

TAURUS Ellipsentrainer X7.1 im Test

Zuhause trainieren!

04. Dezember 2014



Körperliche Bewegung dient nicht nur der körperlichen Gesundheit; vielmehr kann durch regelmäßiges Training auch die mit stetem Stress verbundene geistige Belastung ausgeglichen werden. Daher ist es nicht verwunderlich, dass immer mehr Menschen in ihrer Freizeit Fitnessstudios besuchen; eines der beliebtesten Geräte ist hier der sog. Ellipsentrainer. Dieser bietet gegenüber anderen klassischen Trainingsapparaten einen erheblichen Vorteil: Mit ihm wird außer der Bein- auch die

Oberkörpermuskulatur beansprucht. Nicht jeder aber hat Zeit und Lust, vor oder nach der Arbeit noch im Fitnessstudio vorbeizuschauen. Für solche Personen bietet sich der Erwerb eines Ellipsentrainers an, der – ohne allzu viel Platz in Anspruch zu nehmen – jederzeit verwendet werden kann. Das ETM TESTMAGAZIN hat mit dem TAURUS Ellipsentrainer X7.1 ein geeignetes Einsteigermodell aus der Preisklasse bis 1.000,00 € getestet; wir berichten im Folgenden über die Ausstattung, die Handhabung sowie den Trainingskomfort.

Gerade für Trainingsneulinge ist es wichtig, dass ein Hometrainer über bereits voreingestellte Trainingsprogramme verfügt, mit denen er auch ohne Vorkenntnisse ein effektives Training beginnen und dieses anschließend auch seinen Bedürfnissen anpassen kann. Ein Ellipsentrainer bietet dabei nicht nur ein ganzheitliches, sondern auch ein gelenkschonendes Körpertraining. Die elliptische Laufbahn bewirkt einen natürlichen Bewegungsablauf; dadurch, dass die Füße bei einem solchen Hometrainer stets fest auf den Pedalen stehen, entfallen die gelenkbelastenden Auf- und Abbewegungen sowie das Abrollen der Füße, wie sie z.B. beim einfachen Laufen entstehen. Somit eignet sich das Training mit einem Ellipsentrainer auch besonders gut für Personen mit Gelenk- oder Rückenerkrankungen.

Die wichtigsten Merkmale

- Leistung in Watt: 10 – 350
- Leistungsstufen in Watt: 5
- Widerstände: 16
- Aufstiegshöhe in cm: 28
- Schrittlänge in cm: 44
- Pedalinnenabstand in cm: 9
- Benutzerspeicherplätze: 1
- Trainingsprogramme (voreingestellt): 12
- Separate Trainingsprogramme: Manuell (1)
- Wattgesteuert (1), herzfrequenzgesteuert (1 mit 4 Unterprogrammen)
- Display: 5,51" (14,00 cm) LCD
- Bremssystem: Magnetbremse mit V-Belt
- Benutzergewicht max. in kg: 120
- Eigengewicht in kg: 70
- Aufstellmaße in cm (L x B x H): 166 x 56 x 163



TAURUS Ellipsentrainer X7.1

Das Wichtigste

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

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

Cardiotraining: Mit den herzfrequenzgesteuerten Programmen ist mit diesem Hometrainer auch ein Cardiotraining möglich.

Ausstattung / Verarbeitung

Der TAURUS Ellipsentrainer X7.1 ist ein Hometrainer der Einstiegsklasse und besitzt eine gute technische Ausstattung und bietet umfangreiche Trainingsmöglichkeiten.

Die Erzeugung des Widerstandes erfolgt durch eine wartungsfreie Magnetbremse und das Gerät weist mit durchschnittlich 50,7 dB(A)* eine geringe Betriebslautstärke auf. Dem Nutzer stehen insgesamt 16 drehzahlunabhängige sowie wattgesteuerte Widerstände zur Verfügung und das Leistungsspektrum reicht von 10 bis 350 Watt, was den Ansprüchen von Freizeit- und Hobbysportlern durchaus gerecht wird.

*gemessen aus 1 m Entfernung



Die Pedale sind mit rutschfesten Standflächen ausgestattet, welche ein sicheres Training ermöglichen und mit ihren Abmessungen von 33 x 16 cm (L x B) auch Personen mit großen bzw. breiten Füßen ausreichend Platz bieten.



Die Aufstiegshöhe beträgt 28 cm, wodurch ein komfortables Aufsteigen ermöglicht wird. Die Schrittlänge ist mit 44 cm für die meisten Personen groß genug bemessen, doch ist sie für solche mit einer Körpergröße jenseits der 1,90 m etwas zu gering, um ein gänzlich optimales Training absolvieren zu können. Der geringe Pedalinnenabstand (Q-Faktor) von 9 cm sorgt für einen natürlichen Bewegungsablauf.



Die Armstangen messen insgesamt 157 cm und sind im oberen Bereich mit einer weichen Polsterung aus Schaumstoff versehen, sodass sie angenehm zu umgreifen sind und einen guten Halt bieten.



Auf einer Höhe von 140 cm befinden sich am Konsolenmast mit Handpulssensoren ausgestattete „Barends“ (rechtwinklig stehende „Lenkerhörnchen“), welche relativ dicht beieinander stehen, aber dennoch gut zu umgreifen sind.



Der TAURUS Ellipsentrainer X7.1 ist größtenteils aus pulverbeschichteten Stahlelementen konstruiert und weist eine hohe Stabilität auf. Die Material- sowie Verarbeitungsqualität sämtlicher Komponenten ist insgesamt als hochwertig zu bezeichnen.



Dem Nutzer stehen neben 12 vorprogrammierten Trainingsprogrammen ein manuelles („Manual“), ein herzfrequenzgesteuertes Programm mit insgesamt vier Trainingsmöglichkeiten („HRC“), ein wattgesteuertes („Watt“) sowie ein benutzerdefiniertes („User“) Trainingsprogramm zur Verfügung. Trainingspezifische Daten werden während des Trainings über ein 5,51“ (14 cm) großes und gut ablesbares LCD-Display dargestellt.



An Zusatzausstattung bietet der TAURUS Ellipsentrainer X7.1 eine Halterung für die im Lieferumfang befindliche Trinkflasche.



Mit einem Eigengewicht von 70 kg bietet der Hometrainer auf ebenen Untergründen einen festen Stand. Die Tatsache, dass er nicht klappbar ist und somit aus weniger beweglichen Teilen besteht, sorgt noch einmal für ein zusätzliches Maß an Standfestigkeit. Die Standfüße sind allerdings nicht einzeln justierbar, sodass unebene Flächen mitunter erst ausgeglichen werden müssen, um ein Wackeln des Geräts zu vermeiden. Der Hometrainer ist für Personen mit einem Körpergewicht von bis zu 120 kg geeignet.

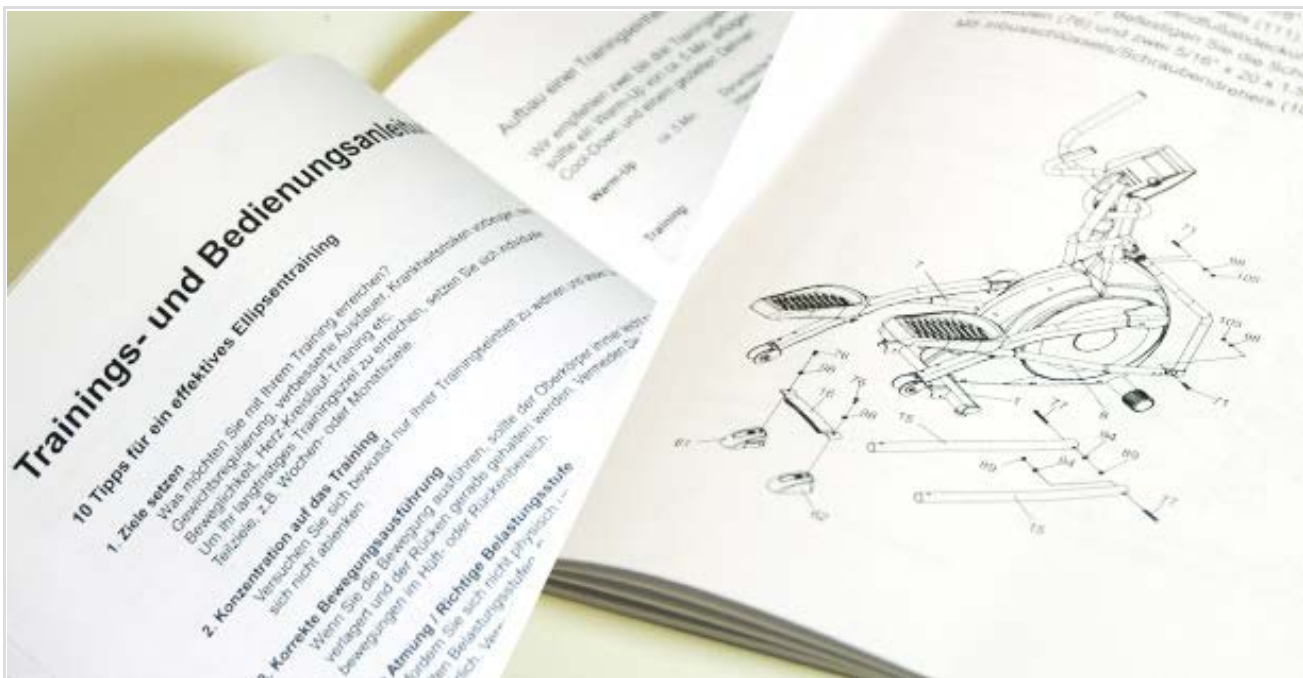


Mit einer Aufstellfläche von 166 x 56 x 163 cm (L x B x H) nimmt der TAURUS Ellipsentrainer X7.1 im Vergleich zu vielen anderen auf dem Markt erhältlichen, baugleich konstruierten Geräten (sog. „Frontwheeler“) nur wenig Platz in Anspruch.



Die aus hartem Kunststoff bestehenden Transportrollen drehen sich nur schlecht und kratzen insbesondere auf glatten Hartböden (z.B. Fliesen, Laminat, Parkett).

Handhabung



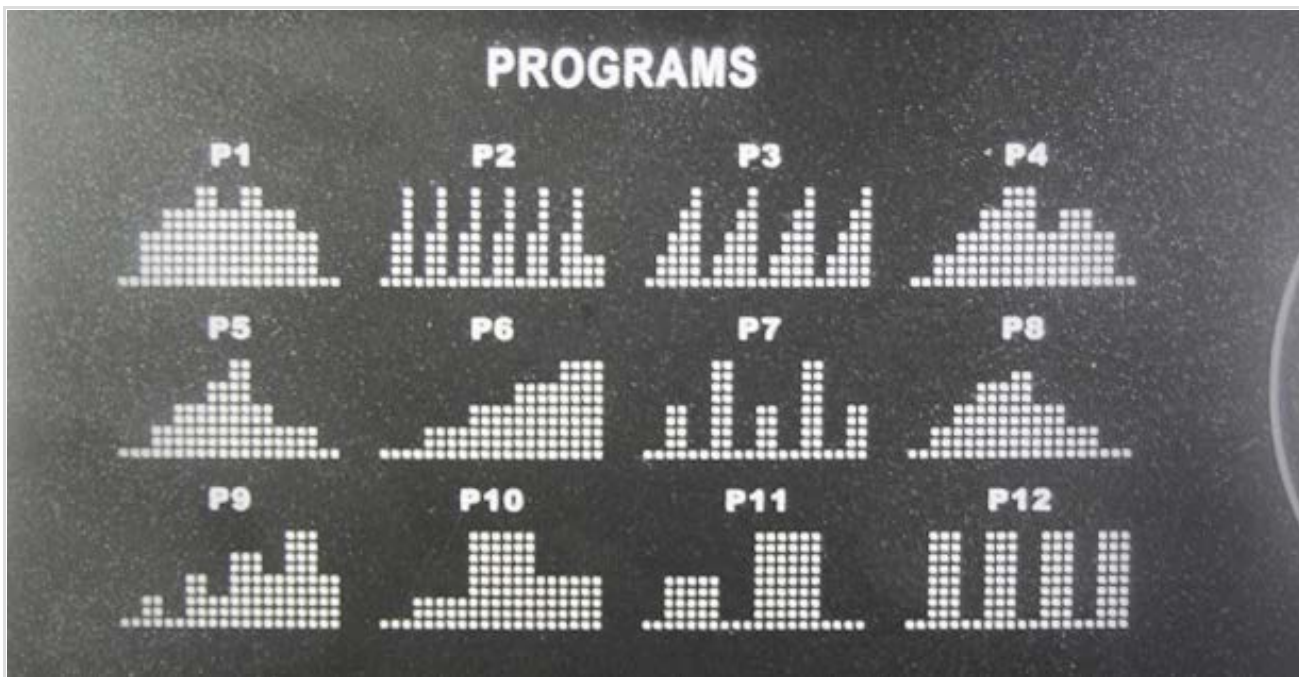
Der Zusammenbau des TAURUS Ellipsentrainer X7.1 geht dank der detaillierten Aufbauanleitung zwar leicht vonstatten, doch besteht das Gerät aus sehr vielen Einzelteilen, wodurch das Aufstellen des Hometrainers rund zwei Stunden in Anspruch nimmt und insgesamt als langwierig zu bezeichnen ist. Die Hilfe einer zweiten Person ist für den Aufbau jedoch nicht zwingend erforderlich.



Die Inbetriebnahme des TAURUS Ellipsentrainer X7.1 ist einfach und das Gerät ist einsatzbereit, sobald eine Verbindung zum Stromnetz (230 V / 50 Hz) hergestellt worden ist. Das im Lieferumfang enthaltene Netzkabel misst inklusive Netzadapter 2,50 m, sodass die Aufstellung des Geräts ohne Zuhilfenahme eines Verlängerungskabels mit genügend Abstand zur Wand problemlos möglich ist. Über einen Ein- / Ausschalter verfügt der Hometrainer indes nicht, sodass er nur durch Ziehen des Netzsteckers gänzlich ausgeschaltet werden kann.



Unter dem Display befindet sich ein Drehrad, mit welchem sämtliche Programmeinstellungen simpel vorgenommen werden können.



Mittig auf der Konsole sind die zwölf voreingestellten Trainingsprogramme aufgedruckt, wodurch dem Nutzer schon vorab ein guter Überblick über die zur Verfügung stehenden Trainingsmöglichkeiten gegeben wird.



Im unteren Bereich der Konsole befinden sich drei untereinander angeordnete Funktionstasten, namentlich „Reset“, „Start / Stop“ und „Recovery“. Die Reset-Taste, zu dt. „Zurücksetzen“, setzt alle Werte zurück und führt den Nutzer dabei stets direkt aus den jeweiligen Untermenüs bzw. aus einem gewählten Trainingsprogramm zurück ins Hauptmenü. Die Start-/Stoptaste dient lediglich zum Beginnen bzw. Beenden eines Trainingsprogramms.



Die „Recovery“-Taste erfüllt eine besondere Funktion, denn diese startet das sog. „Recovery-Programm“, welches über die Handpulssensoren an den Barends eine Minute lang den Puls des Nutzers misst und ihm im Anschluss auf einer Skala von 1 (schnell) bis 6 (langsam) anzeigt, wie schnell sich die Herzfrequenz nach einer Trainingseinheit wieder erholt.



Die Menüstruktur ist einfach und gliedert sich in ein Hauptmenü mit vier Untermenüs, aus welchen der Nutzer die entsprechenden Programme durch Drehen und Drücken (Enter) des Drehrades auswählen und anpassen bzw. einrichten kann. Die Einrichtung der verschiedenen Parameter erfolgt nach dem gleichen Muster über das Drehrad und es können in der Regel bei jedem Programm der Schwierigkeitsgrad (Load), die Trainingszeit, die zu verbrauchenden Kalorien sowie eine festgelegte Herzfrequenz eingestellt werden. Durch Drücken der Start-/Stop-Taste beginnt das ausgewählte Trainingsprogramm und sollte der Nutzer keine Werte eingegeben haben, beginnt die Trainingszeit aufsteigend an zu laufen. Der Schwierigkeitsgrad kann während des Trainings jederzeit über einfaches Drehen des Drehrades verändert werden. Die gemachten Eingaben werden mit Ausnahme des Benutzerprogramms („User“)

und des H.R.C.-Programms (Herzfrequenz-Programm) nicht gespeichert und müssen ein jedes Mal neu getätigt werden.



Das 5,51" (14 cm) große LCD-Display ist informativ und präsentiert sich übersichtlich, sodass es gut abgelesen werden kann. Der Startbildschirm zeigt nach dem Einschalten des Geräts die Uhrzeit, das Datum sowie die Raumtemperatur an. Wird der Hometrainer vom Strom getrennt, gehen diese Daten allerdings verloren, sodass sie bei jeder Inbetriebnahme erneut eingegeben werden müssen. Im Trainingsmodus werden in einem Wechsel von 5 Sekunden fortlaufend der Reihe nach die Parameter „Zeit“ (Time), „Geschwindigkeit“ (Speed (in km/h)), „RPM“ (Umdrehungen pro Minute), „Entfernung“ (Distance (in km)), „Kilokalorien“ (Calories), „Puls“ (Pulse)* und „Watt“ (Watts) in einem 3,93" (10 cm) großen Fenster angezeigt, wodurch der Nutzer die trainingsspezifischen Daten stets im Blick hat. Die genannten Werte werden darüber hinaus dauerhaft im rechten Bereich des Displays angezeigt. Die Anzeigen sind dabei ausschließlich in englischer Sprache verfasst; eine Möglichkeit, die Sprache zu ändern besteht nicht.

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



Training

Die Standflächen der Pedale bieten den Füßen bzw. Schuhen einen sicheren Halt und der Stand ist auch bei schnellen Bewegungen stets fest. Die Griffstücke der Armstangen messen 157 cm und sind durch die Umschäumung angenehm zu umgreifen. Zudem bieten sie auch einen festen Halt. Auch die aus Kunststoff bestehenden und mit Handpulsensoren ausgerüsteten Barends bieten einen guten Halt und können bequem umgriffen werden.



Der TAURUS Ellipsentrainer X7.1 besitzt eine Schwungmasse von 8,5 kg und weist einen ruhigen Rundlauf ohne Unwuchten auf. Die Widerstandseinstellung arbeitet zwar relativ langsam, aber ruckfrei und weich, sodass eine sanfte und flüssige Erhöhung bzw. Verringerung des Widerstandes erzielt wird. Der gebotene Widerstand von max. 350 Watt

genügt den Ansprüchen von Trainingsneulingen sowie denen wenig bis durchschnittlich trainierter Nutzer voll und ganz. Die Bewegungsabläufe sind natürlich, sodass auch längere Trainingseinheiten ohne Überbelastungen absolviert werden können.



Während des Trainings kam es zu keinerlei störenden Geräuschen wie etwa Schlagen oder Quietschen. Die vor- und zurücklaufenden Rollen des Pedalgestänges weisen – durch die feste Konstruktion auch bei schnellen Bewegungen – einen ruhigen Lauf auf.



Das Programm „Manual“ ist das einfachste aller Trainingsprogramme und – entsprechend seiner Bezeichnung – gänzlich manuell zu bedienen. Der Widerstandswechsel erfolgt nicht computergesteuert, sondern muss bzw. kann vom Nutzer selbst eingestellt und während des laufenden Trainings jederzeit verändert werden. Das Programm ist in 20 Leistungsabschnitte unterteilt und bietet 16 Schwierigkeitsstufen (Load), welche gleichmäßig und nicht für jeden Abschnitt einzeln eingestellt werden können. Die Trainingszeit ist zwischen 01:00 und 99:00 Minuten frei wählbar. Sofern der Nutzer vorab keine Einstellungen zur Trainingszeit vornimmt, beginnt die Uhr von 00:00 min. an aufwärts zu laufen. Ebenso verhält es sich mit

den Parametern „Distance“ (Strecke), „Puls“ und „Calories“ (Kalorien). Hierzu können auf Wunsch vorab zu erreichende Werte wie etwa eine zu absolvierende Strecke von 2 km oder ein Verbrauch von 500 kcal eingegeben werden, welche nach Beginn des Trainings rückwärts heruntergezählt werden. Wird keine Eingabe getätigt, beginnen auch diese Werte von Null und es werden aufsteigend die bereits erreichten Leistungen angezeigt. Zusätzlich hat der Nutzer die Möglichkeit, eine vorab definierte, maximale Herzfrequenz einzugeben. Das Überschreiten des hier eingegeben Wertes wird dem Nutzer sofort durch einen, wenn auch nur sehr leisen Piepton signalisiert.



Die voreingestellten Programme P1 bis P12 basieren auf einem computergesteuerten, intervallmäßigen Wechsel der Widerstände und stellen unterschiedliche Anforderungen an den Nutzer. Während die Programme P2, P7, P11 und P12 ein mäßigeres Belastungsprofil mit ausgeprägten Erholungsphasen aufweisen, sind die Programme P1, P3, P4, P5, P6, P8, P9 und P10 schon recht anspruchsvoll und fordern den Nutzer bisweilen stark. Vor allem das Programm P6 bietet überhaupt keine Erholungsphase und zeichnet sich durch eine stetige Erhöhung der Belastung bis zum Maximalwert aus. Die Trainingszeit ist zwischen 01:00 und 99:00 Minuten frei wählbar und jedes Programm kann – mit Ausnahme von P8 – in 8 verschiedenen Schwierigkeitsgraden absolviert werden. Das Programm P8 stellt als einziges 9 Level zur Verfügung. In jedem der 12 Programme können zudem ebenso wie im manuellen Modus bereits vorab definierte Werte zur Strecke, zum Kalorienverbrauch, sowie zu einer nicht zu überschreitenden Herzfrequenz gemacht werden.



Das benutzerdefinierte Trainingsprogramm „User“ bietet als einziges Programm die Möglichkeit, jeden einzelnen der insgesamt 20 Leistungsabschnitte ganz individuell zu gestalten, wobei der Nutzer zwischen den Schwierigkeitsgraden 1 – 16 frei wählen kann. Die gemachten Eingaben werden vom Trainingscomputer gespeichert und müssen nicht ein jedes Mal neu eingegeben werden.



Der TAURUS Ellipsentrainer X7.1 bietet mit seinen herzfrequenzgesteuerten Programmen auch die Möglichkeit eines Cardiotrainings. Um mit dem Training beginnen zu können, ist es erforderlich, dass der Nutzer zunächst sein Alter eingibt, aus welchem der Trainingscomputer allein die maximale Herzfrequenz errechnet und welches für die nächste Nutzung gespeichert wird. Im Folgenden hat der Nutzer die Möglichkeit, in vier verschiedenen Programmen zu trainieren. Drei der Programme basieren auf einem gewissen Prozentsatz der maximal errechneten Herzfrequenz („55%“, „75%“, „90%“) und das vierte Programm, namentlich „Tag“, erlaubt es dem Nutzer, den Maximalwert seiner Herzfrequenz individuell festzulegen. Dies geschieht über den Drehregler in Einerschritten und der einstellbare Bereich bewegt sich dabei zwischen 100 und 220 Schlägen pro Minute.* Trainingszeit (01:00 –

99:00 Minuten), Distanz und die zu verbrauchenden Kalorien können vom Nutzer eingestellt werden, der Schwierigkeitsgrad hingegen nicht. Hier kommt die drehzahlunabhängige Widerstandssteuerung zum Tragen, welche den Widerstand der Trittschwindigkeit des Nutzers angleicht, damit bei einer gleichbleibenden Herzfrequenz trainiert werden kann.** Während des Trainings kam es zu keinem Abbruch der Verbindung und die Verbindung war stets stabil.

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

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



Der TAURUS Ellipsentrainer X7.1 verfügt des Weiteren über ein rein wattgesteuertes Trainingsprogramm, welches dem Nutzer durch die drehzahlunabhängige Widerstandseinstellung eine stets konstante Leistungsabgabe ermöglicht, egal wie schnell oder langsam er tritt. Um mit dem Training beginnen zu können, ist es erforderlich, dass der Nutzer zunächst eine persönlich definierte Leistung in Watt eingibt, welche er im Training abgeben möchte. Das Leistungsspektrum bewegt sich dabei zwischen 10 und 350 Watt und die einzelnen Stufen können präzise in 5-Watt-Schritten eingestellt werden. Anschließend lassen sich auf Wunsch wie auch bei den anderen Programmen Parameter (Zeit, Distanz, Kalorien, Puls) vorab mit individuell festlegen.



Was unterscheidet einen Cross- von einem Ellipsentrainer

Einen prinzipiellen Unterschied gibt es zwischen Crosstrainern und Ellipsentrainern nicht, denn bei einem Ellipsentrainer handelt es sich vielmehr um eine Weiterentwicklung der Bewegungsführung, durch natürlichere Gestaltung des Bewegungsablaufs und besserer Simulation der Laufbewegung. Das einzige Unterscheidungsmerkmal zwischen einem Cross- und einem Ellipsentrainer ist die Position des Schwungrades. Dieses ist bei einem Crosstrainer stets hinten angebracht, wogegen es sich bei einem Ellipsentrainer grundsätzlich vorn befindet. Dieser Unterschied wirkt sich auf das Training dahingehend aus, dass das Workout mit einem Crosstrainer durch die hinten gelagerte Schwungmasse eher dem Joggen ähnelt, da hier die Auf- und Abbewegungen des Körpers wesentlich stärker ausgeprägt sind. Durch die bei einem Ellipsentrainer vorn angebrachte Schwungmasse werden diese Auf- und Abbewegungen deutlich abgemildert, wodurch ein Training auf solch einem Gerät wesentlich gelenkschonender ist.

Unsere Meinung

Der TAURUS Ellipsentrainer X7.1 bietet für ein Einstiegsmodell eine große Vielfalt an Trainingsmöglichkeiten und ist auch auf technischer Seite mit dem Magnetbremssystem sowie der drehzahlunabhängigen Widerstandseinstellung gut ausgestattet, sodass er den Anforderungen von Einsteigern sowie auch denen von durchschnittlich trainierten Personen gerecht wird. Mit Hilfe eines optional zu erwerbenden Brustgurtes ist zudem auch Cardiotraining möglich.

Kurzbewertung


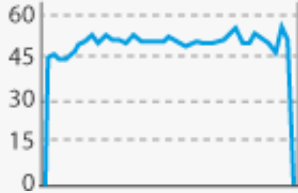
| | |
|---------------|-------------|
| Ausstattung: | 4,5 von 5,0 |
| Verarbeitung: | 4,5 von 5,0 |
| Handhabung: | 4,5 von 5,0 |
| Training: | 4,5 von 5,0 |

Pro/Contra

- drehzahlunabhängige Widerstandseinstellung
- 16 wattgesteuerte Widerstände
- hohe Standfestigkeit
- geringe Betriebsgeräusche
- geringes Aufstellmaß
- 12 vorprogrammierte Trainingsprogramme
- Leistungsspektrum zwischen 10 – 350 Watt
- Cardiotraining möglich
- für Einsteiger wie Fortgeschrittene
- gute Handhabung
- Trainingskomfort
- Widerstände für durchtrainierte Sportler unter Umständen zu gering
- nur ein Benutzerprogramm
- kein Ein- / Ausschalter
- keine justierbaren Standfüße

Technische Daten

| Hersteller/Modell | TAURUS Ellipsentrainer X7.1 |
|---|--------------------------------|
| Abmessungen / benötigte Stellfläche in cm | 166 x 56 x 163 |
| Gewicht in kg | 70 |
| Schrittlänge in cm | 44 |
| Schritthöhe in cm | 16 |
| Aufstiegshöhe in cm | 28 |
| Pedalinnenabstand in cm | 9 |
| Leistungsspektrum in W | 10 – 350 |
| Stromverbrauch in W gemessen im Betrieb* | 1,7 |
| Stromverbrauch Standby in W | 0,4 |
| Schwungmasse in kg | 8,5 |
| | |

| | |
|---|--|
| Stromverbrauch in W gemessen im Betrieb |  |
| Erhöhung des Widerstandes | 5-Watt-Stufen |
| Bremssystem / Widerstand | Magnetbremse |
| Widerstandsstufen | 16 |
| drehzahlunabhängige Widerstandseinstellung | ja |
| Laufgeräusche in dB(A) | 50,7 |
| Laufgeräusche in dB(A) gemessen im Betrieb aus 1 Meter Entfernung |  |
| Benutzerspeicher | 1 |
| Anzahl Trainingsprogramme (vorprogrammiert) | 12 |
| Sonstige Trainingsprogramme | Manuell (1), User (1), Herzfrequenz (1 / 4), Watt (1) |
| Anzeigen | Zeit, Geschwindigkeit, Umdrehungen pro Minute, Entfernung, Kalorien, Puls, Watt |
| Display | 5,51" LCD (14 cm) |
| Stromversorgung | 230 V über Netzteil |
| Kabellänge in m (inkl. Netzteil) | 2,50 |
| Benutzergewicht max. in kg | 120 |
| Herzfrequenzmessung | durch integrierte Handpulssensoren; telemetrisch über Brustgurt (optional) |
| Extras | Transportrollen, Trinkflasche, Trinkflaschenhalterung |

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

Bewertung

| Hersteller/Modell | % | TAURUS Ellipsentrainer X7.1 |
|------------------------------------|----------|-----------------------------|
| Ausstattung / Dokumentation | 5 | 89,5 |
| Ausstattung | 50 | 90,0 |
| Dokumentation | 50 | 89,0 |
| | | |

| | | |
|--------------------------------|-----------|-----------------------|
| Material / Verarbeitung | 20 | 88,5 |
| Materialqualität | 50 | 88,0 |
| Verarbeitung | 50 | 89,0 |
| Handhabung | 25 | 89,0 |
| Aufbau | 5 | 85,0 |
| Programmierung | 30 | 88,0 |
| Bedienung | 30 | 89,0 |
| Stabilität | 30 | 90,0 |
| Lesbarkeit Display | 5 | 92,0 |
| Training | 50 | 90,2 |
| Rundlauf | 30 | 90,0 |
| Widerstandswechsel | 30 | 90,0 |
| Trainingsvielfalt | 20 | 90,0 |
| Herzfrequenzmessung | 10 | 94,0 |
| Ergonomie | 10 | 88,0 |
| Bonus/Malus | | |
| Bonus | | – |
| Malus | | – |
| UVP in Euro | | 999,00 |
| Marktpreis in Euro | | 999,00 |
| Preis-/Leistungsindex | | 11,16 |
| Gesamtbewertung | | 89,5 % ("gut") |

So haben wir getestet

Ausstattung / Dokumentation (5 %)

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



Material / Verarbeitung (20 %)

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



Handhabung (25 %)

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



Training (50 %)

An erster Stelle der Betrachtungen standen hier der einwandfreie Rundlauf des Antriebs, der Wechsel der Widerstände sowie ein natürlicher Bewegungsablauf. Für ein ausgewogenes und effektives Training sind diese Größen bei einem Ellipsentrainer von besonderer Wichtigkeit, weswegen unsere Tester/innen besonders auf Unwuchten, auf ruckfreie und weiche Übergänge beim Erhöhen bzw. Verringern der Widerstände sowie den Bewegungsablauf der Konstruktion achteten. Um die Trainingsvielfalt und die damit verbundenen Möglichkeiten beurteilen zu können, trainierten mehrere Testgruppen mit Personen von unterschiedlicher Größe, Statur und konditionellen Fähigkeiten intensiv mit den einzelnen Trainingsprogrammen.

Fazit

Der TAURUS Ellipsentrainer X7.1 konnte in unserem Test gute Leistungen erbringen und überzeugte unsere Tester mit einer guten technischen Ausstattung, einer großen Programmvielfalt sowie einem angenehmen Training, sodass er sich zurecht die Gesamtnote „gut“ erarbeiten konnte. Das leise arbeitende Magnetbremssystem sorgt in Kombination mit der drehzahlunabhängigen Widerstandseinstellung für weiche Übergänge beim Lastwechsel und somit nicht nur für einen angenehmen Trainingskomfort, sondern auch – dort wo gefordert – für eine konstante Leistungsabgabe. Der Hometrainer unterstützt dabei natürliche Bewegungsabläufe und durch die stabile Konstruktion ist das Training auch bei längeren Einheiten durchweg als angenehm zu bezeichnen. Lediglich für Personen mit einer Körpergröße von mehr als 1,90 m ist die Schrittlänge von 44 cm etwas zu gering, was sich vor allem bei längeren Workouts bemerkbar macht.

Mit 12 voreingestellten Trainingsprogrammen und speziellen herzfrequenz-, wattgesteuerten und Nutzerprogrammen bietet der TAURUS Ellipsentrainer X7.1 ein breit gefächertes Spektrum für unterschiedliche Ansprüche sowie verschiedene Trainingszwecke, zu welchen sich in der Bedienungsanleitung auch einige nützliche Tipps und Hinweise befinden, anhand

derer der Nutzer das richtige Programm z.B. zur Gewichtsreduzierung oder zum Ausdauertraining auswählen kann. Sehr gut ist auch die Tatsache, dass sich die Programme vom Schwierigkeitsgrad her anpassen lassen. Nutzer, welche hingegen ein ganz individuelles Training bevorzugen, können dies über das Nutzerprogramm absolvieren.

Mit einem Marktpreis von 999,00 Euro befindet sich der TAURUS Ellipsentrainer X7.1 vielmehr im unteren Preissegment, da für diesen Preis eher die nicht so weit entwickelten Crosstrainer angeboten werden und Ellipsentrainer mit vergleichbarer Ausstattung sich in der Regel im Preissegment von knapp über 1000,00 Euro bewegen. Angesichts des Anschaffungspreises, der vielfältigen Trainingsmöglichkeiten und der soliden Konstruktion ist dieses Einstiegsmodell durchaus als günstig zu bewerten. Das Nutzergewicht von max. 120 kg dürfte für die meisten Personen ausreichend sein und wer ein recht niedrigpreisiges sowie gut ausgestattetes Einstiegsmodell sucht, dürfte mit dem TAURUS Ellipsentrainer X7.1 den perfekten Trainingspartner gefunden haben. Lediglich Personen, welche größer als 1,90 sind, sollten für ein optimales Training zu einem Modell greifen, dessen Schrittlänge mindestens 50 cm beträgt.

Produkte im Test

- TAURUS Ellipsentrainer X7.1