

ETM TESTMAGAZIN

Das Verbrauchermagazin für Haus und Garten

TEST



15 Kaffeemaschinen
Frisch gebrühter Kaffee



15 Toaster
Goldbrauner Toast



15 Wasserkocher
Sparsam und schnell

13 Laufbänder

- **Kondition ausbauen**
- **Gewicht verlieren**



RATGEBER

- **Frühstück – der Start in den Tag**
- **So laufen Sie richtig**





Am laufenden Band ...

Der Laufsport ist für viele das Mittel der Wahl, um sich körperlich fit zu halten. Wenn es jedoch draußen stürmt und regnet, wird gerne auf das Training verzichtet. Mit einem Laufband ist das Training hingegen auch in den heimischen vier Wänden möglich – ganz unabhängig von Witterung oder Jahreszeit. Wir haben 13 aktuelle Modelle unter die Lupe genommen und verraten Ihnen in unserem Vergleichstest, auf welchem Band es sich besonders komfortabel läuft.

■ Das Wichtigste

Für wen geeignet

Für alle, die zum Laufen das Haus nicht mehr verlassen wollen.

Aufgefallen

Frei wählbare Geschwindigkeits- und Höhenstufen sorgen für eine individuelle Anpassung der Trainingsstrecke, und die sog. Not-Aus-Funktion für ein sicheres Training.

Vorurteile gegen Laufbänder halten sich beharrlich, so bemängeln Kritiker gerne die Monotonie des „Auf der Stelle Tretens“ sowie die fehlenden Umweltreize im Vergleich zum Lauftraining an der frischen Luft. Zudem schrecken die Geräte mit sperrigen Maßen und hohen Anschaffungskosten viele Käufer ab. Dabei bieten Laufbänder zahlreiche Vorteile: Ob regnerisches Wetter, vereiste Straßen oder Pollenflug – ein Laufband gewährleistet sicheres Training, unabhängig von Umwelteinflüssen jeglicher Art. Wer zudem keine geeignete Laufstrecke in seiner Nähe

hat, erspart sich mit einem Laufband sogar die Anfahrt zum gewohnten Laufparcours. Oft sind Läufer durch Fußgänger, Radfahrer oder Hindernisse wie Pfützen und Schlaglöcher zu ungewollten Schrittwechseln, Brems- und Ausweichmanövern gezwungen. Derlei Ablenkungen und Unterbrechungen entfallen auf dem Laufband ebenfalls. Ein weiterer Vorteil: beim Training mit dem Laufband können Geschwindigkeit und Steigung selbst festgelegt werden. Sie selbst geben die Bedingungen vor, nicht die gewählte Laufstrecke – so ist gleichmäßiges Training stets gewährleistet.

Nicht alle Geräte sind dabei für jeden Einsatzzweck geeignet. ►



Vor dem Kauf sollte gut überlegt werden, was das Laufband können soll. Wer das Gerät zur Stärkung seines Herz-Kreislaufsystems verwenden möchte, sollte sich für ein Band mit Herzfrequenz-gestütztem Programm entscheiden. Bis auf das Modell von Power Peak bieten alle Testkandidaten mindestens ein entsprechendes Programm. Wer auf die exakte Messung angewiesen ist, weil der Puls aus gesundheitlichen Gründen nicht überschritten werden darf, sollte ein Modell wählen, dass die Herzfrequenzmessung via Brustgurt unterstützt – diese ist exakter als die Messung über Handpulssensoren. Läufer, die sich vielseitige Programme sowie eine hohe maximale Geschwindigkeit und Steigung wünschen, sollten ebenfalls genau überlegen, welchen Anforderungen ihr Gerät genügen muss. Durchschnittliche Testgeräte kommen hier auf Maximalwerte von 16 km/h und 12% Steigung, wohingegen das Modell von Taurus oder der Cardiostrong TX 50, Werte von 20 km/h und 15% erreichen. Große Läufer sollten zudem auch die Länge und Breite der Lauffläche beachten und sich für ein Modell entscheiden, dass ausreichend Platz in jeder Trainingssituation bietet. Ab einer Lauffläche von 150 x 50 cm und mehr, können auch größere Läufer (>190 cm) das Gerät ohne Einschränkungen nutzen.

Check-Box



5 gute Gründe für ein Laufband

- ✓ Vergessen Sie schlechte Witterung oder unsichere Wege: mit einem Laufband joggen Sie bequem zu Hause.
- ✓ Keine langen Anfahrtswege zur gewünschten Trainingsstrecke, denn Ihr Laufband steht nur ein paar Schritte entfernt.
- ✓ Die stets konstante Geschwindigkeit des Laufbandes ermöglicht

Ihnen ein optimales Laufverhalten.

- ✓ Durch die individuelle Einstellung von Geschwindigkeit und Steigung richten Sie sich Ihre Trainingsstrecke so ein, wie Sie sie brauchen.

- ✓ Die weiche Federung des Laufbandes schont Ihre Gelenke beim Laufen.



Vielseitige Funktionen und gute Laufeigenschaften



Livestrong LS 12.9T

TESTSIEGER	
ETM TESTMAGAZIN - URTEIL	
Livestrong LS 12.9T	
SEHR GUT	92,4 %
13 Laufbänder im Vergleichstest	Heft 02/2012

Die wichtigsten Merkmale

- 14 Programme, davon 2 Nutzerprogramme
- Livetrack-Software dokumentiert Training und Erfolge
- Musik-Player anschließbar, eigene Lautsprecher

Das Gerät

Der Aufbau des Gerätes gelang in 27 Minuten und ist zwar nicht allzu kompliziert, allerdings ist die Montageanleitung etwas verwirrend. Der stabile Metallrahmen gewährleistet hohe Stabilität, das Cockpit macht einen hochwertigen Eindruck. Für die Pulsmessung stehen sowohl Handpulsensoren in den Griffen als auch ein (mitgelieferter) Brustgurt zur Verfügung. Das aufgeräumte Bedienfeld weiß ebenso zu überzeugen wie die übersichtlichen Anzeigen. Dank Rollen an der Vorderseite kann das Gerät bewegt werden, ohne es zu neigen. Allerdings ist das LS 12.9T sperrig und bietet nur eingeschränkte Mobilität. Als zusätzliche Ausstattung sind Anschlüsse für Kopfhörer sowie ein Audio-Wiedergabegerät und ein kleiner Ventilator am Cockpit enthalten.

Das Training

Das LS 12.9T bietet 14 verschiedene Programme, darunter zwei Nutzerprogramme sowie zwei Herzfrequenz-gesteuerte Programme. Die vorkonfigurierten Programme sind auf bestimmte Trainingszwecke (z.B. Fett-

verbrennung) zugeschnitten. Zudem fördert die LiveTrack-Anzeige, mit der sich der eigene Trainingsfortschritt anhand von Leistungsdaten (z.B. beste Rundenzeit) beobachten lässt, die Motivation noch zusätzlich. Persönliche Daten werden in zwei Nutzerprofilen festgehalten. Im Training glänzte das Gerät mit guter Balance und angenehmem Schritt-Feedback. Auch große und schwere Läufer konnten das Band kaum erschüttern – selbst bei hoher Geschwindigkeit und Steigung. Dank stabiler Handläufe sowie breiter und rutschfester Trittplächen leistet sich das LS 12.9T auch bei der Sicherheit keine Schwächen.

Unsere Meinung

Mit der Livetrack-Software bietet das Modell zusätzliche Motivation für das Training – praktisch für den anspruchsvolleren Läufer. Das Gerät lässt auch in puncto Laufeigenschaften, Material und Sicherheit keine Wünsche offen.

Aufgefallen

Das Gerät hat eigene Lautsprecher, die aber nicht durch Anschließen eines Kopfhörers deaktiviert wurden. Manuell waren die Lautsprecher ebenfalls nicht abzuschalten, so dass Musikhören nicht möglich war, ohne seine Umgebung daran teilhaben zu lassen.



Das Cockpit des LS12.9T. Die Marke Livestrong gehört übrigens zur Organisation Livestrong des Radprofis Lance Armstrong.



Das Gerät bietet Anschlüsse für Audio-Geräte, wie z.B. einen Mp3 Player sowie eigene Lautsprecher und Ablagen.

Ausstattung/Material	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■
Sicherheit	■ ■ ■ ■ ■



gute Lauf- und Materialeigenschaften, LiveTrack-Anzeige, Anschlüsse für Audio-Wiedergabe & integrierte Lautsprecher



sperrig & platzraubend, etwas verwirrende Montageanleitung

Gut geeignet für große und schwere Läufer

Taurus T9.5

ETM TESTMAGAZIN · URTEIL	
Taurus T9.5	
GUT	90,3 %
13 Laufbänder im Vergleichstest	Heft 02/2012

Die wichtigsten Merkmale

- 12 Programme, davon 6 Nutzerprogramme
- größte Lauffläche (152 x 55cm) und höchste Maximallast (180 kg) im Test
- Maximale Geschwindigkeit: 20 km/h, Steigung: 15%

Das Gerät

Der Zusammenbau war einfach und dauerte 23 Minuten. Cockpit und Gestell sind bereits vormontiert. Das Gerät ist mit 131 kg ein echtes Schwergewicht. Da es zudem nicht eingeklappt werden kann und mit Maßen von 200x82x140 cm sperrig ausfällt, eignet es sich nicht für Haushalte, die das Band nach dem Training wieder verstauen möchten. Dafür glänzt der Taurus mit besonders robuster Konstruktion und rutschfester Lauffläche. Das Cockpit ist sehr stabil, dafür lässt aufgrund vieler Bedienelemente und Anzeigen die Übersicht etwas zu wünschen übrig. Die Lauffläche ist mit 152x55cm die größte aller Testgeräte. Insgesamt bietet das Gerät viel Bewegungsfreiheit und eignet sich damit bestens für größere Läufer.

Das Training

Der Taurus glänzte mit seinen Laufeigenschaften – schwere Läufer konnten das Gerät selbst durch Sprin-

gen kaum erschüttern. Das Schrittfeedback war stets optimal, auch bei hohem Tempo und starker Steigung. Stabile Handläufe und breite Trittlflächen (12 cm) ermöglichen sicheres Auf- und Absteigen. Das Gerät bietet zwölf Programme, darunter vier Nutzerprogramme, die individuell eingerichtet werden können, sowie zwei weitere, „Custom“ genannte Nutzerprogramme, die bereits voreingestellt sind, aber individuell angepasst werden können. Persönliche Daten wie das Gewicht müssen bei der Auswahl jedes Programms eingegeben werden. Leider fehlen Nutzerprofile – die eingegebenen Daten werden beim Ausschalten zurückgesetzt.

Unsere Meinung

Der Taurus brilliert in Sachen Materialqualität und Laufeigenschaften, ist aber sehr sperrig und schwer. Zudem störte uns, dass die Nutzerdaten immer wieder eingegeben werden mussten – speicherbare Nutzerprofile wären wünschenswert gewesen.

Aufgefallen

Der Taurus ist mit Gesamtmaßen von 200x82x140 cm und dem massiven Gestell ein echter Koloss. Da das Gerät nicht eingeklappt werden kann und sich wegen des hohen Gewichts auch nur schwer transportieren lässt, sollte das Band einen festen Platz bekommen, an dem es nicht stört.



Etwas überladen: Durch die vielen Anzeigen und Bedienelemente ist das Cockpit nicht allzu übersichtlich.



Mit Maßen von 152x55 cm bietet die Lauffläche ausreichend Platz auch für große Läufer.

Ausstattung/Material	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■
Sicherheit	■ ■ ■ ■ ■

+ besonders stabil, höchste Maximallast, viele Nutzerprogramme, hohe maximale Geschwindigkeit & Steigung

- sperrig & schwer, keine Nutzerprofile, persönliche Daten werden beim Ausschalten zurückgesetzt

Größte Zahl an Trainingsprogrammen

Cardiostrong TX-50

ETM TESTMAGAZIN · URTEIL	
Cardiostrong TX-50	
GUT	89,4 %
13 Laufbänder im Vergleichstest	Heft 02/2012

Die wichtigsten Merkmale

- Insgesamt 17 Programme, davon 2 Nutzerprogramme
- Maximale Geschwindigkeit: 20 km/h, Steigung: 15%
- Schrittzähl-Funktion und Auto-Abschaltung

Das Gerät

Der Aufbau des TX-50 benötigte rund 40 Minuten und war zwar nicht allzu kompliziert, aber etwas aufwändig. Das stabile Gerät überzeugt in Sachen Materialqualität: das Gestell besteht aus Metall, das Cockpit aus robustem Kunststoff. Einzig die Verkleidung am Motor fällt etwas wacklig aus. Die Griffe sind mit rutschfestem Gummi überzogen und enthalten Tasten zur Anpassung von Steigung und Geschwindigkeit sowie Handpulsensoren. Kleines Manko: die Griffe sind vergleichsweise groß und können auch von größeren Händen nicht ganz umschlossen werden. Das Cockpit ist übersichtlich gestaltet und kann zudem geneigt werden, um einen optimalen Blickwinkel zu gewährleisten. Die Bedienung ist intuitiv, auch dank des mehrfarbigen Displays, das stets anzeigt, welche Eingabe zu tätigen ist

Das Training

Das Modell von Cardiostrong punktet vor allem durch seine Pro-

grammvielfalt. Die insgesamt 17 wählbaren Programme (jeweils fünf Steigungs- und Geschwindigkeitsprogramme, ein manuelles, ein Schrittzähl- und ein Distanzprogramm sowie zwei Herzfrequenzgestützte und zwei Nutzerprogramme) bieten Vielfalt beim Training, zudem steht noch eine Funktion zur Messung des Körperfetts zur Verfügung. Die Nutzerprogramme lassen sich bequem individuell konfigurieren und werden gespeichert. Das Laufband stand auch bei hohem Tempo und schweren Läufern (>100 kg) stets fest und sicher, allerdings empfanden unsere Tester das Trittfedback des Gerätes als etwas hart. Stabile Handläufe sowie breite Tritflächen an den Seiten ermöglichen sicheres Auf- und Absteigen, allerdings sind die Tritflächen etwas glatt.

Unsere Meinung

Das TX-50 überzeugt mit guter Materialqualität und der größten Programmzahl. Einzig das relativ harte Trittfedback trübte den positiven Eindruck etwas.

Aufgefallen

Das Gerät verfügt mit der IntelliStep- (Schrittzähl-Funktion) sowie der IntelliGuard-Funktion (Auto-Abschaltung) über Merkmale, die das Training sinnvoll ergänzen.



Das mehrfarbig beleuchtete Display des TX-50 ist übersichtlich und intuitiv zu bedienen.



Die Tritflächen an den Seiten sind zwar angeraut aber dennoch leicht rutschig.

Ausstattung/Material	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Sicherheit	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

- + viele Programme, IntelliStep-Schrittzähl Funktion, hohe maximale Geschwindigkeit & Steigung
- Schritt-Feedback minimal zu hart, Tritflächen etwas rutschig

Import und Export von Programmen möglich

LifeFitness F1 Smart Folding

ETM TESTMAGAZIN · URTEIL	
LifeFitness F1 Smart Folding	
GUT	88,9 %
13 Laufbänder im Vergleichstest	Heft 02/2012

Die wichtigsten Merkmale

- 9 Programme, davon drei Quickstart-Programme, keine Nutzerprogramme
- zusätzliche Programme über virtualtrainer.lifefitness.com erhältlich
- USB-Anschluss & Docking-Station für iPods inkl. Bedienfeld

Das Gerät

Die Montage dauerte rund 15 Minuten und war einfach. Computer und Gestell sind vormontiert, einzig die Handläufe waren noch anzubringen. Die Materialeigenschaften des Bandes sind überzeugend – sowohl das Gestell aus Metall als auch der Computer aus robustem Kunststoff machen einen sehr hochwertigen Eindruck. Die Metallgriffe sind robust, jedoch bei feuchten Händen nicht ganz rutschfest. Neben dem übersichtlichen Display mit deutscher Beschriftung runden eine Docking-Station für iPods, ein USB-Anschluss sowie der mitgelieferte Brustgurt zur Messung der Herzfrequenz die gute Ausstattung ab.

Das Training

Die Zahl der Programme ist mit nur sechs eher spärlich. Nutzerprogramme oder -profile stehen nicht zur Verfügung. Über die Website virtualtrainer.lifefitness.com können aber zusätzliche Programme heruntergeladen sowie eigene erstellt werden. Diese werden via



USB auf das Band übertragen. Auch die eigene Trainingsbilanz lässt sich per USB speichern und auf der Website hochladen. Trotzdem hätten wir uns mehr Programme als Grundausstattung gewünscht, denn: Läufer ohne Internetzugang müssen auf Nutzerprogramme verzichten. Tasten in den Griffen sowie Schnelltasten zur einfachen Anpassung von Steigung und Geschwindigkeit während des Trainings fehlen ebenfalls. Überzeugen kann das Laufband mit seinen Laufeigenschaften. Das Gerät bietet ein optimales Trittfedback, das zu keinem Zeitpunkt als zu hart oder weich empfunden wurde. Die Stabilität ist stets gewährleistet, auch bei hoher Geschwindigkeit und starker Steigung.

Unsere Meinung

Das Gerät von LifeFitness überzeugte mit guten Material- und Laufeigenschaften. Leider fehlen Nutzerprogramme im Lieferumfang und auch die fehlenden Konfigurationsmöglichkeiten während des Trainings verwehrt dem Modell eine höhere Wertung.

Aufgefallen

Dank USB-Anschluss sowie zugehöriger Website bietet das Gerät zahlreiche Möglichkeiten zur individuellen Konfiguration, die aber leider Nutzern ohne Internetzugang verwehrt bleiben.



Das Cockpit ist in zwei Bereiche aufgeteilt. Anzeigen und Bedienelemente sind in deutscher Sprache beschriftet.



Über den USB Anschluss können zusätzliche Programme installiert werden.

Ausstattung/Material	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■
Sicherheit	■ ■ ■ ■ ■

+ Import & Export von Trainingsprogrammen via USB, Website mit zusätzlichen Programmen und individuellen Konfigurationsmöglichkeiten, iPod-Docking-Station & eigenes Bedienfeld

- Nutzerprogramme müssen erst heruntergeladen werden, keine Schnelltasten oder Tasten in den Griffen für Geschwindigkeit und Steigung

Alle Programme individuell konfigurierbar

Kettler Track Experience 07885-600

ETM TESTMAGAZIN - URTEIL	
Kettler Track Experience 07885-600	
GUT	88,4 %
13 Laufbänder im Vergleichstest	Heft 02/2012

Die wichtigsten Merkmale

- 11 Programme, darunter 1 Nutzerprogramm
- 2 Fitnesstests & Recovery-Funktion
- Maximale Geschwindigkeit: 20 km/h, Steigung: 12%

Das Gerät

Der Aufbau des teilweise vormontierten Gerätes war einfach und gelang in 15 Minuten. Das Material überzeugte auf ganzer Linie – Gestell, Lauffläche und Computer machen einen hochwertigen Eindruck. Abstriche müssen bei der sonstigen Ausstattung hingenommen werden: hier bietet das Gerät lediglich zwei Staufächer. Das Display wirkt etwas altbacken, zudem ist der Blickwinkel ungünstig – aktuell ausgeblendete Elemente schimmern durch. Ein echtes Ärgernis ist die Bedienungsanleitung des Gerätes. Die Programme sind zum Teil spärlich erläutert, z.B. fehlt bei den Fitnessprogrammen die Angabe, wie lange diese andauern. Andere Funktionen, wie den Datenaustausch über USB, erwähnt die Anleitung nur kurz, ohne im Detail darauf einzugehen.

Das Training

Das Modell von Kettler bietet insgesamt 11 sehr spezifische Programme, eingeteilt in die Kategorien „Allround“



und „Professional“. „Professional“ bietet anspruchsvolle Programme für den geübten Läufer. Neben dem Nutzerprogramm bietet das Gerät fünf Speicherplätze, um die individuelle Konfiguration zu sichern. Der Clou: auch die voreingestellten Programme lassen sich individuell anpassen und abspeichern – somit kann aus jedem Programm ein individuelles Nutzerprogramm werden. Überzeugend sind auch die Laufeigenschaften: Balance und sicheres Auftreten sind in jeder Trainingssituation gegeben. Auch bei hohem Tempo und starker Steigung blieb das Schrittfeedback immer auf dem gleichen, hohen Niveau. Dank der üppigen Lauffläche von 150x51 cm ist das Gerät bestens für größere Läufer geeignet.

Unsere Meinung

Das Gerät überzeugt mit guten Laufeigenschaften und den umfassendsten Konfigurationsmöglichkeiten aller Testkandidaten. Die Ausstattung ist aber etwas enttäuschend, z.B. fehlt ein Brustgurt im Lieferumfang.

Aufgefallen

Die Betriebsanleitung erwähnt einen „Datenaustausch mit einem PC“ über den USB Port – wie dies allerdings im Detail vonstatten geht, mochte uns die insgesamt spärliche Anleitung nicht verraten.



Aufgefallen: das untere Bedienelement ist beinahe identisch mit dem des Kettler Track Motion.



Dank zusätzlicher Rollen an der Vorderseite muss das Band nicht geneigt werden und ist trotz Größe & Gewicht gut zu transportieren.

Ausstattung/Material	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■
Sicherheit	■ ■ ■ ■ ■

- + alle Programme individualisierbar, fünf Speicherplätze, „Professional“-Programme für geübte Läufer, hohe Maximalgeschwindigkeit
- Betriebsanleitung, magere Ausstattung, Blickwinkel des Displays ungünstig

Schickes Display, mäßige Materialeigenschaften

Reebok T5.2

ETM TESTMAGAZIN • URTEIL	
Reebok T5.2	
GUT	87,4 %
13 Laufbänder im Vergleichstest	Heft 02/2012

Die wichtigsten Merkmale

- 12 Programme, davon 3 Nutzerprogramme, zudem noch 12 Nutzerprofile
- einziges Gerät mit Touchscreen-Bedienelement
- Motion Control-Steuerung

Das Gerät

Die Montage war einfach und gelang binnen 22 Minuten. Die Materialeigenschaften enttäuschten etwas angesichts des hohen Preises. Gestell und Computer machen einen weniger robusten Eindruck als bei so manchem Konkurrenten. Die Griffe sind mit Gummi überzogen und bieten sicheren Halt, enthalten aber keine Tasten für die Anpassung von Geschwindigkeit und Steigung. Dafür bietet das Gerät einen Motion Control-Sensor, mit dem das Verstellen der Geschwindigkeit sowie das Anhalten des Gerätes ohne Berührung möglich sind, indem die Hand über eine Lichtschranke geführt wird. Punkten kann das Gerät mit dem schicken und funktionalen Touchscreen-Bedienfeld, das übersichtlich und simpel zu bedienen ist.

Das Training

Die Programme des T5.2 sind überaus vielseitig. Mit insgesamt 12 Profilen bietet das Gerät zudem die meisten Speicherplätze im Test. Die Anpassung von Steigung und Geschwindigkeit



fällt zwiespältig aus. Zwar kann die Geschwindigkeit während des Trainings bequem über die Motion Control-Sensoren gesteuert werden, die Steigung lässt sich jedoch nur über den Touchscreen anpassen. Zwar bietet der Computer neben den obligatorischen +/- Tasten auch etwas wie Schnelltasten für Geschwindigkeit und Steigung, allerdings verbergen sich diese hinter einem separaten Menü, das zunächst geöffnet werden muss. Auch das Trittfedback war nicht optimal - bei schnellem Schritt und eingestellter Steigung machte das Gerät mitunter einen etwas wackligen Eindruck. Ebenfalls etwas störend: der Safety-Clip ist beim T5.2 besonders empfindlich und könnte bei einer unachtsamen Bewegung gelöst werden.

Unsere Meinung

Das T5.2 überzeugte mit seinem Computer, der eine gute Bedienbarkeit, umfangreiche Programme und zwölf Nutzerprofile bietet. Dafür enttäuschte das Schritt-Feedback etwas und auch der wacklige Safety-Clip fiel negativ auf.

Aufgefallen

Als einziges Gerät im Test bietet das T5.2 ein mehrfarbiges Touchscreen-Bedienelement, das in Sachen Bedienung viele Vorteile mit sich bringt.



Schick & funktional: als einziges Testgerät verfügt das Reebok Modell über ein mehrfarbiges Touchscreen-Bedienelement.



Empfindlich: der Safety-Clip löste sich beim T5.2 etwas zu leicht.

Ausstattung/Material	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■
Sicherheit	■ ■ ■ ■ ■

- + Touchscreen-Bedienelement, viele Programme & Nutzerprofile, Motion Control
- schwammiges Schritt-Feedback, empfindlicher Safety-Clip

Bietet Programmvierfalt und Motion Control

Smooth Fitness 6.75e

ETM TESTMAGAZIN URTEIL	
Smooth Fitness 6.75e	
GUT	87,1 %
13 Laufbänder im Vergleichstest	Heft 02/2012

Die wichtigsten Merkmale

- 11 Programme, davon 3 Nutzerprogramme, 9 Nutzerprofile
- breite Lauffläche (50 cm) und Trittlflächen (11 cm)
- Motion Control-Steuerung

Das Gerät

Obwohl das Modell nicht vormontiert ist, gelang der Aufbau zügig in 20 Minuten. Die Montageanleitung ist ausführlich, verwirrt aber mit überladenen Abbildungen. Zudem ist die gesamte Anleitung in englischer Sprache gehalten. Das Gestell ist stabil, die Griffe sind auch bei Feuchtigkeit rutschfest, ebenso wie die robuste Lauffläche. Mit Maßen von 131x92x160 cm ist das Band auch im eingeklappten Zustand sperrig, aber dank der zusätzlichen Rolle an der Rückseite gut zu transportieren. Die Rolle muss allerdings eingeklappt werden, damit das Gerät einen festen Stand hat. Um sie auszuklappen, muss das Band angehoben werden, was nicht ohne Anstrengung möglich ist, ebenso wie das Ein- und Ausklappen der Lauffläche.

Das Training

Das Gerät bietet 11 Programme, darunter drei Nutzerprogramme sowie neun Nutzerprofile. Etwas störend: die Daten der Profile werden gespeichert, müssen aber trotzdem bei der Auswahl eines Programmes bestätigt werden.



Die Pulsmessung ist über Handsensoren und einen optional erhältlichen Brustgurt möglich. Allerdings ist die Position der Sensoren ungünstig und erschwert den Zugang zu den Bedienelementen. Das Gerät verfügt über Motion-Control-Sensoren, mit denen über eine Lichtschranke die Geschwindigkeit angepasst und das Band angehalten werden kann, ohne eine Taste zu berühren. Die Laufeigenschaften waren überzeugend. Stabilität und gutes Schritt-Feedback waren auch bei hoher Geschwindigkeit gegeben. Einzig schwere Läufer bemängelten die starke Erschütterung bei hoher Steigung. Dank breiter Trittlflächen (11 cm) und stabiler Handläufe ist sicheres Auf- und Absteigen stets gewährleistet.

Unsere Meinung

Das Modell bietet mit vielen Programmen und Nutzerprofilen reichlich Trainingsmotivation sowie überzeugende Laufeigenschaften. Dafür müssen Schwächen bei der Bedienung, z.B. durch die ungünstige Position der Handpulsensoren, und der Mobilität in Kauf genommen werden.

Aufgefallen

Fremdsprachenkenntnis erforderlich: als einziger Testkandidat bietet das Gerät keine Anleitung in deutscher Sprache.



Das Cockpit des Smooth Fitness Modells ist etwas überladen, das Display zeigt nur das Nötigste.



Praktisch: dank Motion-Control kann die Geschwindigkeit bequem während des Trainings angepasst werden.

Ausstattung/Material	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Sicherheit	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

+ viele Programme & Nutzerprofile, sicheres Auf- und Absteigen, Motion Control

- Position der Handpulsensoren, Ein- und Ausklappen der Lauffläche, Anleitung nur auf Englisch

Technische Daten

Hersteller/Modell	Livestrong LS 12.9T	Taurus T9.5	Cardiostrong TX-50	LifeFitness F1 Smart Folding	Kettler Track Experience 07885-600
Netzanschluss in V	230	230	230	230	230
Maße (L x B x H) in cm	200 x 91 x 147	200 x 82 x 140	200 x 84 x 130	196 x 86 x 150	207 x 88 x 136
Maße (L x B x H) in cm in eingeklapptem Zustand	105 x 91 x 182	-	130 x 84 x 168	89 x 86 x 190	110 x 88 x 197
Maße Lauffläche (L x B) in cm	152 x 51	152 x 55	152 x 50	147 x 50	150 x 51
Maße seitl Trittlfläche in cm	10	12	9	10,5	10
Gewicht in kg	113	131	105	117	123
Zusammenklappbar	ja	nein	ja	ja	ja
Geschwindigkeitsbereich in km/h	0,8 – 20,0	0,8 – 20,0	0,8 – 20,0	0,8 – 16,0	0,8 – 20,0
Steigungsbereich in %	0 – 14	0 – 15	0 – 15	0 – 12	0 – 12
Sprache Menüführung	D/E	E	E	D	D/E
Länge des Stromkabels in cm	1,95	2,00	1,80	1,90	1,90
max. Benutzergewicht in kg	160	180	150	136	150
Lautstärke gemessen in dB(A) bei 8 km/h Leerlauf / in Benutzung	55,0 / 57,0	55,0 / 60,0	54,5 / 59,0	58,0 / 59,0	61,0 / 64,0
Lautstärke in dB(A) gemessen im Lauf bei 8 km/h					
Stromverbrauch gemessen in Watt bei 8 km/h* (max.)	231	356	514	178	231
Stromverbrauch in Watt gemessen im Lauf bei 8 km/h					
Motorleistung (PS) laut Hersteller	2,8	3,0	3,0	2,5	3,0
Programme (gesamt)	(14): Manuell (1); Intervall (3: Geschwindigkeit, Geschwindigkeit/Steigung, Herzfrequenz); Benutzerdefiniert (2); Sonstige (8: Gewichtsreduzierung, Ausdauer, Tallauf, Berglauf, 5 km, 10 km, Pacer, THR Zone)	(12): Manuell (1); Benutzerdefiniert (6, davon voreingestellt 2); Herzfrequenz (1); Sonstige (4: Kalorienverbrauch, 9 Loch Golfkurs, 5 km)	(17): Manuell (1); Geschwindigkeit (5); Steigung (5); Benutzerdefiniert (2); Herzfrequenz (2); Sonstige (2: Distanz, Schrittzahl)	(9): Quick Start (Manuell) (3: Gehen, Laufen, Rennen); Herzfrequenz (1); Sonstige (4: Zufall, Hügel Fettabbau, Fit Test)	(11): Manuell (1); Allround (5: Benutzerdefiniert, Fettverbrennung; Strecke; Herzfrequenz Steigung, Fitnessstest 1); Professional (5: Wetlauf; Intervall, Berglauf, Herzfrequenz Geschwindigkeit/Steigung, Fitnessstest 2)

i

Die Montage des Laufbandes



Vormontiert oder nicht?

Die meisten Geräte sind teilweise vormontiert, z.B. das Cockpit und/oder das Gestell. Das Modell von Power Peak war bereits fertig montiert und musste im Prinzip nur aufgestellt werden. Der Aufwand für die Montage fällt je nach Gerät höchst unterschiedlich aus.



Schrauben und Muttern

Sämtliche Schrauben müssen fest angezogen werden, um dem Laufband beim Training die nötige Stabilität zu verleihen. Kontrollieren Sie den Sitz der Schrauben regelmäßig.

Reebok T5.2	Smooth Fitness 6.75e	Cardiostrong TR-30	U.N.O. Fitness LTX 4	Horizon Paragon S	Horizon Ti22	Kettler Track Motion 07881-300	Powerpeak FTM 8301P
230	230	230	230	230	230	230	230
206 x 86 x 144	183 x 92 x 152	191 x 85 x 126	194 x 86 x 148	198 x 84 x 130	184 x 80 x 140	186 x 84 x 137	158 x 72 x 137
140 x 86 x 167	131 x 92 x 160	95 x 84 x 160	99 x 86 177	81 x 84 x 188	100 x 80 x 174	94 x 84 x 171	82 x 72 x 150
150 x 50	140 x 50	142 x 49	148 x 52	150 x 49	130 x 46	132 x 48	126 x 42
12	11	9	9,6	9	8	8	8,5
99	95	87	115	112	98	85	74
ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
0,8 – 19,0	0,8 – 18,0	0,8 – 18,0	0,8 – 18,0	0,8 – 18,0	0,8 – 16,0	1,0 – 16,0	1,0 – 16,0
0 – 15	0 – 12	0 – 12	0 – 15	0 – 12	0 – 15	0 – 12	0 – 12
E	D/E	E	E	D/E	D/E	D/E	E
1,80	2,10	1,80	2,00	2,00	1,90	1,90	2,10
150	160	130	160	160	135	130	120
55,5 / 59,0	59,0 / 63,0	58,0 / 61,0	55,0 / 59,5	64,5 / 65,0	58,5 / 61,0	56,5 / 59,0	53,0 / 58,0
247	250	202	365	207	300	195	205
2,2	2,8	2,7	2,5	2,5	2,0	2,0	1,5
(12): Manuell (1); Ziel (3: Zeit, Distanz, Kalorien); Intervall (2: Geschwindigkeit, Steigung); Benutzerdefiniert (3); Herzfrequenz (1); Sonstige (2: Gewichtsreduzierung, 5 km Wettkampf)	(11): Ziel (3: Zeit, Strecke, Kalorien); Geschwindigkeit (1); Steigung (1); Herzfrequenz (Zielpuls) (1); Benutzerdefiniert (3); Sonstige (2: Gewichtsverlust, Training/Wettkampf)	(15): Manuell (1); Geschwindigkeit (5); Steigung (5); Herzfrequenz (1); Benutzerdefiniert (2); Sonstige (1: Distanz)	(6): Manuell (1); Herzfrequenz (1); Sonstige (5); Fettverbrennung, Intervall, Berglauf-Intervall, Rennen, Kardio)	(14): Manuell (1); Herzfrequenz (2); Benutzerdefiniert (4); Sonstige (7: Langlauf, Gewichtsreduzierung, Gebirgslauf, Gewichtsreduktion, Bergrennen, Felsaufstieg, Wettlauf)	(6): Manuell (1); Herzfrequenz (1); Benutzerdefiniert (1); Sonstige (3: Intervall, Gewichtsreduzierung, Golfkurs)	(7): Manuell (1); Geschwindigkeit (1); Steigung (1); Herzfrequenz (2: Steigung, Geschwindigkeit); Sonstige (2: Kalorienverbrauch, Strecke)	(16): Manuell (1); Voreingestellt (12: Geschwindigkeit/Steigung); Benutzerdefiniert (3); Körperfett-Testprogramm (kein Trainingsprogramm)

* Gemessen wurde im Leerlauf. Der Stromverbrauch während des Laufens ist stark von Gewicht und Laufstil des Nutzers abhängig, in der Regel jedoch um das 2 bis 5-fache höher als der Wert im Leerlauf.



Kabelverbindungen

Damit das Laufband funktioniert, muss der Trainingscomputer mit den dafür vorgesehenen Kabeln verbunden werden (Kabel meistens im Rahmen verlegt).



Laufband spannen

Aus Sicherheitsgründen sollte die Lauffläche immer ausreichend gespannt sein. Um die Spannung einzustellen verfügen alle Testmodelle über Stellschrauben an der hinteren Seite der Lauffläche.



Wartung und Pflege

Um eine möglichst lange Lebensdauer zu erreichen muss die Lauffläche regelmäßig mit Schmieröl oder Silikon behandelt werden. Bei den meisten Modellen liegt ein entsprechendes Pflegeprodukt bei.

Programmvielfalt & gute Ausstattung

Cardiostrong TR-30

ETM TESTMAGAZIN - URTEIL	
Cardiostrong TR-30	
GUT	86,2 %
13 Laufbänder im Vergleichstest	Heft 02/2012

Die wichtigsten Merkmale

- 14 Programme, davon 2 Nutzerprogramme
- Lauffläche breit (49 cm), aber etwas kurz (142 cm)
- Musik-Player anschließbar, eigene Lautsprecher

Das Gerät

Der „kleine Bruder“ des TX-50 war zügig binnen 20 Minuten montiert. Die Montageanleitung ist ebenso wie die Bedienungsanleitung knapp, vor allem die Programme werden kaum erläutert. Das Ein- und Ausklappen der Lauffläche ist einfach, dafür muss das Gerät für den Transport geneigt werden und ist unhandlich. Gestell und seitliche Rahmen sind etwas wacklig, die Lauffläche bei Feuchtigkeit etwas rutschig. Auch die Blenden wirken mäßig stabil, z.B. lösten sich mehrfach die Abschlussblenden der Handläufe. Das Cockpit ist sehr übersichtlich gestaltet und bietet Anschlüsse für Audio-Geräte und Kopfhörer. Lautsprecher sind bereits enthalten, in den Ablagen finden z.B. MP3-Player Platz.

Das Training

Das TR-30 bietet umfangreiche Programme, darunter auch zwei Nutzerprogramme. Für die Messung der Herzfrequenz können Handsensoren und ein optional erhältlicher Brustgurt



verwendet werden. Während des Trainings sind Geschwindigkeit und Steigung bequem über Tasten in den Handläufen oder Schnelltasten am Cockpit verstellbar. Praktisch: der Neigungswinkel des Cockpits kann nach Bedarf verstellt werden – so ist das Bedienfeld stets optimal erreichbar. Die Laufeigenschaften des TR-30 sind zufriedenstellend, allerdings empfanden einige Tester das Schritt-Feedback als etwas zu hart. Zudem klagten schwere Läufer (> 100 kg) bei hoher Steigung über mangelnde Balance, da das Gerät recht stark erschüttert wurde. Die Trittlflächen sind mit 9 cm Breite etwas schmal und leicht rutschig. Dafür sind die Handläufe stabil und bieten festen Halt beim Auf- und Absteigen.

Unsere Meinung

Mit der Programmvielfalt, dem aufgeräumten Cockpit und großzügiger Ausstattung kann das TR-30 Pluspunkte sammeln. Unter hoher Last müssen jedoch Abstriche bei den Laufeigenschaften und der Stabilität in Kauf genommen werden.

Aufgefallen

Mit dem günstigen Preis von unter 1000 Euro entpuppte sich das TR-30 als Schnäppchen. Mit vielseitigen Programmen und üppiger Ausstattung läuft das Modell so manch teurem Gerät den Rang ab.



Übersichtlich und aufgeräumt: das Cockpit des TR-30 ist intuitiv zu bedienen.



Hier spielt die Musik: Kopfhörer und MP3-Player können an das Cockpit angeschlossen werden.

Ausstattung/Material	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■
Sicherheit	■ ■ ■ ■ ■

+ Programmvielfalt, Anschlüsse für Audio-Geräte und Kopfhörer, Ausstattung (Brustgurt)

- leichte Schwächen bei Material- und Laufeigenschaften, magere Dokumentation

Robust, aber spärliche Programmauswahl

U.N.O. Fitness LTX 4

ETM TESTMAGAZIN · URTEIL	
U.N.O. Fitness LTX 4	
GUT	86,0 %
13 Laufbänder im Vergleichstest	Heft 02/2012

Die wichtigsten Merkmale

- 7 Programme, kein Nutzerprogramm
- breite (52 cm) und lange (148 cm) Lauffläche
- Maximale Geschwindigkeit: 18 km/h, Steigung: 15%

Das Gerät

Die Montage war umständlich und dauerte 35 Minuten. Vor allem das Cockpit war schwierig zu montieren, beim Verlegen der Kabel war Vorsicht nötig, um diese nicht zu beschädigen. Die Anleitung hätte hier ausführlicher sein können, und fällt insgesamt spärlich, teilweise sogar ungenau aus, z.B. wird nicht erwähnt, dass einige Anzeigen mehrfach belegt sind. Das Gerät hat leichtgängige Rollen für den Transport, muss aber geneigt werden und ist unhandlich. Das Cockpit aus stabilem Kunststoff macht, ebenso wie das Gestell, einen sehr robusten Eindruck, wirkt aber überladen. Die Bedienung des Cockpits ist mäßig intuitiv, z.B. war nicht immer ersichtlich, welche Eingabe aktuell gefordert wird. Die Lauffläche ist dank grober Oberflächenstruktur besonders rutschfest.

Das Training

Mit nur sieben Programmen bietet das LTX 4 nicht allzu viel Auswahl. Auf ein Nutzerprogramm muss verzichtet werden. Persönliche Da-

ten werden nur beim Herzfrequenzgestützten Programm sowie bei der Körperfettmessung berücksichtigt, allerdings müssen die Eingaben vor jedem Programmstart wiederholt werden und lassen sich nicht abspeichern. Die Messung der Herzfrequenz erfolgt über Handsensoren oder den mitgelieferten Brustgurt. Keinerlei Schwächen leistet sich das Gerät in puncto Laufeigenschaften. Auch bei hoher Belastung durch eingestellte Steigung und hohe Laufgeschwindigkeit waren Balance und sicherer Schritt stets gewährleistet. Auch schwere Läufer (> 100 kg) konnten das massive Gerät kaum erschüttern. Die rutschfesten Trittplächen sind 9,5 cm breit, die Handläufe sind sehr stabil und ermöglichen sicheres Auf- und Absteigen.

Unsere Meinung

Das LTX 4 ist sehr stabil und bietet optimale Laufeigenschaften. Mit mehr Programmen – vor allem einem Nutzerprogramm – und einem komfortableren Display wäre hier auch eine höhere Wertung möglich gewesen.

Aufgefallen

Das Display des LTX 4 verwirrt mit zahlreichen blinkenden LEDs und erinnert etwas an Spielautomaten aus längst vergangenen Tagen.



Verspielt: das Display des LTX 4 ist durch viele blinkende Elemente etwas verwirrend.



Großzügig: die Ablagen des Uno Fitness Modells bieten reichlich Platz für Trinkflaschen u. ä.

Ausstattung/Material	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■
Sicherheit	■ ■ ■ ■ ■

- + Lauffläche, hohe maximale Steigung, Materialeigenschaften
- Cockpit unübersichtlich, keine Nutzerprogramme oder -profile, knifflige Montage

Viele Programme, mäßige Laufeigenschaften



Horizon Paragon S

ETM TESTMAGAZIN • URTEIL	
Horizon Paragon S	
GUT	85,3 %
13 Laufbänder im Vergleichstest	Heft 02/2012

Die wichtigsten Merkmale

- 14 Programme, davon 4 Nutzerprogramme
- lange (150 cm) und breite (49 cm) Lauffläche
- mageres Display mit 8 x 8 Bildpunkten

Das Gerät

Die Montage des teilweise vormontierten Gerätes dauerte rund 30 Minuten. Wenig hilfreich war die Montageanleitung, die im Prinzip nur aus einer Seite mit einer Zeichnung besteht. Das Gestell und die Handläufe sind wacklig, das Cockpit aus Kunststoff wirkt ebenfalls mäßig robust. Im eingeklappten Zustand ist das Modell sehr hoch (188 cm), allerdings wird die Lauffläche nahezu senkrecht eingeklappt, wodurch es nur noch eine Länge von 81 cm aufweist. Das Ein- und Ausklappen war hier dank der Hydraulik so komfortabel wie bei keinem anderen Testgerät. Deutliche Schwächen hingegen weist das Cockpit auf: das Display ist mit nur 8 x 8 Bildpunkten sehr begrenzt und die Tasten haben einen unpräzisen Druckpunkt.

Das Training

Mit insgesamt 14 Programmen – darunter zwei herzfrequenzgestützte und vier Nutzerprogramme – bietet das Gerät reichlich Auswahl, allerdings sind die Programme teils sehr ähnlich

benannt und die Unterschiede oft unklar. Die Nutzerprogramme sind etwas umständlich zu konfigurieren: alle 30 Segmente müssen nacheinander für Geschwindigkeit und Steigung eingerichtet werden, was angesichts des schwammigen Druckpunktes der Tasten schnell zur Geduldsprobe avanciert. Auch die Laufeigenschaften waren nicht immer überzeugend: das Schritt-Feedback war etwas schwammig, bei hoher Steigung und schweren Läufern wurde das Laufgefühl regelrecht unsicher. Schwere Personen (> 100 kg) konnten das Gerät gewissermaßen ins Wanken bringen, etwa wenn hohes Gewicht auf den Handläufen lastete. Neben der wackligen Handläufe erschweren auch die etwas rutschigen Trittsflächen das Auf- und Absteigen.

Unsere Meinung

Für den vergleichsweise hohen Preis weist das Paragon S deutliche Schwächen bei den Laufeigenschaften und dem Cockpit auf, bietet aber eine gute Programmvierfalt und lässt sich bequem zusammenklappen.

Aufgefallen

Das Cockpit ist komplett in deutscher und englischer Sprache beschriftet. Dafür ist das magere Display mit nur 8 x 8 Bildpunkten in seiner Darstellung stark beschränkt.



Schwach: das Display des Paragon S bietet nur 8 x 8 Bildpunkte.



Etwas glatt und rutschig fallen die Trittsflächen an den Seiten aus.

Ausstattung/Material	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■
Sicherheit	■ ■ ■ ■ ■

- + viele Programme, einfaches Ein- und Ausklappen
- mäßige Laufeigenschaften, Druckpunkt der Tasten, Display

Platzsparendes Einsteigermodell mit kleinen Schwächen

Horizon Ti 22

ETM TESTMAGAZIN - URTEIL	
Horizon Ti 22	
GUT	84,1 %
13 Laufbänder im Vergleichstest	Heft 02/2012

Die wichtigsten Merkmale

- 6 Programme, davon 1 Nutzerprogramm
- kurze (130 cm) und schmale (46 cm) Lauffläche
- hohe Mobilität

Das Gerät

Der Aufbau des teilweise vormontierten Gerätes war nicht allzu kompliziert, jedoch ist die Montageanleitung etwas kryptisch. Das Gerät ist dank leichtgängiger Rollen gut transportierbar. Das Ein- und Ausklappen der Lauffläche geht dank guter Hydraulik besonders leicht von der Hand. Die Handläufe und der seitliche Metallrahmen wirken bereits bei normaler Belastung etwas wacklig. Die Griffe sind rutschfest, enthalten aber keine Tasten zur Anpassung von Geschwindigkeit und Steigung. Neben Handpulsensoren ist die Pulsmessung auch über einen optional erhältlichen Brustgurt möglich. Die Ausstattung überzeugt mit großzügigen Staufächern, Flaschenhaltern und einem Ventilator am Cockpit.

Das Training

Mit nur sechs Programmen bietet das Modell wenig Auswahl, dafür sind sowohl ein herzfrequenzgestütztes Programm als auch ein selbst konfigurierbares Nutzerprogramm enthalten, dessen Konfiguration aber umständlich ausfällt: zunächst muss für alle Seg-



mente die Geschwindigkeit festgelegt werden, danach noch einmal separat die Steigung. Die Laufeigenschaften waren zufriedenstellend, allerdings wurde das Gerät bei hohem Tempo und starker Steigung recht stark erschüttert. Insbesondere bei schweren Testläufern (> 100 kg) ließ das Schritt-Feedback zu wünschen übrig. Beim Auf- und Absteigen stören die Kunststoffblenden an den seitlichen Trittplätzen. Zudem sind diese mit nur 8 cm etwas schmal und die Handläufe wirken unter hoher Last etwas wacklig. Mit der kleinen Lauffläche (130 x 46 cm) ist das Ti 22 nur eingeschränkt für große und/oder schwere Läufer zu empfehlen.

Unsere Meinung

Das Modell von Horizon bietet eine hohe Mobilität und kann bequem transportiert und zusammengeklappt werden. Wegen der geringen Größe der Lauffläche und der mangelnden Stabilität bei hoher Belastung eignet sich das Ti 22 aber nicht für schwere Personen.

Aufgefallen

Angenehm: das Bedienfeld des Cockpits ist in deutscher Sprache beschriftet. Störend hingegen war der nervige Piepton, der bei jeder Eingabe ertönt und nicht abgeschaltet werden kann.



Gut erreichbar und übersichtlich sind die Bedienelemente beim Ti 22.



Die Luftkissen zwischen Lauffläche und Gestell sollen die Dämpfung verbessern.

Ausstattung/Material	■ ■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■ ■
Sicherheit	■ ■ ■ ■ ■ ■

+ Mobilität, Nutzer- und Herzfrequenzgestütztes Programm, gute sonstige Ausstattung

- kurze Lauffläche nicht für große Läufer geeignet, Trittplätze, nerviger Piepton bei jeder Eingabe

Einfaches Gerät mit sparsamer Ausstattung

Kettler Track Motion 07881-300

ETM TESTMAGAZIN - URTEIL	
Kettler Track Motion 07881-300	
GUT	82,8 %
13 Laufbänder im Vergleichstest	Heft 02/2012

Die wichtigsten Merkmale

- 7 Programme, keine Nutzerprogramme oder -profile
- kurze Lauffläche (132 cm)
- Recovery Funktion ermittelt persönliche Fitness-Note

Das Gerät

Die Montage verlief dank der guten Montageanleitung zügig in rund 22 Minuten – lediglich das Anbringen der Blenden an den Handläufen war etwas knifflig. Der Computer ist in puncto Anzeigen und Bedienelementen sehr reduziert, zudem gehen die giftgrüne Farbe und der ungewöhnliche Aufbau des Displays in Fluchtpunktperspektive auf Kosten der Übersicht. Das Cockpit besteht aus robustem Kunststoff und macht - ebenso wie Metallrahmen und Griffe - einen hochwertigen Eindruck. Das Gerät ist nicht uneingeschränkt für große Personen zu empfehlen, z.B. ist die Lauffläche mit 135 cm Länge eher kurz. Zudem ist sie etwas glatt und ist bei Feuchtigkeit rutschig. Spartanisch ist auch die sonstige Ausstattung: selbst auf Ablagen o.ä. wird verzichtet.

Das Training

Das Band bietet lediglich sechs Programme - auf Nutzerprogramme & -profile wird verzichtet. Zur individu-

ellen Trainingsgestaltung müssen die vorhandenen Programme angepasst werden - eine Möglichkeit zur Speicherung der Eingaben besteht nicht. Individuelle Daten werden nicht berücksichtigt, außer das Alter bei den herzfrequenzgestützten Programmen. Ebenfalls nicht ganz überzeugen konnte uns das Laufgefühl auf dem Track Motion. Bei schnellem Schritt wurde das Band stark erschüttert, was sich negativ auf die Balance auswirkte. Zudem ist das Schrittfeedback etwas schwammig und könnte härter ausfallen. Tasten für Geschwindigkeit und Steigung in den Handläufen sind nicht vorhanden, allerdings stehen neben den +/- Tasten auch Schnelltasten zur Verfügung, die im Training gut zu erreichen sind.

Unsere Meinung

Das Track Motion ist ein solides Gerät, das mit hochwertigem Material und einfacher Bedienung überzeugt. Dafür fallen sowohl Programmvierfalt als auch die sonstige Ausstattung eher mager aus.

Aufgefallen

Der Fitness-Test produzierte im Test teils ungewöhnliche und oftmals nicht nachvollziehbare Ergebnisse, z.B. bescheinigte er einem mäßig trainierten Testläufer mehrfach die Bestnote.



Auf das Nötigste reduziert: der Computer des Track Motion.



Die Trittflächen sind für Personen mit großen Füßen etwas zu schmal.

Ausstattung/Material	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Sicherheit	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

- +** stabil & robust, einfach zu bewegen dank zusätzlicher Rollen
- kurze Lauffläche nicht für große Läufer geeignet, unruhiges Laufgefühl & schwammiges Schrittfeedback, magere Ausstattung

Klein & günstig ohne Herzfrequenz-Training

Powerpeak FTM 8301P

PREIS-/LEISTUNGSSIEGER	
ETM TESTMAGAZIN - URTEIL	
Powerpeak FTM 8301P	
BEFRIEDIGEND	79,1 %
13 Laufbänder im Vergleichstest	Heft 02/2012

Die wichtigsten Merkmale

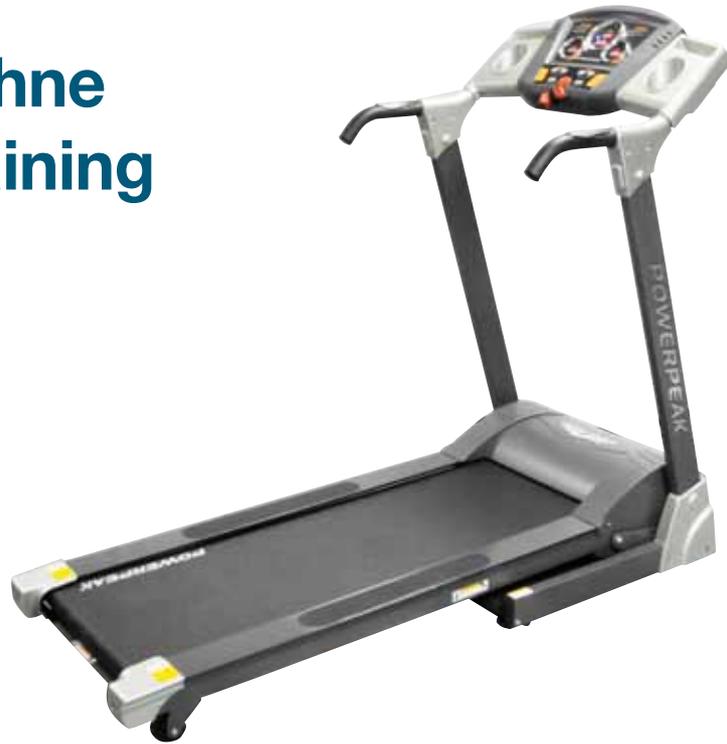
- 16 Programme, davon 3 Nutzerprogramme
- sehr kurze (126 cm) und schmale (42 cm) Lauffläche
- Side Stepper im Lieferumfang enthalten

Das Gerät

Das Gerät war vormontiert und konnte binnen fünf Minuten aufgestellt werden. Im Anschluss waren nur noch einige Schrauben und Bolzen anzubringen. Aufgrund des geringen Gewichtes ist das Gerät sehr mobil und kann dank kompakter Maße auch gut verstaut werden. In Sachen Material ist das Modell der schwächste Testkandidat. Gestell und Handläufe sind wacklig, die kurze und schmale Lauffläche ist nicht für große Läufer geeignet. Die Griffe sind etwas rutschig und wirken wenig robust, enthalten aber Handpulsensoren und Tasten zur Anpassung von Steigung und Geschwindigkeit. Der Computer ist mäßig stabil. Die optische Gestaltung der Anzeigen in Tacho-Optik entpuppt sich als wenig übersichtlich, zumal die Anzeigen mit zahlreichen bunten LED überladen sind.

Das Training

Für das Training stehen 12 vor-konfigurierte Programme sowie eine Funktion für manuelles Training zur Verfügung. Zudem können drei Nutzerprogramme eingerichtet und gespeichert



und auch eine Körperfettmessung kann durchgeführt werden. Nutzerprofile sowie ein Herzfrequenz-gesteuertes Training bietet das Modell nicht, obwohl eine Funktion zur Pulsmessung existiert. Ein Empfänger für die Pulsmessung via Brustgurt ist nicht enthalten. Das Training weist einige Schwächen auf. Vor allem größeren Personen bietet das Power Peak Modell nicht ausreichend Platz. Das Schrittfeedback ist schwammig, gerade bei eingestellter Steigung und höherer Laufgeschwindigkeit wird das Gerät deutlich erschüttert. Wegen der schmalen Trittlflächen und der wackligen Handläufe ist auch das Auf- und Absteigen wenig komfortabel – vor allem große Füße ragen schnell über die Trittlflächen hinaus.

Unsere Meinung

Das Powerpeak-Modell bietet nur Standardfunktionen – wir vermissen unter anderem die Möglichkeit des herzfrequenzgesteuerten Trainings. Mit der schmalen und kurzen Lauffläche ist das Gerät nur bedingt für große Personen geeignet.

Aufgefallen

Als einziges Modell im Test kommt der Power Peak Kandidat mit einem Side Stepper, mit dem das Training ergänzt werden kann.



Die Tacho-Optik wirkt zunächst ansprechend, entpuppt sich aber als wenig übersichtlich.



Zusätzliche Ausstattung: im Lieferumfang des Power Peak Modells ist ein Side Stepper enthalten.

Ausstattung/Material	■ ■ ■ ■ ■
Training	■ ■ ■ ■ ■
Sicherheit	■ ■ ■ ■ ■

- +** günstiger Preis, Ausstattung (Side Stepper), Mobilität, schnellste Montage
- kurze & schmale Lauffläche, fehlendes herzfrequenzgesteuertes Training, mäßig stabil



Info-Box

Telemetrische Herzfrequenzmessung per Brustgurt

Der Brustgurt ist ein gängiges Instrument zur Messung der Herzfrequenz. Der Gurt wird unterhalb der Brust getragen und misst die Herzfrequenz über integrierte Elektroden. Gemessen werden die sogenannten R-Impulse, welche über die Haut abgegeben werden. Um den Hautwiderstand so gering wie mög-

lich zu halten, sollte sich zwischen Haut und Sensor ein Feuchtigkeitsfilm befinden. Bei sportlichen Aktivitäten dient üblicherweise der Schweiß als natürlicher Feuchtigkeitsfilm. Die telemetrische Herzfrequenzmessung liefert deutlich genauere Ergebnisse als etwa die Messung über Handsensoren.



Bewertung

TESTSIEGER
TESTMAGAZIN-URTEIL

Hersteller / Modell	%	Livestrong LS 12.9T	Taurus T9.5	Cardiostrong TX-50	LifeFitness F1 Smart Folding	Kettler Track Experience 07885-600
Dokumentation	5	83,3	84,3	88,5	90,8	73,0
Montage und Aufbewahrung	5	79,1	74,0	80,1	85,1	84,9
Montage / Aufstellen	40	77,0	84,4	77,6	89,2	89,2
Aufbewahrung / Platzbedarf	40	78,0	67,0	80,0	81,0	78,0
Mobilität	20	85,5	67	85,5	85,0	90,0
Ausstattung & Material	20	91,0	89	88,9	84,6	87,5
Funktionsumfang Computer	40	89,2	88	88,4	78,7	88,1
Lieferumfang & Ausstattung	30	92,5	88	87,9	89,5	86,9
Materialqualität	30	92,0	93	90,6	87,7	90,8
Training	50	92,4	90	88,8	88,4	89,2
Max. Geschwindigkeit und Steigung	5	91,0	92	92,0	81,0	89,0
Bewegungsablauf	20	92,3	93	90,9	89,9	92,3
Bedienung des Computers	20	92,6	87	89,3	88,7	86,6
Ergonomie des Gerätes	10	92,2	88	88,0	90,0	85,8
Schritt-Feedback	20	92,0	92	86,2	92,0	92,0
Förderung der Motivation	20	93,0	90	88,7	84,1	90,3
Laufgeräusch	5	92,0	86	88,0	88,0	78,0
Sicherheit	20	92,0	93	89,0	90,1	92,0
Safety-Clip	30	92,0	92	92,0	89,0	92,0
Aufsteigen / Absteigen	30	92,0	93	82,0	92,0	92,0
Standfestigkeit Gerät	20	92,0	92	92,0	92,0	92,0
Rutschfestigkeit Lauffläche	20	92,0	94	92,0	87,0	92,0
Bonus		1,0 Livetrack-Anzeige, 0,5 zweisprachige Beschriftung	1,0 höchstes maximales Nutzergewicht	0,5 IntelliStep Schrittzählfunktion, 0,5 Auto-Abschaltung	1,0 Import/Export von Programmen über Webseite	
Malus						
Preis in Euro (UVP)		2499,00	2499,00	1795,00	1995,00	1999,00
Durchsch. Marktpreis in Euro		1999,00*	1999,00*	1495,00*	1995,00**	1986,50**
Preis-/Leistungsindex		21,63	22,14	16,72	22,44	22,47
Gesamtbewertung		92,4 %	90,3 %	89,4 %	88,9 %	88,4 %
Testnote		sehr gut	gut	gut	gut	gut

SICHERHEIT



Immer mit „Safety-Key“ trainieren!

Alle Testgeräte verfügen über einen so genannten „Safety-Key“, zu Deutsch „Sicherheitsschlüssel“, der vor jedem Training an der Kleidung angebracht werden sollte. Wird der Schlüssel abgezogen, etwa weil der Läufer von der Lauffläche abrutscht, wird das Laufband angehalten. Meistens ist der Schlüssel über einen Magneten an der Unterseite des Cockpits befestigt.



PREIS-/LEISTUNGSSIEGER

TESTMAGAZIN-URTEIL

Reebok T5.2	Smooth Fitness 6.75e	Cardiostrong TR-30	U.N.O. Fitness	Horizon Paragon S	Horizon Ti22	Kettler Track Motion 07881-300	Powerpeak FTM 8301P
88,5	82,5	83,9	79,2	86,5	88,0	82,7	86,0
79,9	82,6	85,2	80,3	83,4	82,8	84,0	91,7
80,2	87,0	86,4	77,0	82,6	78,8	84,8	91,2
76,0	76,0	84,0	81,0	85,0	83,0	83,0	92,0
87,0	87,0	85,0	85,5	82,0	90,5	84,5	92,0
88,9	87,7	87,1	85,9	86,4	82,2	81,2	78,0
89,0	88,2	87,2	78,1	84,6	80,0	76,9	79,5
89,3	86,9	88,5	89,6	86,8	81,7	81,0	76,7
88,3	87,8	85,7	92,5	88,5	85,7	87,3	77,3
87,9	87,7	85,9	85,5	85,5	85,1	82,0	77,8
90,0	85,0	85,0	88,0	85,0	84,0	81,0	81,0
87,3	90,8	88,6	91,7	86,3	85,2	84,5	74,3
90,7	86,1	87,0	83,4	89,0	88,2	85,4	78,0
90,4	88,0	87,4	88,2	91,1	86,5	87,0	80,6
83,2	88,2	83,8	92,0	81,8	86,4	83,8	76,0
88,8	88,1	84,4	72,7	84,7	80,7	70,5	77,8
88,0	80,0	84,0	87,0	76,0	84,0	88,0	90,0
86,0	89,9	87,0	90,3	84,0	85,1	86,0	78,7
81,0	87,0	92,0	87,0	85,0	92,0	91,0	86,0
89,0	90,0	80,0	90,0	79,0	77,0	83,0	79,0
83,0	92,0	85,0	92,0	82,0	80,0	87,0	71,0
92,0	92,0	92,0	94,0	92,0	92,0	82,0	75,0
	0,5 keine deutsche Bedienungsanleitung				0,5 nerviger Piepton bei jeder Eingabe		
1799,00	1179,00	995,00	k.A.	1999,00	1299,00	999,00	699,00
1600,53**	1179,00**	995,00*	1379,00**	1498,96**	1156,91**	971,71**	561,5**
18,31	13,54	11,54	16,03	17,57	13,76	11,74	7,10
87,4 %	87,1 %	86,2 %	86,0 %	85,3 %	84,1 %	82,8 %	79,1 %
gut	gut	gut	gut	gut	gut	gut	befriedigend

*Preis von Sport-Tiedje, Stand: 16.01.2012, ** durchschnittlicher Marktpreis, Stand: 16.01.2012

Aufgefallen im Laufband-Praxistest

Wir waren wieder für Sie im Einsatz; unser oberstes Ziel ist es dabei, möglichst detaillierte und praxisnahe In-

formationen zum jeweiligen Test-Produkt zu bieten. Im Folgenden haben wir Ihnen einige Auffälligkeiten und

Erfahrungswerte aufgelistet, die charakteristisch für das jeweilige Gerät oder sogar für den Gerätetypus sind.

Gerät



Um die Lauffläche auszuklappen, muss bei einigen Modellen ein Fußpedal betätigt werden...



... bei anderen Geräten wird die Lauffläche durch einen Hebel abgesenkt.



Platzsparend: die Lauffläche des Horizon Paragon S kann nahezu senkrecht aufgestellt werden.



Die meisten Geräte müssen für den Transport geneigt werden, da sich oft nur an der Hinterseite Rollen befinden.

Cockpit



Die Cockpits einiger Geräte bieten nützliche Zusatzfunktionen. Im Bild zu sehen: die praktische Livetrack-Anzeige des Livestrong-Modells.



Zur schnellen Anpassung von Geschwindigkeit und Steigung bieten viele Modelle neben den obligatorischen +/- Tasten noch zusätzliche Schnelltasten.



Sichere Nummer: alle Geräte verfügen über einen Safety-Clip, der das Gerät im Notfall stoppt. Wie im Bild zu sehen, sitzt der Clip an der Unterseite der Cockpits.



Optisch ansprechend und funktional: das Touchscreen-Bedienelement des Reebok-Modelles.

Training



Die Messung der Herzfrequenz erfolgt entweder über Handpulsensoren, oder mithilfe eines Brustgurtes, der drahtlos mit dem Cockpit des Laufbandes kommuniziert.



Einige Geräte verfügen an den Handläufen neben Pulssensoren noch über Tasten zur Anpassung von Steigung und Geschwindigkeit.



Zwei Modelle (Reebok & Smooth Fitness) verfügen über ein Motion-Control-System für das Einstellen der Geschwindigkeit, ohne eine Taste zu berühren.



Deutlicher Größenunterschied: kleine Modelle wie das Power Peak eignen sich nicht für große Läufer.

■ Testverfahren

Dokumentation (5%)

Hier war vornehmlich von Interesse, ob die Benutzung des Gerätes sowie des Computers nachvollziehbar erklärt wird. Beachtet wurde dabei die Verständlichkeit und Ausführlichkeit der Anleitung und ob diese Abbildungen enthält, um z.B. Funktionen des Computers zu erläutern. Auch die Montageanleitung wurde an dieser Stelle bewertet.

Konstruktion (5%)

An dieser Stelle war nicht nur von Interesse, ob und wie einfach das Gerät zu montieren war, sondern auch die Mobilität und der Platzbedarf des Gerätes. Kann das Band einfach eingeklappt und platzsparend verstaut werden? Und ist es durch Rollen an den Füßen leicht zu bewegen?

Material & Ausstattung (20%)

Bei der Ausstattung war vor allem die Funktions- und Programmvierfalt der Computer von Interesse. Zudem testeten wir alle Geräte auf zusätzliche Ausstattungsmerkmale wie Ablagen, Lautsprecher oder mitgelieferte Brustgurte zur Herzfrequenzmessung. Auch wurden alle Testkandidaten hinsichtlich der Materialqualität untersucht.

Training (50%)

Mehrere Testpersonen – darunter geübte Laufbandnutzer sowie interessierte Neulinge – überprüften die Laufbänder hinsichtlich des Trainings mit dem Gerät. Dabei wurde bewertet, ob das Band einen natürlichen Bewegungsablauf gewährleistet und eine gute Ergonomie bietet. Auch das subjektiv empfundene

Schritt-Feedback, die Bedienung des Cockpits, sowie die Anpassung von Geschwindigkeit und Steigung während des Trainings wurden hier berücksichtigt. Last but not least bewerteten wir die Trainingsmotivation anhand der zur Verfügung stehenden Programme und Funktionen (Fitness-Tests, Körperfettmessung), sowie das Laufgeräusch im Betrieb bei 8 km/h.

Sicherheit (20%)

Zentrale Gesichtspunkte an dieser Stelle waren Sicherheitsmechanismen, wie z.B. der Safety Clip zur Notfallabschaltung, sowie das einfache und sichere Auf- und Absteigen vom Gerät. Zudem wurden die Standfestigkeit des Gerätes im Betrieb und die Rutschfestigkeit von Griffen und Lauffläche berücksichtigt.

■ Fazit

In Sachen Training unterscheiden sich die Modelle der Spitzengruppe nur marginal – alle bieten ein gutes Schrittfeedback, vielseitige Programme und eine stabile und rutschfeste Lauffläche. Der Teufel steckt hier im Detail, z.B. konnte sich der Testsieger von Livestrong durch optimale Förderung der Motivation und gute Ausstattung, wie die praktische Livetrack-Anzeige, behaupten. Das zweitplatzierte Modell von Taurus eignet sich dank hervorragender Material- und Laufeigenschaften sowie großer und breiter Lauffläche bestens für große und schwere Personen, braucht aber aufgrund von Größe und Gewicht einen festen Platz im Haus. Der Kandidat von Cardiostrong glänzte durch die größte Auswahl an Programmen und die üppige sonstige Ausstattung. Das Modell von Life Fitness überzeugte mit seinem

hochwertigen Cockpit und praktischen Zusatzfeatures wie einer iPod-Docking-Station und der Möglichkeit, über eine Website weitere Trainingsprogramme zu erstellen und auf das Laufband zu überspielen. Beim Track Experience von Kettler begeisterten uns die Möglichkeiten zur Individualisierung der Programme, allerdings vermissten wir angesichts des Preises von fast 2000 Euro einige Ausstattungsmerkmale wie z.B. einen Brustgurt. Beim Modell von Reebok überzeugte zwar das funktionelle Touchscreen-Display, das Schrittfeedback hingegen hätte besser ausfallen können. Als echte Überraschung entpuppte sich das unter 1000 Euro teure TR-30 von Cardiostrong, das mit großer Programmvierfalt zu überzeugen wusste. Für das Training untauglich erwies sich übrigens keines

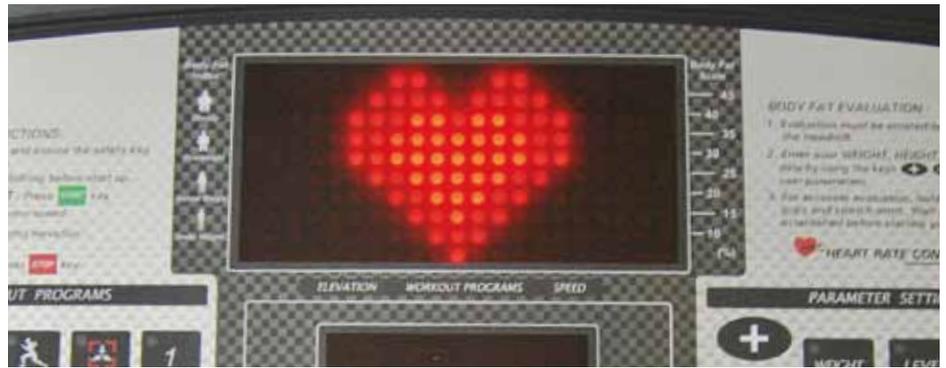
der Testgeräte. Auch die Modelle auf den hinteren Rängen, das Horizon Ti 22, das Kettler Track Motion und das Power Peak, leisteten sich in ihrer Kerndisziplin keinen Totalausfall. Allerdings entpuppten sich die Laufflächen dieser Modelle im Test mit großen (> 1,90 m) Personen schlicht als zu klein. Dafür sind die Geräte mobiler und können nach dem Training gut verstaut werden. Grundsätzlich sollte vor dem Kauf überlegt werden, welche Funktionen und Programme vom Gerät erwartet werden, und welche Personen darauf trainieren möchten. Einfache Geräte wie der Preis-/Leistungssieger von PowerPeak vollbringen in Sachen Laufeigenschaften zwar keine Wunder, sind aber für gelegentliches Training durchaus geeignet.



Infodienst 

Tipps & Tricks

Korrektes Laufbandtraining



Vor dem Training

Um Verletzungen oder Beschädigungen des Laufbandes zu vermeiden, überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob das Band ordnungsgemäß gespannt ist. Befestigen vor jedem Training den Sicherheitsclip an Ihrer Laufkleidung.

Zielsetzung für ein effektives Lauftraining

Bevor Sie beginnen, werden Sie sich darüber klar, was Sie mit Ihrem Training erreichen wollen. Sie erreichen Ihr Ziele, vor allem langfristige Trainingsziele am schnellsten, wenn Sie sich Wochen- oder Monatsziele setzen.

Keinen Kaltstart

Für das Laufen auf dem Band bedarf es keiner vorherigen Aufwärmung durch Dehnübungen. Sie sollten zum Warm-up jedoch mindestens fünf Minuten in langsamem Tempo laufen, bevor Sie ein Trainingsprogramm starten.

Eile mit Weile

Fangen Sie langsam mit dem Laufen an. Beim einfachen Laufen ohne Trainingsprogramm sollten Sie gehend beginnen und sich langsam auf die gewünschte Geschwindigkeit steigern. Vor allem Laufband-Anfänger sollten es zu Beginn nicht übertreiben. Die gesamte Dauer des Trainings sollte nicht länger als eine halbe Stunde betragen.

Tip

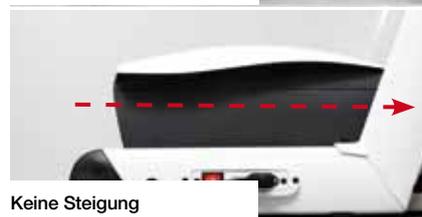
Wählen Sie eine Steigung von 2 %, um das natürliche Laufen auf einer ebenen Strecke zu simulieren.



Hohe Steigung ca. 15%



Mittlere Steigung ca. 7%



Keine Steigung

Das sollten Sie vor dem Laufbandtraining beachten

Laufen ist im Allgemeinen gesund, doch es gibt Voraussetzungen und Situationen, in denen Sie auf ein Lauftraining besser verzichten sollten.

Risikofaktoren

Risikofaktoren sind körperliche Beeinträchtigungen, welche unter Umständen dazu führen können, dass sich das Laufen negativ auf Ihre Gesundheit auswirkt. Hierzu zählen Herzfehler oder andere Beeinträchtigungen des Herzkreislaufsystems und auch bei sehr hohem Blutdruck sollten Sie auf ein Lauftraining besser verzichten. Andere gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Gelenk- oder Rückenprobleme, oder kurzfristige Beeinträchtigungen wie fiebrige Erkältungen sollten vorher von einem Arzt untersucht werden, bevor Sie mit dem Laufen beginnen.

Körpersignale

Sie sollten das Training abbrechen, wenn sich während des Laufens Unwohlsein einstellt. Hierzu zählen Schwindelgefühle, Schmerzen in der Brust, Gelenk-, Rücken- oder Muskelschmerzen oder auch Anzeichen einer beginnenden Infektionskrankheit wie Schwäche, Kältegefühl oder Schüttelfrost.