

www.etm-testmagazin.de

ETM TESTMAGAZIN

Das Verbrauchermagazin für Haus und Garten

HORIZON Paragon 8E Laufband im Test

©PRECON Medien GmbH, 2016

**Weitergabe sowie Vervielfältigung dieses Dokuments,
Verwertung und Mitteilung seines Inhalts sind verboten,
soweit nicht ausdrücklich gestattet.**

Horizon Fitness PARAGON 8E Laufband im Test

Das solide Flagship aus der PARAGON-Serie

20. Januar 2016



Horizon Fitness präsentiert mit dem PARAGON 8E das Flagship-Modell der PARAGON-Serie. Dieses siedelt sich mit einem Preis von 1.999,00 € (UVP) bzw. 1.489,00 € (Marktpreis*) in der gehobenen Mittelklasse an und wurde nach den von uns hier angelegten, gleichermaßen gehobenen Maßstäben in einem praxisgerechten Testverfahren geprüft: Im Testbericht lesen Sie alles über die Handhabung, das jeweilige Funktionsspektrum und natürlich das Trainingserlebnis.

Wem aber empfiehlt sich der Erwerb eines Laufbandes überhaupt? Grundsätzlich jedem, der durch regelmäßiges Training sein Herz-/Kreislaufsystem sowie seine Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur stärken und schließlich sein Gewicht kontrollieren möchte, ohne in einem Fitnessstudio Scharen anderer Menschen um sich herum zu haben oder im Freien von den jeweiligen Widrigkeiten des Wetters abhängig zu sein. Mit einem Laufband lässt sich das Training nicht nur zu jeder Tages- und Nachtzeit vornehmen; vielmehr lässt sich auch aus einem großen Spektrum verschiedener, die Motivation erhaltender Trainingsprogramme schöpfen, die in puncto Dauer, Geschwindigkeit und Steigung variieren, um regelmäßig neue Trainingsreize zu setzen.

* Der Marktpreis wurde zuletzt zum Zeitpunkt der Publikation dieses Testberichts geprüft.

Das Wichtigste

Für wen geeignet: Für all diejenigen, die ihr Training zu beliebigen Zeitpunkten in den eigenen vier Wänden absolvieren und aus einer Vielzahl von verschiedenen Trainingsprogrammen schöpfen möchten.

Besonderheiten: Das PARAGON 8E besteht nicht nur mit einem hydraulischen Klappsystem (sog. „FeatherLight System“), sondern auch mit einem innovativen Dämpfungssystem (sog. „Active Response Cushioning System bzw. Variable Cushioning System“), das den Bänder-, Sehnen- und Gelenkapparat schont, sowie einem sehr üppigen Spektrum an Trainingsprogrammen.

Grundlagen

Das PARAGON 8E ist 109 Kilogramm schwer und zeichnet sich durch eine hohe Materialqualität aus; es kann von Sportlern mit einem Gewicht von bis zu 159 Kilogramm genutzt werden.

Mit 203 Zentimetern in der Länge, 90 Zentimetern in der Breite und 136 Zentimetern in der Höhe ist das PARAGON 8E etwas kompakter als andere Modelle dieser Klasse. Die Lauffläche lässt sich ohne erheblichen Kraft- und Zeitaufwand auch hochklappen; anschließend misst das Laufband nur noch 100 Zentimeter in der Länge, 90 Zentimeter in der Breite und 180 Zentimeter in der Höhe.



Horizon Fitness PARAGON 8E



Dank des speziellen hydraulischen Klappmechanismus (sog. „FeatherLight System“) des PARAGON 8E gestaltet sich das Hoch- und Herabklappen der Lauffläche vollkommen mühelos.



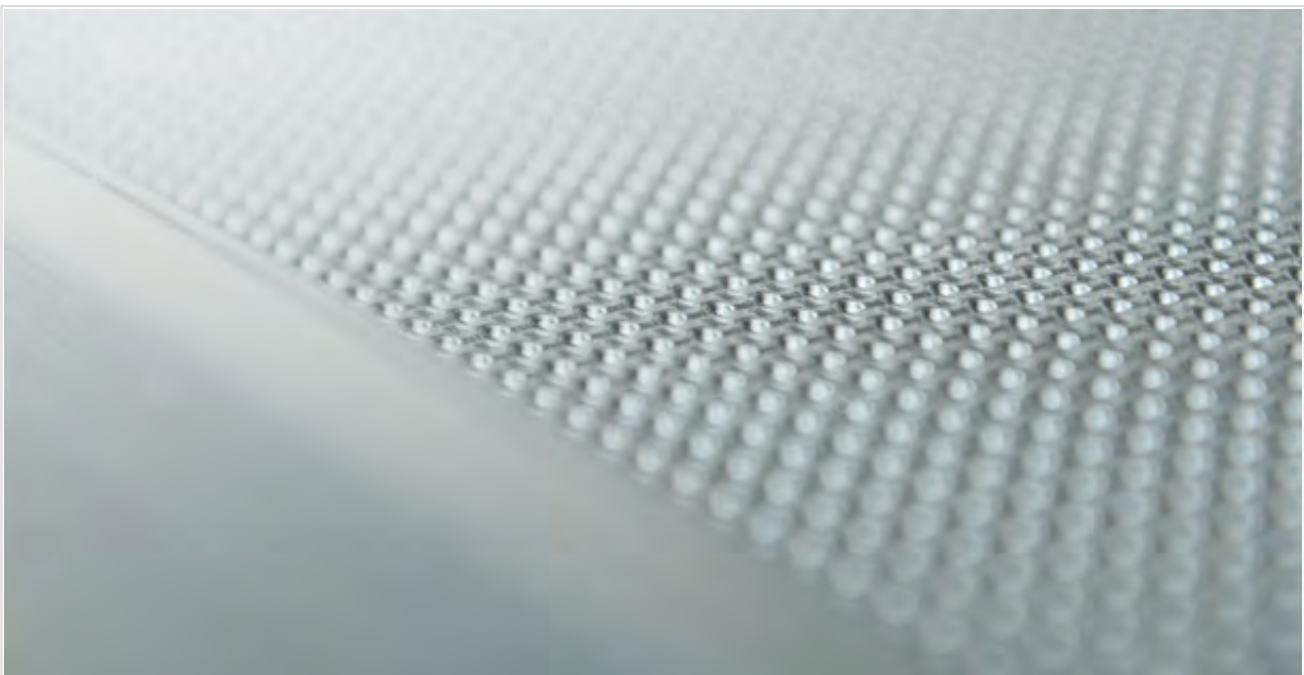
Beim Hoch- und Herabklappen ist die Betätigung eines vorne links angebrachten, mit dem linken Fuß bequem erreichbaren Hebels nötig, um die Lauffläche in oberster Stellung sicher zu arretieren bzw. wieder zu lösen.



Die an den Basis-Trägern angebrachten Transportrollen können durch Herabdrücken gesichert bzw. gelöst werden; hierzu ist eine erhebliche Kraftentfaltung notwendig, sodass sich der Druck mit der Hacke empfiehlt. Sind die Transportrollen gelöst, lässt sich das Laufband sehr leicht nach vorne oder nach hinten schieben.



Die Lauffläche des PARAGON E8 bot mit 150 Zentimetern in der Länge und 50 Zentimetern in der Breite auch unseren größeren Testerinnen und Testern (mit einer Größe von bis zu 2,00 Metern) ausreichend Platz, um ihr Training selbst bei höherer Geschwindigkeit in einer angenehmen Art und Weise zu absolvieren.



Die Lauffläche ist mit einem 3,1 Millimeter dicken Gurt (sog. „Orthopedic Belt“) bespannt, dessen Struktur eine exzellente Haftung während des Trainings gewährleistet.



Bei allen von uns geprüften Exemplaren des PARAGON E8 war der Gurt jeweils ordnungsgemäß gespannt und verlor diese Spannung auch während des Testverfahrens nicht. Dehnt sich der Gurt durch regelmäßiges Training zu sehr, kann er kurzerhand nachgespannt werden: Hierzu ist das PARAGON 8E auszuschalten und jede der am hinteren, unteren Ende des Laufbandes gelegenen Schrauben mit dem zum Zubehör zählenden 6-mm-Inbusschlüssel (T-Form) jeweils um eine Vierteldrehung weiter einzudrehen. Dies muss – je nachdem, wie weit sich der Gurt schon gedehnt hat - gegebenenfalls mehrmals wiederholt werden.



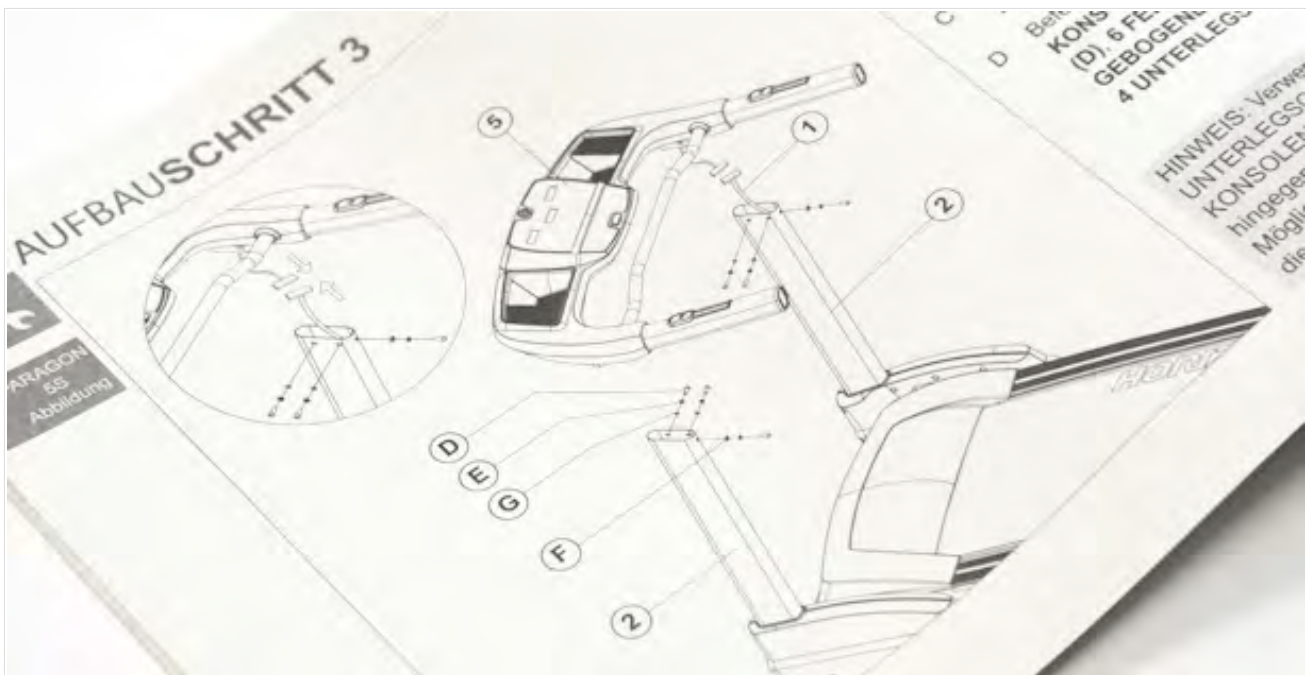
Die jeweils 8,5 Zentimeter breiten Trittplächen sind gleichmäßig gerillt und bieten dem Schuhwerk so ausreichend Haftung.



Ist der Boden unter dem PARAGON 8E nicht vollkommen eben, kann dies durch die Justierfüße weithin ausgeglichen werden.

Die Montage

Die Montage des PARAGON E8 erfolgt nach Maßgabe der beiliegenden Montageanleitung in nur vier Schritten.



Die Gestaltung der Montageanleitung ist vorbildlich: Jeder einzelne Schritt wird jeweils mit einer alle relevanten Bauelemente darstellenden Graphik unter Nennung aller im jeweiligen Schritt zu montierenden Teile (Muttern, Scheiben, Schrauben usw.) erläutert. Das PARAGON 8E lässt sich zwar auch ohne weiteres allein zusammenbauen; bei bestimmten Schritten ist

eine weitere Person jedoch sehr nützlich.

An Werkzeug enthalten sind ein 5-mm-Inbusschlüssel (L-Form) und ein 6-mm-Inbusschlüssel (T-Form). Alle Elemente, d. h. die Muttern, Scheiben, Schrauben usw., sind jeweils sorgfältig in einzelnen, nummerierten Beuteln verpackt, die sich so den jeweiligen Montageschritten zuordnen lassen.

Bei durchschnittlichem handwerklichen Geschick lässt sich die Montage binnen circa 90 Minuten abschließen.

Die Konsole



Den oberen Teil der Konsole nehmen 5 verschiedene LED-Anzeigen ein. Diese stellen die seit dem Beginn des jeweiligen Trainingsprogramms verstrichene Zeit bzw. das Tempo* (oben links), die Steigung, die verbrauchten Kilokalorien oder das Zieltempo* (unten links), die Distanz bzw. die Runden (oben rechts), die Geschwindigkeit bzw. die Herzfrequenz (unten rechts) und schließlich das jeweilige Widerstandsniveau graphisch (mittig) dar.



Während des Trainings lässt sich mittels der Eingabe- bzw. Anzeigenwechsel-Taste zwischen den angezeigten Daten hin- und herwechseln.

* Das Tempo ist als diejenige Zeitdauer zu verstehen, in der bei der jeweiligen Geschwindigkeit ein Kilometer Distanz zurückgelegt wird; sind also beispielsweise bei einer Geschwindigkeit von 4 Kilometern pro Stunde 15 Minuten notwendig, um einen Kilometer zu überwinden, stellt die Anzeige „15.0“ dar.

Die Anzeigen sind ebenso wie die jeweiligen Bedienelemente deutsch- und englischsprachig beschriftet; die zwar kleine(re), aber auch während des Trainings noch leicht ablesbare deutschsprachige Beschriftung befindet sich jeweils unter der englischsprachigen. Die weiße Schrift lässt sich dank des hohen Kontrastes zu der schwarzen Konsole bestens ablesen.



Darunter gelegen sind die wesentlichen Bedienelemente: Neben den Start-, Eingabe- bzw. Anzeigewechsel- und Stop-Tasten in der Mitte der Konsole befinden sich die Tasten zur Einstellung der Geschwindigkeit und der Steigung.



Die Geschwindigkeit lässt sich über die rechtsseitig gelegenen Plus- und Minus-Tasten in 0,1-km/h-Schritten bis 20 km/h oder über die Direktwahl-Tasten (2, 4, 8, 12, 16 oder 20 km/h) einstellen; die Einstellung der Steigung erfolgt über die rechtsseitig gelegenen Plus- und Minus-Tasten in 0,5-%-Schritten bis 12 % oder über die Direktwahl-Tasten (2, 4, 6, 8, 10, 12 %).

Die Direktwahl-Tasten erweisen sich vor allem im manuellen Programm bei regelmäßigen, größeren Geschwindigkeits- und/oder Steigungssprüngen als sehr nützlich.



Während des Trainings lassen sich auch die an den seitlichen Stützholmen, über den Handpulssensoren angebrachten Plus- und Minus-Tasten verwenden.

Nach Betätigung der Taste(n) setzt das PARAGON 8E die jeweilige Geschwindigkeit bzw. Steigung binnen Sekunden um.

In den unteren Ecken der (oberen) Konsole befinden sich jeweils in kleiner Schrift die im

Zusammenhang mit der Nutzung des PARAGON 8E zu beachtenden Warnhinweise (links: englischsprachig; rechts: deutschsprachig).



Geteilt wird die Konsole von einer um 2,1 Zentimeter hervorstehenden Brücke, die ein Buch, ein iPad, ein iPhone, einen iPod o. ä. während des Trainings leicht erreichbar und sicher an Ort und Stelle hält. Wird hier ein iPad oder ein anderer, ähnlich großer Gegenstand abgelegt, können die dahinter gelegenen Anzeigen allerdings nicht mehr abgelesen werden (vgl. Abbildung).



An beiden Seiten der Konsole schließt sich jeweils ein großes Fach an, in welchem sich Flaschen mit einem Volumen von bis zu 1,5 Litern sicher verstauen lassen. Die daneben, an den äußersten Enden gelegenen, leicht geneigten und mit einer die Haftung verbessernden Struktur versehenen Flächen bieten sich vor allem dazu an, ein iPhone o. a. Smartphone abzulegen, ohne die jeweiligen Anzeigen zu verdecken (vgl. oben).

Die Motorleistung



Der Motor eines Laufbandes ist dessen mechanisches Herz. Welche Motorleistung aber notwendig ist, bestimmt sich vor allem danach, in welcher Art und Weise und durch wen das Laufband regelmäßig genutzt werden soll; entscheidend sind hier der jeweilige Trainingsstil und das Gewicht des Trainierenden.

Bei jedem Schritt des Sportlers wirkt dessen Gewicht mitsamt der durch seine Bewegung vermittelten Energie bremsend gegen das Antriebssystem: je höher das Gewicht des Trainierenden und je schneller seine Bewegungen sind, desto größer ist auch die von ihm entfaltete Bremskraft. Diese muss der Motor kompensieren, um einen gleichmäßigen Lauf sicherzustellen.

Wer beispielsweise mit einem Gewicht von circa 100 Kilogramm und einer Geschwindigkeit von 6 Kilometern pro Stunde auf einem Laufband mit einer Motor(dauer)leistung von unter 2 PS zu laufen versucht, wird schnell wahrnehmen, dass das Antriebssystem des Laufbandes bei jedem einzelnen Schritt kurz abstoppt. Dieses abrupte Stoppen ist nicht nur alles andere als angenehm, sondern belastet auch den Bänder-, Sehnen- und Gelenkapparat in erheblichem Maße.

Alle Modelle, deren Motor(dauer)leistung unter 2 PS misst, empfehlen sich daher nur zum gemächlichen „Walken“.

Das PARAGON 8E ist mit einem starken, mit 2,75 PS bzw. 2,02 Kilowatt Dauerleistung arbeitenden Motor versehen. Während unseres Tests konnten auch unsere schwereren Testerinnen und Tester (mit einem Gewicht von bis zu 110 Kilogramm) das PARAGON 8E nicht auch nur einmal abstoppen; es bot vielmehr zu jeder Zeit einen sehr gleichmäßigen Antrieb.

Der Passport Media Player



Das PARAGON 8E ist „Passport Ready“, d. h. mit dem optional erhältlichen Passport Media Player kompatibel. Bei diesem handelt es sich um eine kompakte, planschwarze Box, die sich wahlweise über AV oder HDMI mit einem vor dem PARAGON 8E stehenden Fernseher verbinden lässt und diesen sodann mit sehr ansehnlichem Filmmaterial von diversen Trainingsstrecken in Full-HD-Qualität speist.

Für den Passport Media Player werden zur Zeit 4 verschiedene Pakete mit jeweils 6 verschiedenen Strecken aus aller Welt, unter anderem aus Frankreich, Kanada, Italien, Neuseeland, der Schweiz und den USA angeboten (Virtual Active Packages). Diese Pakete sind mit jeweils 149,90 € (UVP) recht hochpreisig, zumal jeder einzelne Film nur circa 30 Minuten (durchschnittlich) dauert; das Filmmaterial selbst ist allerdings von allerhöchster Qualität.

Die Pakete verstehen sich als USB-Sticks (USB 2.0), die durch bloßes Einstecken in den jeweiligen Anschluss des Passport Media Player mit demselben verbunden werden können.

Nach dem Einschalten des Passport Media Players kann dieser durch Betätigung der Passport-Media-Player-Taste an der Konsole des PARAGON 8E mit diesem synchronisiert werden; die nur ein paar Sekunden in Anspruch nehmende Synchronisation wird in der Dokumentation des Passport Media Players vorbildlich erläutert.

Die Bedienung des Passport Media Players erfolgt über eine kompakte Fernbedienung mit großen, sinnvoll angeordneten Tasten und prägnantem Druckpunkt.

Unsere Testerinnen und Tester haben das Training mit dem Passport Media Player als äußerst angenehm empfunden: Die ansehnlichen Filme dienen der Motivation und machen das Training weitaus abwechslungsreicher.

Allemaal erwähnenswert ist außerdem, dass der Passport Media Player die Abspielgeschwindigkeit des Filmmaterials dynamisch der jeweiligen Geschwindigkeit des PARAGON 8E anpasst; hierdurch wird ein äußerst natürliches, realistisches Lauferlebnis vermittelt. Nimmt man während des Trainings allerdings mit einer (sehr) niedrigen Geschwindigkeit vorlieb, kann der Film leicht stocken. Während des Trainings stellt der Passport Media Player über den Fernseher außerdem alle relevanten Trainingsparameter in

sehr leserlicher Art und Weise dar (u. a. die verstrichene Zeit, die verbrauchten Kalorien usw.).

Eines ist allerdings zu beachten: Wer regelmäßig läuft, wird auch beim Erwerb aller 6 Pakete mit ihren 24 Filme diese rasch ausschöpfen - zumal weil die einzelnen Filme recht kurz sind; und Wiederholungen werden, so schön die einzelnen Szenen auch sind, doch nach ein paar Malen öde.

Das Training

Das PARAGON 8E ist mit 22 verschiedenen Trainingsprogrammen versehen (Manuell, Geschwindigkeitsintervalle, Spitzenintervalle, Gewichtsreduzierung, Hügellauf, Bergsteigen, Zufall, C1, C2, Tempo, FitTest, 800 m, 5 km, 10 km, Halbmarathon, 100 kcal, 300 kcal, 500 kcal, 700 kcal, HRC Geschwindigkeit, HRC Steigung und HRC Intervall), von denen drei herzfrequenzgesteuert und zwei benutzerspezifisch sind.



Vor dem Training ist der Sicherheitsschlüssel einzuschieben und der über eine Kordel mit ihm verbundene Sicherheitsclip an der Kleidung anzubringen. Falls die Sportlerin bzw. der Sportler während des Trainings zu weit nach hinten gelangen sollte (bspw. infolge eines Sturzes), wird der Sicherheitsschlüssel über die Kordel aus dem Schlitz herausgezogen und der Betrieb kurzerhand beendet; der Sicherheitsstop erfolgte während des Testverfahrens stets verlässlich.

Für einen Schnellstart muss man nur die Start-Taste drücken; Geschwindigkeit und Steigung lassen sich anschließend manuell über die jeweiligen Plus- oder Minus- bzw. Direktwahltasten einstellen.

Wer aber aus dem großen Spektrum der Trainingsprogramme des PARAGON 8E schöpfen möchte, muss als Erstes mit den Plus- und Minus-Tasten ein Profil auswählen (i. e. "GAST" oder "BENUTZER1" oder "BENUTZER 2"). Anschließend lässt sich wiederum mit den Plus- und Minus-Tasten ein Programm aussuchen; nach Bestätigung desselben mit der Eingabe-Taste

können weitere programmspezifische Einstellungen erfolgen.

Bei den Programmen Manuell, Geschwindigkeitsintervalle, Spitzenintervalle, Gewichtsreduzierung, Hügellauf, Bergsteigen und Zufall lässt sich auch ein Level von 1 bis 10 (bzw. bei Hügellauf bis 12) einstellen; dieses beeinflusst in einer vom jeweiligen Programm abhängigen Art und Weise die Gestaltung der einzelnen Segmente des Programms in puncto Geschwindigkeit und Steigung. Je höher das Level ist, desto anspruchsvoller ist auch das Training.

Durch Betätigung der Start-Taste lässt sich das Training schließlich einleiten. Der Motor startet zur Sicherheit erst nach drei Sekunden; ein entsprechender Countdown wird auch über das zentrale Display angezeigt.

Das PARAGON 8E wurde von all unseren Testerinnen und Testern, die sowohl gewichts- (50 bis 110 Kilogramm), größen- (1,65 bis 1,90 Meter) als auch leistungsmäßig (Nicht- bis Leistungssportler) ein weites Feld mit jeweils verschiedenen Ansprüchen darstellen, regelmäßig verwendet. Jede Testerin bzw. jeder Tester hat nach Beendigung des Testverfahrens jeweils eine subjektive Beurteilung des Trainingserlebnisses in den verschiedenen Programmen abgegeben; alle Testerinnen und Testern haben das Training mit dem PARAGON 8E selbst als sehr angenehm empfunden. Gelobt wurde neben der äußerst soliden Konstruktion vor allem die sehr ausgeglichene Dämpfung:



Das PARAGON 8E ist mit einem speziellen Dämpfungssystem versehen, dem sog. Variable Cushioning System (VCS). Dieses zeichnet sich konzeptionsgemäß wie ein Laufschuh durch drei verschiedene Zonen aus, die den Läufer in jeder einzelnen Phase seiner Bewegung unterstützen sollen: Die vordere Zone des Laufbandes ist stark gedämpft, um die beim Absetzen des Fußes jeweils vermittelte Kraft zu kompensieren. Die mittlere Zone ist nur mäßig gedämpft und erleichtert so ein gleichmäßiges Abrollen. Die hintere Zone schließlich ist nur schwach gedämpft, lässt sich also bestens zum erneuten Abstoßen verwenden.

Die an den natürlichen Bewegungsablauf des Trainierenden angepasste Dämpfung des PARAGON 8E wurde vor allem von unseren schwereren Testerinnen und Testern als exzellent erachtet. Gerade bei höherem Gewicht kann sich eine nicht ordnungsgemäße, d. h. entweder

zu schwache oder zu starke Dämpfung in einer erhöhten Belastung der Bänder, Sehnen und Gelenke niederschlagen.



Der beide Masten miteinander verbindende, metallische Holm bietet dank seiner Form verschiedene Haltepositionen; ein Festhalten empfiehlt sich hier vor allem dann, wenn zwar mit niedriger Geschwindigkeit, indes mit hoher Steigung gegangen wird, um so stets die gleiche Position zu halten.

Des Weiteren ist auch die Betriebslautstärke des PARAGON 8E dank seiner soliden Konstruktion sehr niedrig; hierbei ist allerdings zu beachten, dass die konkrete Höhe des während des Trainings entstehenden Schalldruckpegels immer von der jeweils eingestellten Geschwindigkeit und Steigung sowie dem Gewicht des Sportlers und dessen Laufstil abhängig ist.

Die Herzfrequenzmessung



Die Messung der Herzfrequenz kann über die an den seitlichen Stützholmen angebrachten Handpulssensoren erfolgen; unsere Testerinnen und Tester haben die Messgenauigkeit der Handpulssensoren während des Trainings geprüft. Hierzu wurde die Herzfrequenz des Sportlers gleichzeitig über die Handpulssensoren des PARAGON 8E und über einen anderen Herzfrequenzmessapparat ermittelt. Die jeweiligen Werte wichen in den meisten Fällen nur in vertretbarem Maße ($\pm 3 - 5$ Schläge pro Minute) voneinander ab. Dennoch: Alle Handpulssensoren haben naturgemäß bestimmte Nachteile: Zum einen ist die Messgenauigkeit von der Struktur der Hände des Sportlers abhängig. Beeinträchtigungen können bspw. durch viel Hornhaut herbeigeführt werden. Zum anderen kann die Herzfrequenz selbstverständlich nur während des Zeitraums ermittelt werden, in welchem die Hände des Sportlers an den Sensoren ruhen – währenddessen kann aber kein natürlicher Bewegungsablauf realisiert werden.

Für eine sichere Messung der Herzfrequenz empfiehlt sich daher die Nutzung eines Brustgurtes. Ein solcher wird unter der Brust getragen und misst mithilfe von zwei Elektroden die über die Haut abgegebenen R-Impulse. Der durch das Training entstehende Schweiß-Film zwischen der Haut und den Elektroden reduziert dabei den Hautwiderstand. Die hierbei ermittelten Werte werden anschließend als VLF-Signal vom PARAGON 8E empfangen, ausgewertet und als Herzfrequenz (in bpm) über den Bildschirm angezeigt.

Die einzelnen Trainingsprogramme

Manuell



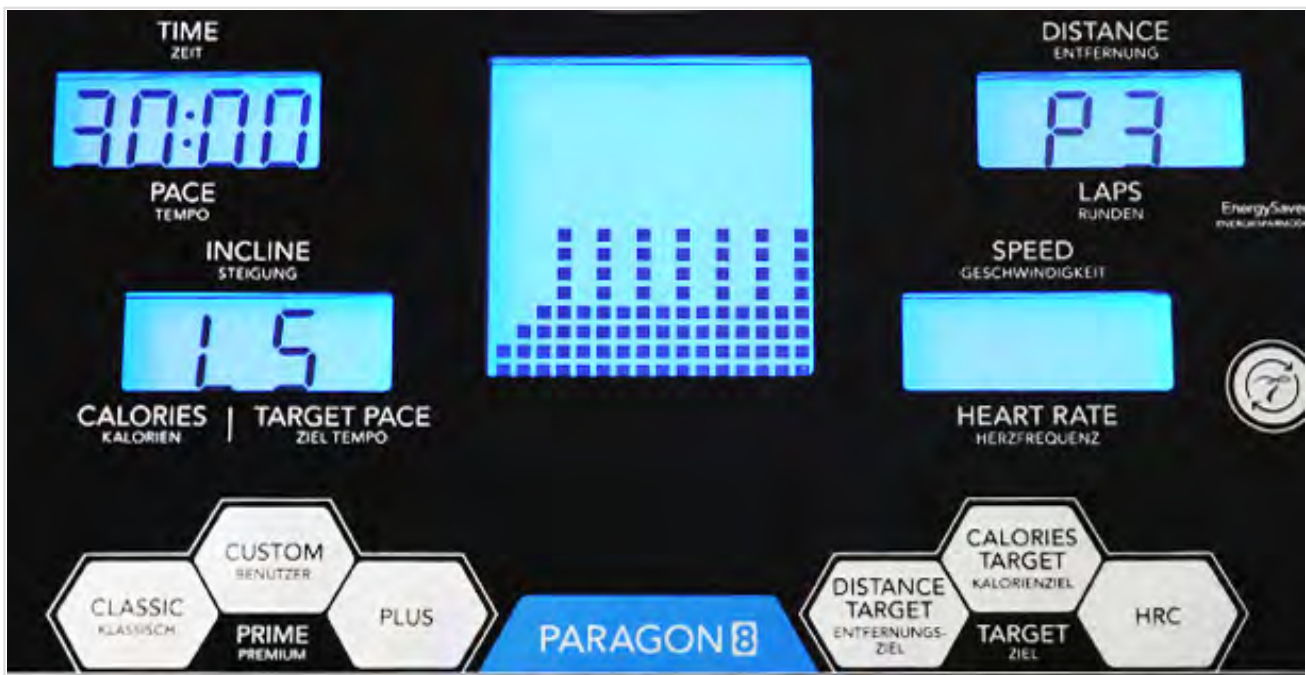
Im „Manuell“-Programm lassen sich alle Trainingsparameter, namentlich die jeweilige Geschwindigkeit, die Steigung und die Zeit eigens einstellen.

Geschwindigkeitsintervalle



Im „Geschwindigkeitsintervalle“-Programm erfolgen intervallmäßige Wechsel zwischen 90 Sekunden langen Segmenten mit niedriger Geschwindigkeit und 30 Sekunden langen Segmenten mit hoher Geschwindigkeit. Den Start des Programms markiert eine vier Minuten dauernde Aufwärmphase und das Ende des Programms eine weitere, wiederum vier Minuten dauernde Abkühlphase. Das jeweilige Level (1 bis 10) bestimmt ausschließlich die Geschwindigkeit in den verschiedenen Segmenten.

Spitzenintervalle



Das „Spitzenintervalle“-Programm ähnelt dem vorangehend beschriebenen „Geschwindigkeitsintervall“-Programm: Hier wechseln sich 90 Sekunden lange Segmente mit niedriger Geschwindigkeit und niedriger Steigung und 30 Sekunden lange Segmente mit hoher Geschwindigkeit und hoher Steigung intervallmäßig ab. Auch dieses Programm startet mit einer vier Minuten dauernden Aufwärmphase und endet mit einer vier Minuten dauernden Abkühlphase. Das Level (1 bis 12) bestimmt in diesem Programm nicht nur die Geschwindigkeit, sondern auch die Steigung in den einzelnen Segmenten.

Diese beiden Programme („Geschwindigkeitsintervalle“ und „Spitzenintervalle“) sind vor allem bei Einstellung eines höheren Levels durch den regelmäßigen Wechsel von Hoch- und Niedrigbelastungsphasen sehr gut geeignet, um zwar kurze, aber sehr wirksame Trainingseinheiten nach dem Prinzip des sog. „High Intensity Interval Trainings“ (HIIT) zu betreiben. Wer Gewicht zu verlieren wünscht, jedoch nicht allzu viel Zeit investieren kann bzw. möchte, sollte sein Training nach diesem Prinzip vornehmen (und sich in einem kalorischen Defizit ernähren).

Gewichtsreduzierung



Das „Gewichtsreduzierung“-Programm besteht aus einer Sequenz aus acht jeweils 30 Sekunden langen Segmenten, die sich je nach Trainingsdauer wiederholt. Während die Geschwindigkeit in den ersten Segmenten zu- und die Steigung abnimmt, wird in den sich anschließenden Segmenten die Geschwindigkeit wieder niedriger und die Steigung höher. Am Start des Programms steht eine vier Minuten dauernde Aufwärmphase, am Ende des Programms eine weitere, vier Minuten dauernde Abkühlphase. Die Geschwindigkeit und die Steigung in den einzelnen Segmenten sind vom jeweiligen Level (1 bis 10) abhängig.

Hügellauf



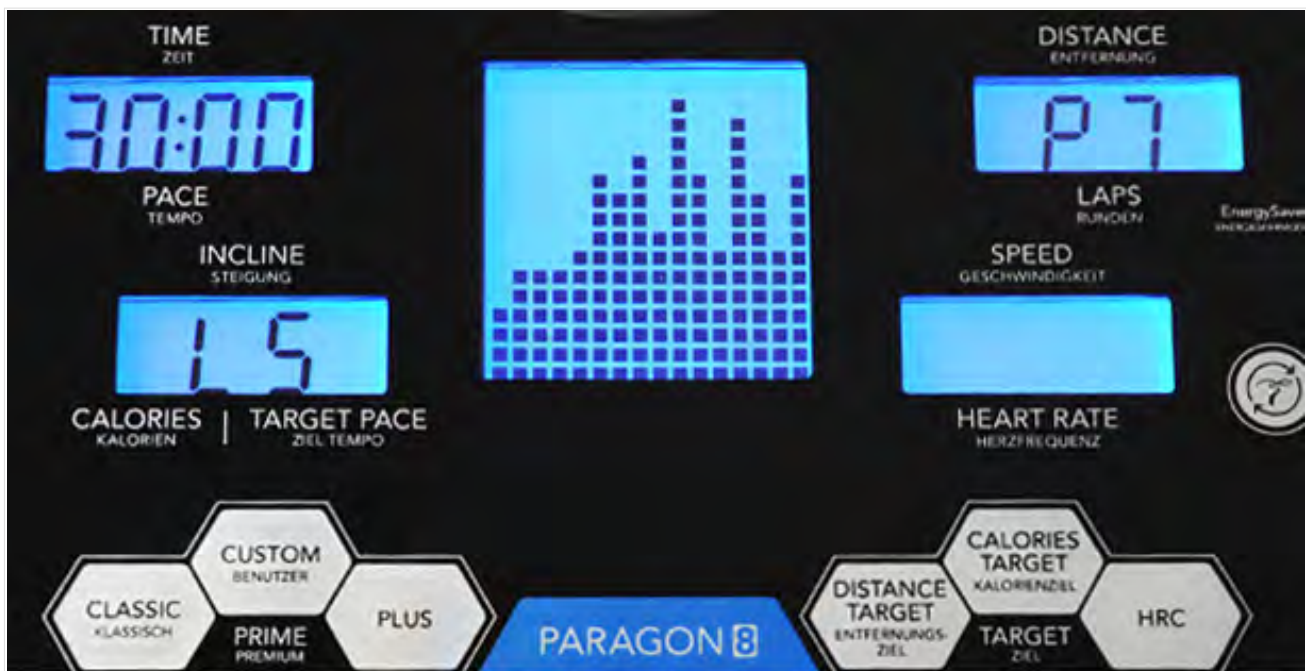
Im „Hügellauf“-Programm wird ein Hügellauf simuliert: Die Steigung in den insgesamt 15, jeweils 30 Sekunden dauernden Segmenten wird wechselweise höher und wieder niedriger. Das Programm startet mit einer vier Minuten langen Aufwärmphase und endet mit einer vier Minuten langen Abkühlphase. Das jeweilige Level (1 bis 10) beeinflusst die Steigungen in den einzelnen Segmenten.

Bergsteigen



Im „Bergsteigen“-Programm wird entsprechend dem vorangehend beschriebenen „Hügellauf“-Programm ein Berglauf simuliert: Auch hier wird die Steigung in den insgesamt 10, jeweils 30 Sekunden langen Segmenten wechselweise höher und wieder niedriger. Gegenüber dem „Hügellauf“-Programm ist sowohl die durchschnittliche Steigung als auch die jeweilige Höchststeigung höher. Das Programm startet mit einer vier Minuten dauernden Aufwärmphase und endet mit einer vier Minuten dauernden Abkühlphase. Bei Einstellung eines höheren Levels (1 bis 10) ist die Steigung in den verschiedenen Segmenten höher.

Zufall



Im „Zufall“-Programm ändern sich die jeweiligen Steigungsniveaus in den einzelnen, jeweils 60 Sekunden langen Segmenten zufällig.

Herzfrequenzgesteuerte Programme (HRC Geschwindigkeit, HRC Steigung und HR

Intervall)

Zum Training in den herzfrequenzgesteuerten Programme muss der Sportler zunächst seine maximale Herzfrequenz ermitteln. Dies erfolgt nach der Formel: $220 - \text{Lebensalter in Jahren} = \text{maximale Herzfrequenz in Schläge pro Minute}$. Mit der so ermittelten maximalen Herzfrequenz kann schließlich die Zielherzfrequenzzone bestimmt werden: Je nach angestrebter Trainingsintensität liegt die Zielherzfrequenz zwischen 50 % (sehr leichtes, längeres Training) bis zu 100 % (sehr intensives, kurzes Training).

In den herzfrequenzgesteuerten Programmen passt das PARAGON 8E entweder die Geschwindigkeit (HRC Geschwindigkeit), die Steigung (HRC Steigung) oder beide Parameter (HRC Intervall) an, um die jeweilige Zielherzfrequenz (+ oder - 5 Schläge pro Minute) zu erreichen.

Erreicht die Herzfrequenz des Sportlers einen Wert, der 25 Schläge pro Minute über der Zielherzfrequenz liegt, schaltet sich das PARAGON 8E automatisch ab, um eine zu hohe Belastung und damit evtl. verbundene gesundheitliche Gefahren zu verhindern.

Während des Programms wird die Herzfrequenz durch die große Punktematrix in der Mitte der Konsole angezeigt. Die mittlere Reihe stellt die jeweilige Zielherzfrequenz dar, die Reihen darüber jeweils + 2 Schläge pro Minute und die Reihen darunter jeweils - 2 Schläge pro Minute. Liegt die Herzfrequenz oberhalb der Zielherzfrequenz, leuchten die oberen Reihen; liegt die Herzfrequenz hingegen unterhalb der Zielherzfrequenz, leuchten die unteren Reihen.

Benutzerprogramme



Nach Wahl eines der beiden benutzerspezifischen Programme („BENUTZER 1“ und „BENUTZER 2“) sind Geschwindigkeit, Steigung und Trainingszeit bzgl. jedes einzelnen Segments manuell einzustellen. Die Trainingsparameter werden mit dem anschließenden Beginn des Trainings durch Betätigung der „Start“-Taste gespeichert. Wird das jeweilige Programm in der Zukunft ausgewählt, startet es mit den so abgespeicherten Einstellungen automatisch. Ein so gespeichertes Programm lässt sich durch 5 Sekunden langes Drücken der Eingabe-Taste wieder zurücksetzen.

Tempo

Im „Tempo“-Programm ist nur die jeweils angestrebte Distanz und die Trainingszeit einzustellen; das PARAGON 8E errechnet sodann das hierzu notwendige, gleichmäßige Tempo.

Fitnessstest

Das „Fitnessstest“-Programm dient der Ermittlung des jeweiligen körperlichen Leistungsstandes des Trainierenden nach dem sog. Gerkin-Protokoll. Hier müssen mehrere, jeweils 1 Minute dauernde Stufen (1 bis 17) mit sich nach und nach erhöhender Geschwindigkeit und Steigung absolviert werden, bis der Trainierende seine Zielherzfrequenz erreicht ($0,85 \times [220 - \text{Lebensalter in Jahren}] = \text{Zielherzfrequenz in Schläge pro Minute}$). Das Programm endet mit einer 3 Minuten dauernden Abkühlphase.

Das „Fitnessstest“-Programm empfiehlt sich in regelmäßigen Abständen zu absolvieren, um so zu prüfen, in welchem Ausmaß sich die Leistung des kardiovaskulären Systems durch regelmäßiges Training verbessert.

800 m, 5 km, 10 km, Halbmarathon

Diese Programme enden automatisch, sobald die jeweilige Zieldistanz, i. e. 800 Meter, 5 Kilometer, 10 Kilometer oder 21 Kilometer (Halbmarathon), erreicht worden ist.

100 kcal, 300 kcal, 500 kcal, 700 kcal

Diese Programmen enden automasch, sobald der jeweilige Zielwert an Kilokalorien, i. e. 100 kcal, 300 kcal, 500 kcal oder 700 kcal, verbrannt worden ist.

Sonstiges

Ist das PARAGON 8E zwar an das Stromnetzwerk angeschlossen und eingeschaltet, allerdings nicht in Betrieb, schaltet es sich nach 15 Minuten ohne Betätigung eines Bedienelements in den Energiesparmodus; in diesem verbraucht es nur noch 1,3 Watt (durchschnittlich).



Durch einen mit dem Fuß leicht erreichbaren Ein-/Ausshalter lässt sich das PARAGON 8E jederzeit vollständig vom Stromnetzwerk trennen.

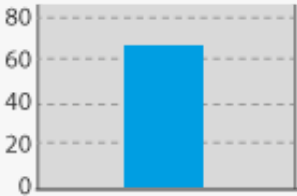
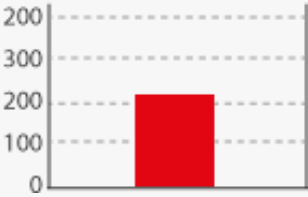
Kurzbewertung

Materialqualität:	4,5 von 5,0
Handhabung:	4,5 von 5,0
Training:	4,5 von 5,0
Sicherheit:	4,5 von 5,0

Pro/Contra

- 22 abwechslungsreiche Trainingsprogramme, davon 3 herzfrequenz- und 2 benutzerspezifisch
- Geschwindigkeit von maximal 20 km/h
- Steigung von maximal 12 %
- hohe Belastbarkeit
- automatischer Standby-Modus
- „Variable Response Cushioning“ (innovatives Dämpfungssystem)
- „Passport Ready“ (kompatibel mit dem Passport Media Player)
- „Feather Light System“ (hydraulisches Klappsysteem)
- Brustgurt zur telemetrischen Messung der Herzfrequenz muss zusätzlich erworben werden
- zentrales Display ist zu klein

Technische Daten

Hersteller/Modell	Horizon Fitness PARAGON 8E
Gewicht des Laufbandes in kg	109
Maße des Laufbandes in cm (B x H x T) ausgeklappt / zusammengeklappt	90 x 136 x 203 / 90 x 180 x 100
Maße der Lauffläche in cm (B x T)	150 x 50
Maße der seitlichen Standflächen in cm (B)	8,5
Geschwindigkeit in km/h	0,8 – 20 (verstellbar in 0,1-km/h-Schritten)
Steigung in %	Steigung in % 0 – 12 (verstellbar in 0,5-%-Schritten)
Art des Gurtes	Orthobelt
Dicke des Gurtes in mm	3,1
Art des Motors	DC
Leistung des Motors in PS / kW	2,75 / 2,02 (Dauerleistung)
Maximales Gewicht des Nutzers in kg	159
Programme (Gesamtzahl)	Manuell, Geschwindigkeitsintervalle, Spitzenintervalle, Gewichtsreduzierung, Hügellauf, Bergsteigen, Zufall, C1, C2, Tempo, FitTest, 800 m, 5 km, 10 km, Halbmarathon, 100 kcal, 300 kcal, 500 kcal, 700 kcal, HRC Geschwindigkeit, HRC Steigung und HRC Intervall (22)
Lautstärke gemessen in dB(A)*	65
Lautstärke gemessen in dB(A)* * Messung erfolgte aus einem Meter Distanz bei manueller Einstellung von 6 km/h Geschwindigkeit und 4 % Steigung und Nutzung durch einen 100 Kilogramm schweren Sportler.	
Energieverbrauch in W gemessen (durchschnittlich)*	211
Energieverbrauch in W gemessen (durchschnittlich)* * Messung erfolgte bei manueller Einstellung von 6 km/h Geschwindigkeit und 4 % Steigung und Nutzung durch einen 100 Kilogramm schweren Sportler..	

Bewertung

Hersteller/Modell	%	Horizon Fitness PARAGON 8E
-------------------	---	-------------------------------

Dokumentation	5	90,0
Material- und Verarbeitungsqualität	10	90,0
Handhabung	20	90,6
Bedienung	60	89,25
Montage	20	92,0
Zusammen- / Auseinanderklappen	10	94,0
Verschieben	10	92,0
Training	50	89,9
Herzfrequenzmessung	5	92,0
Maximale Geschwindigkeit	7,5	92,0
Maximale Steigung	7,5	86,0
Motorleistung	15	90,375
Trainingsergonomie	45	88,75
Trainingsvielfalt (Programme)	15	94,0
Sonstiges	5	89,0
Sicherheit	15	93,4
Sicherheitsschlüssel	40	94,0
Stabilität	30	94,0
Haftung (Lauf- und Trittplächen)	30	92,0
Bonus/Malus		+1,0
Bonus		1,0 Kompatibilität mit dem Passport Media Player
Malus		-
UVP in Euro		1.999,00
Marktpreis in Euro		1.499,00
Preis-/Leistungsindex		21,82
Gesamtbewertung		91,6 % ("gut")

So haben wir getestet

Dokumentation (5 %)

Hier wurden die dem Laufband beiliegenden, deutschsprachigen Montage- und Bedienungsanleitungen geprüft. Die jeweilige Gliederung, graphische Gestaltung sowie allgemeine Verständlichkeit wurde von all unseren Testerinnen und Testern jeweils individuell beurteilt; aus diesen individuellen Bewertungen wurde schließlich ein die Gesamtbewertung darstellender Mittelwert errechnet. Grammatikalische, orthographische und syntaktische Fehler in den Texten haben sich nur dann in einer schlechteren Benotung

niedergeschlagen, wenn und soweit sie die Verständlichkeit des jeweiligen Textes beeinträchtigt haben.

Material- und Verarbeitungsqualität (10 %)

Unsere Testerinnen und Tester haben die Material- und Verarbeitungsqualität nach Maßgabe der im Verlauf des gesamten Testverfahrens gewonnenen Eindrücke beurteilt.

Handhabung (20 %)

Hier wurde die Bedienung des Laufbandes über die verschiedenen Bedienelemente (bei der Einstellung von Geschwindigkeit, Steigung und Zeit, des jeweiligen Programmes usw.) bewertet. Maßgeblich waren u. a. die Erreichbarkeit der einzelnen Bedienelemente, deren Druckpunkt sowie die Dauer, binnen der das Laufband nach Betätigung eines Bedienelements reagiert. Ferner wurde die Montage des Laufbandes unter Zugrundelegung der Montageanleitung beurteilt. Schließlich wurde auch benotet, wie leicht sich das Laufband auseinander- bzw. zusammenklappen und verschieben ließ.

Training (50 %)

Das größte Gewicht kam bei der Beurteilung selbstverständlich dem Training selbst zu. Hier wurde die vor allem durch die Dämpfung und die Größe der Lauffläche bestimmte Trainingsergonomie bewertet. Auch die durch die verschiedenen Programme und deren Nuancierungen (Level) vermittelte Trainingsvielfalt wurde benotet. Schließlich wurden noch die Genauigkeit der über die Handsensoren erfolgenden Herzfrequenzmessung, die Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung sowie deren mechanische Umsetzung und die Motor(dauer)leistung herangezogen.

Sicherheit (15 %)

Hier wurde die Sicherheit während des Trainings benotet. Die Funktion des Sicherheitsschlüssels, insbesondere evtl. Verzögerungen zwischen dem Herausziehen desselben und der Beendigung des Betriebes, wurde mehrmals geprüft und bewertet. Auch die Stabilität des Laufbandes wurde unter Belastung durch schwerere Sportler beurteilt. Des Weiteren wurde die Haftung der Lauf- und Trittlflächen geprüft und beurteilt – sowohl im Trocken- als auch im (durch herabtropfenden Schweiß herbeigeführten) Nasszustand.

Fazit

Das 109 Kilogramm schwere PARAGON 8E zeichnet sich konstruktionsmäßig vor allem durch seine Solidität aus, das auch schwereren Sportlerinnen und Sportlern standhält. Das hydraulische Klappsystem und die leichtgängigen Transportrollen erlauben den Einsatz des PARAGON 8E in Räumlichkeiten jeder Größe.



Alle Tasten sind während des Trainings leicht erreichbar und erlauben eine weithin intuitive Bedienung; auch die jeweiligen Trainingsdaten lassen sich wegen des hohen Kontrastes jederzeit ablesen. Eine Handvoll Testerinnen und Tester empfand aber das zentrale Display des PARAGON 8E, welches die Namen der jeweiligen Profile, Programme usw. darstellt, als zu klein: Mit Maßen von nur 6 mal 6 Zentimetern erfolgt die jeweilige Darstellung wegen der großen Schriftzeichen stets als Laufschrift. Dies kann vor allem bei solchen Programmen, deren jeweilige Namen sich nur über einen Zusatz am Ende unterscheiden (so wie bspw. die benutzerspezifischen und die herzfrequenzabhängigen Programme), etwas nervieren.

Die Anzahl der Trainingsprogramme ist mit 22 zwar imposant; allerdings ist zu beachten, dass eine Handvoll dieser Programme in ihrer konzeptionellen Gestaltung identisch sind und sich nur bzgl. des jeweiligen Ziels unterscheiden (bspw. die Programmgruppe 800 m, 5 km, 10 km, Halbmarathon zum einen und die Programmgruppe 100 kcal, 300 kcal, 500 kcal, 700 kcal zum anderen). Dennoch reichen die vorhandenen Programme allemal aus, um das Training selbst dann, wenn das PARAGON 8E jeden Tag verwendet wird, abwechslungsreich zu halten. Gerade die benutzerspezifischen Programme empfehlen sich, um die Trainingsintensität seinem jeweiligen Ziel anzupassen - gleichviel, ob dieses nun im Gewichtsverlust oder im Muskelerbau besteht. Wer sein kardiovaskuläres System kontrolliert stärken möchte, kann ohne weiteres mit den drei herzfrequenzabhängigen Programmen vorliebnehmen; misslich ist allein, dass die Messung über die Handpulssensoren nicht bei jedem gleichermaßen präzise arbeitet und außerdem einen natürlichen Bewegungsablauf verhindert. Für eine telemetrische Messung muss separat ein kompatibler Brustgurt erworben werden.

Das Training selbst wurde von all unseren Testerinnen und Testern vor allem wegen der sehr ausgeglichenen Dämpfung des 3,1 Millimeter starken Orthopedic Belt als angenehm empfunden; außerdem verwirklicht das PARAGON 8E jede Einstellung von Geschwindigkeit und Steigung gleichmäßig und binnen kürzester Zeit - sowohl bei Betätigung der Plus- und Minus-Tasten als auch bei derjenigen der Direktwahltasten.

Mit 91,6 % erreicht das PARAGON 8E damit verdientermaßen ein „gutes“ Testergebnis.

Getestete Produkte

Horizon Fitness PARAGON 8E

