (2013), S. 786 - 794 („[...] *die Adipositasprävalenz [hat] weiter zugenommen. Auffällig ist insbesondere ein starker Anstieg der Adipositasprävalenz in den jüngeren Altersgruppen.*“).

[2] Dies lässt sich schon bei einem absoluten Mindestmaß an regelmäßigem Sport nachweisen, vgl. Warburton, D., Nicol, C. W., Bredin, S.: Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ. 174 (2006), S. 801 - 809 („[...] *even small improvements in physical fitness are associated with a significant reduction in risk [of premature death].*“)

[3] Hier ist die deutschsprachige Bedienungsanleitung des **cardiostrong EX70** missverständlich: So wird hinsichtlich der **RESET**- und auch der **TOTAL RESET**-Taste jeweils davon gesprochen, dass sich per Tastendruck die „[...] *Konsole wieder ein[schalten] [...]*“ lasse (vgl. S. 28.).

[4] Mit ihr wird der Maximalpuls bei Menschen, die jünger als 40 Jahre sind, zu hoch und bei Menschen, die älter als 40 Jahre sind, zu niedrig ermittelt, vgl. Tanaka, H., Monahan, K. D., Seals, D. R.: *Age-predicted maximal heart rate revisited*. In: *Journal of the American College of Cardiology*. Band 37, Nr. 1, Januar 2001, S. 153–156 ([hier](#)).

[5] Vgl. S. 9 der deutschsprachigen Bedienungsanleitung des **cardiostrong EX70** (bspw. [hier](#)).

Getestete Produkte

cardiostrong EX70