



Ein Ratgeber zur Kaufentscheidung eines Laufbandes

Von Joe Alter

Dieser Ratgeber wurde für diejenigen geschrieben, die sich erst über das Internet informieren möchten, bevor sie sich zum Kauf eines Qualitätslaufbandes entscheiden. Im Gegensatz zu anderen Informationsquellen wurde dieser Ratgeber von einem Experten der Branche verfasst. Mein Name ist Joe Alter und ich bin der Geschäftsführer von Smooth Fitness, dem größten Laufbandhersteller mit Direktverkauf zum Endverbraucher. Es ist nicht mein Ziel, die Leser zum Kauf eines meiner Laufbänder zu überreden, sondern Sie als Käufer zu unterrichten auf welche Tricks und Fallen der Branche Sie achten sollten, damit Sie für Ihren Einkauf bestens vorbereitet und gerüstet sind.

Als erstes darf ich Ihnen mitteilen, dass Laufbänder während der letzten 20 Jahre im Bereich Herz-Kreislauftraining das am meisten gekaufte Produkt waren. Nur auf einem Laufband wird der natürliche Bewegungsablauf, das Laufen und Gehen, perfekt nachgeahmt. Dem motorisierten Antrieb ist es zu verdanken, dass der Benutzer automatisch Schritt hält. Schon deswegen erfreuen sich Laufbänder im Vergleich zu anderen Fitnessgeräten einer geringen Trainingsabbruchquote. Aber Sie wissen ja schon, dass für Sie ein Laufband das richtige ist, also kommen wir nun zum wesentlichen!

Bevor ich Ihnen meine Ratschläge für die Recherche der Hersteller, Marken und Modelle gebe, möchte ich Sie auf die folgenden Punkte aufmerksam machen:

- Treffen Sie Ihre Entscheidung nicht ausschließlich auf den Rat einer Person, mich eingeschlossen.
- Besuchen Sie die zur Verfügung stehenden Informationsquellen im Internet, z. B. [About.com](#) (von der New York Times und gelistet unter den zehn meist besuchten Internetseiten), [Epinions](#), [Bizrate](#) und [Consumer Guide](#) online (nun zu [www.howstuffworks.com](#) [gehörig](#)).
- Auf Internetseiten, wo Laufbandersatzteile angeboten werden, sollten Sie sich nicht aufhalten. Überlegen Sie doch, ein Anbieter von Ersatzteilen für minderwertige Laufbänder mit kurzen Garantiefristen wird Ihnen zwangsläufig den Kauf eines minderwertigen Laufbands empfehlen, für das Sie dann binnen kurzer Zeit Ersatzteile benötigen.
- Vertiefen Sie sich nicht zu sehr in die Einzelheiten der Spezifikationen, und vermeiden Sie das Spiel um die PS Stärke des Motors ganz und gar.

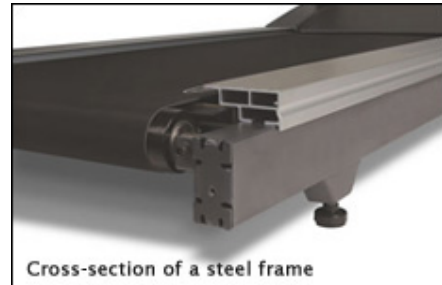
Wo fängt man an?

Preis: Als erstes sollten Sie wissen was Sie im Bereich Preis bei einem Qualitätslaufband erwarten dürfen. Die Antwort hängt davon ab wie Sie und Ihre Familie das Laufband nutzen wollen. Im Allgemeinen können Sie ein gutes Laufband, das zum Walken benutzt wird zu einem Preis ab ca. 800,00 € erhalten. Die Motorleistung sollte sich bei 2.5 PS Dauerleistung befinden (Vorsicht bei höheren Leistungsangaben, die Erklärung dazu später). Die Lauffläche sollte 50 cm breit und zwischen 135 und 140 cm lang sein. Für Nutzer die über 180 cm groß sind, sollten Sie Ihr Augenmerk auf den Preisbereich zwischen 1.300,00 € - 1.800,00 € richten. Bei dieser Preisklasse ist oft eine längere Garantie sowie eine größere Lauffläche zu erwarten und die Laufbänder sind im allgemeinen laufruhiger und dauerhafter.

Benutzergewicht: Wiegt einer der Nutzer über 100 kg, sollten Sie eventuell etwas mehr für einen kräftigeren Motor sowie eine hochwertigere Kombination von Laufbrett und Band ausgeben, auch wenn Sie auf dem Gerät nur „Walken“ wollen. Der Grund hierfür ist, dass alle Laufbänder für den Heimbereich mit Gleichstrommotoren ausgestattet sind. Gleichstrommotoren laufen nur auf Vollstärke wenn das Band die Höchstgeschwindigkeit erreicht. Wenn eine Person mit 6 km/h auf einem Laufband mit einer Dauerleistung von 2.5 PS läuft wird nur ein Bruchteil der Motorleistung angewendet. Für den Durchschnittsnutzer stellt dies kein Problem dar, aber bei einer gewichtigeren Person kann dieses langsame Tempo den Motor zum heißlaufen bringen und schließlich zu einem Ausfall der Platine führen.

Bauteile:

Rahmen: Einer der wichtigsten und oft ignorierten Bauteile ist der Rahmen. Es gibt zwei Rahmenmaterialien, Stahl und Aluminium. Ich bevorzuge Stahl, ein Stahlrahmen besitzt eine größere Elastizität, die man beim Training positiv empfindet. Durch einen Stahlrahmen entsteht ein stabiles und leises Gerät. Aluminiumrahmen sind genauso stabil und dauerhaft wie die aus Stahl, jedoch verbreiten sie ein ausdrucksloses Laufgefühl, das für den Trainingsspaß nicht förderlich ist. Wieso? Hersteller die mit Aluminium arbeiten, vernieten den Rahmen. Das ist einfach in den Spezifikationen der Laufbänder die Sie in Erwägung ziehen nicht so gut wie ein Stahlrahmen. Schauen Sie bei einer Preisklasse von bis zu 900,00 € darauf dass das Gerät über 88 kg wiegt. Bei einer Preisklasse von über 1.300,00 €, sollte das Gerät wenigstens 100 kg wiegen.



Cross-section of a steel frame

Motor: Leider gibt es für die Angaben der PS-Stärke der Motoren kein verbindlichen Richtlinien. Deswegen ist es schwierig, Motoren verschiedener Laufbandhersteller vernünftig zu vergleichen. Ob Sie es glauben oder nicht, die angegebene PS-Leistung wird allein vom Hersteller selbst festgelegt. Es gibt keinen branchenweiten Standard zur Festlegung der Leistung von Gleichstrommotoren. Hersteller A bewertet seinen Motor mit einer Dauerleistung von 2 PS, bei 2000 rpm (Umdrehungen) und 15 Ampere. Hersteller B nimmt denselben Motor aber bewertet ihn als semi-professionellen Motor mit einer Dauerleistung von 3 PS. Sie fragen sich, wie kann das sein? Ganz einfach, Hersteller B bewertet seinen Motor bei sehr hoher Umdrehungszahl (um die 5000) um zu Marketing Zwecken eine höhere PS Leistung angeben zu können. Wie Sie sich vorstellen können, bei einer Zahl von über einer Million Laufbänder, die jährlich in den USA gekauft werden, sind viele darunter die mit der Angabe einer hohen PS Leistung zum niedrigsten Preis ihre Käufer locken.



Treadmill drive motor

Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass alle Hersteller hochwertiger Laufbänder heute auch hochwertige Motoren verwenden. Normalerweise haben diese eine sehr lange Lebensdauer. Am besten Sie werfen einen Blick auf die Garantiebedingungen um einen Qualitätsmotor von Ausschussware zu unterscheiden. Kaufen Sie kein Gerät mit einer Motorgarantie von unter 10 Jahren. Das Gute ist, dass es etwa ein Dutzend Marken gibt, die sich zu den Qualitätsmarken zählen können. Jetzt, wo Sie wissen, dass der Motor Ihrem Laufband lange erhalten bleibt, sollten Sie des weiteren darauf achten, dass er gut ausgewuchtet ist. Bei Smooth kommt jeder Motor auf die Auswuchtungsmaschine.

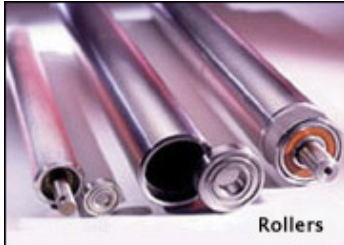
Laufband: Die meisten Qualitätslaufbänder haben ein zweilagiges Band, bestehend aus schwarzem Polyurethane (nicht aus Gummi) als Oberschicht und einer Unterseite, die ein Nylon-Polyester-Gewebe sein sollte. Die Bandunterseite nutzt sich schneller ab. Ich bin seit 22 Jahren in diesem Geschäft und habe es noch nie erlebt, dass sich ein Kunde die Unterseite vom Band betrachtet. Ich schlage vor, tun Sie es! Greifen Sie die Kante vom Band und ziehen Sie es hoch um die Unterseite genauer anzuschauen. Hier drei Dinge, auf die sie achten sollten:

1. Verläuft der Saum horizontal oder diagonal. Ein diagonaler Saumverlauf ist für die Langlebigkeit zu bevorzugen, da dieser eine längere Verbindungsfläche bietet und die Klebestelle somit stabiler bleibt. Ebenso vermeidet man mit der Methode des diagonalen Schneidens und Klebens das dumpfe Schlaggeräusch bei jedem Lauf über die vordere und hintere Rolle.
2. Wie ist das Band gewoben? Wie bei einem orientalischen Teppich, umso dichter das Gewebe, desto teurer der Teppich. Ein Band mit einem dichten und weichen Gewebe wird Tausende von Laufstunden überstehen.
3. Streichen Sie mit dem Finger über die Unterseite des Bandes. Sie sollten dabei den weichen (baumwollartige) Polyester spüren. Viele Hersteller benutzen auf der Unterseite nur Nylon um bei den Produktionskosten zu sparen. Sie werden das nur bemerken, indem Sie die Unterseite fühlen oder auf das Geräusch des laufenden Bandes achten (hört man ein Geräusch das sich wie das Summen von Bienen anhört, sollten Sie das Gerät nicht kaufen). Sie können sich vorstellen, bei einer rauen Unterseite wird die oberste Schicht (phenoles Harz) vom Laufbrett schneller abgenützt, was zu einer Überhitzung des Gerätes und dadurch zu einem Defekt führen kann. Bei sehr hochwertigen Geräten findet man Laufbänder mit 4 und mehr Lagen. Diese Bänder widerstehen der hohen Beanspruchung bei Hochtempo-Läufen oder bei Nutzung durch mehrere Personen.

Laufbrett: Die meisten Hersteller benutzen Laufbretter aus 2 – 2 ½ cm starkem Holz. Das Brett liegt auf elastomer Gummidämpfern die am Rahmen befestigt sind. Die Dämpfer dienen dazu, den Aufprall beim Laufen zu minimieren. Bei günstigeren Geräten werden anstelle von Holz einfach Pressspanplatten verwendet. Diese brechen leicht während des Laufens. Das Laufbrett ist zwar eines der günstigeren Komponenten eines Laufbands aber es ist nicht günstig es auszuwechseln zu müssen. Es bedarf eines Arbeitsaufwands von mehreren Stunden das Laufband bis zum Grundrahmen auseinander zu nehmen. Laufband und Brett sind so konstruiert, dass sie etwa gleichzeitig verschleifen. Muss das Brett ausgetauscht werden, sollte man daher gleichzeitig das Band wechseln. Das Laufbrett eines hochwertigen Gerätes sollte gewöhnlich einige tausend Trainingstunden leicht überstehen. Bei minderwertigen Laufbändern dagegen kommt es öfter vor, dass die Kombination Laufband und Brett nur etwa 500 Trainingstunden überstehen. Hersteller hochwertiger Laufbänder wie Life Fitness, Landice, True und Smooth verwenden einen dreifach laminierten phenolic-Harz Belag auf den Laufbrettern. Diese Bretter kann man einmal wenden bevor sie ausgetauscht werden müssen und haben daher die doppelte Lebensdauer.



Rollen: Die Rollen sollten zwischen 50 und 75 mm Durchmesser haben. Ein größerer Durchmesser ist jedoch nicht unbedingt besser. Das wichtigste an der Rolle ist nicht deren Durchmesser sondern die Größe und Art der Lager. Jedes Laufband hat hinten zwei Verstellerschrauben die zum Einstellen/Justieren des Laufbandes verwendet werden. Bei hochwertigen Geräten finden Sie verschiedene Besonderheiten wie gummibeschichtete vordere Rollen oder sogar elektronische Rollen die automatisch die Spur halten. Bei einem neuen Gerät kann sich das Laufband zuerst etwas dehnen. Sollten Sie Durchrutscher bemerken, müssen Sie eventuell die hintere Rolle etwas nachjustieren (spannen). Minderwertige Geräte können einem beim zentrieren Kopfschmerzen bereiten. Diese schwierige Zentrierung kann zur Folge haben, dass ständig nachjustiert werden muss.



Elektronik: Jedes Laufband hat zwei Elektronikeinheiten, eine obere (den Computer) und eine untere, die Platine (Controller für den Motor). Die Platine ist das Herzstück des Laufbandes, und üblicherweise das Teil das am häufigsten Wartung benötigt, besonders bei günstigeren Geräten. Heute haben die meisten Laufbänder Steigungsprofile, Benutzerprofile und Benutzer definierte Programme. Achten Sie darauf, dass auf die Elektronik eine Garantie von zwei Jahren geleistet wird.



Zusatzoptionen, die Sie sich ansehen sollten:

Pulsmessung mit "wireless" (kabellosen) Brustgurt (HRC):

Bei Laufbändern gibt es zwei Möglichkeiten den Puls zu messen, über die Handpulssensoren oder mit einem Brustgurt. Günstige Geräte bieten meist nur die Möglichkeit der Handpulsmessung, was zwar recht bequem aber nicht so genau wie die Messung mit einem Brustgurt. Bei einem Laufband, das über eine Pulsmessung mit Brustgurt verfügt, ist in der Regel ein Brustgurt im Lieferumfang inbegriffen. Dieser wird auf der Haut direkt unterhalb der Brust getragen. Vom diesem Brustgurt werden die Daten zum Empfänger im Computer gesendet. Es wird dann die Geschwindigkeit oder Neigung so geändert, dass der Benutzer während des Programms immer in der Zielpulszone bleibt. Viele Qualitätslaufbänder verfügen über diese Funktion. Bei vielen gibt es die Möglichkeit, die Zielpulszone abzuspeichern oder diese vom Gerät, basierend auf Ihr Alter, bestimmen zu lassen.



Garantieverlängerung: Generell sollten Sie immer auf eine Standardgarantieleistung von zwei Jahren auf alle Hauptbauteile, wie Motor, Elektronik, Laufband, Laufbrett und Rollen achten. Üblicherweise findet man eine längere Garantiezeit auf einige Bauteile. Eine Garantie von 10 Jahren auf den Motor ist ein Zeichen der Sicherheit des Herstellers, dass dieser den Ansprüchen gewachsen ist. Der Konkurrenzkampf unter Laufbandherstellern ist groß und momentan auch über die Garantieleistungen ausgetragen. Ich würde nur ein Gerät kaufen, das in Sachen Garantie ganz oben mit dabei ist und kann deshalb den Kauf einer Garantieverlängerung nicht empfehlen. Verschleißteile, wie Laufband und Laufbrett sowie auch die Elektronik sind dabei meist nicht eingeschlossen. Billigmärkte versuchen Garantieverlängerungen an den Mann zu bringen, denn meist ist der Profit bei der Garantieverlängerung größer als beim Gerät selbst!

Wartung Ihres Laufbands:

Ein Laufband lebt und lebt nur so gut wie es gewartet wird. Zum Glück ist das eine relativ einfache und nicht teure Angelegenheit. Jeder seriöse Hersteller wird auch noch Jahre nach dem Kauf gern für Ihre Wartungsfragen zur Verfügung stehen. Im Anschluss vier Punkte, die ich zu beachten empfehle:

1. Platzierung
2. Reinigung
3. Laufbrettschmierung
4. Laufbandjustierung und Spannung

Platzierung: Wo Sie das Laufband aufstellen kann die Wartungsproblematik und Wartungshäufigkeit beeinflussen. Vermehrtes Auftreten von Haustierhaaren, Federn, Teppichfusseln und Schmutz zwingt zu erhöhten Staubsaugen des Geräts und seiner Umgebung. Wenn möglich halten Sie die Tür zu Ihrem Trainingszimmer geschlossen, um Haustiere fern zu halten. Sie sollten die Schuhe, die Sie zum laufen auf dem Laufband anziehen, niemals im freien tragen, denn der mitgebrachte Schmutz setzt sich an den Rändern fest und findet seinen Weg auf das Laufbrett.

Zum Schutz des Computers sollte dieser nie direkt der Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. Wie bei allen Computern kann eine Überhitzung den Prozessor und die Speicherkapazität beeinträchtigen.

Unebenheiten im Untergrund kann zu einseitiger Laufband- und Laufbrettabnutzung führen. Wenn das Laufband nicht eben steht wird mehr Druck auf die niedrigere Seite ausgeübt. Das Band beginnt zur Seite zu laufen und sich auf einer Seite stärker abzunutzen. Benutzen Sie beim Aufstellen des Gerätes eine Wasserwaage um sicher zu sein, dass es eben steht. Eine leichte Neigung von vorn nach hinten ist in Ordnung. Sollte der Boden uneben sein, drehen Sie das Band so, dass eine Neigung zwischen vorn und hinten entsteht, anstelle von einer zwischen links und rechts. Das ist eine einfachere und



zuverlässigere Methode als die Unebenheit mit Unterlegscheiben auszugleichen. Sollte Ihnen zum Drehen der Platz fehlen, empfehle ich den Kauf eines Geräts mit Verstellerschrauben. Eine Art von Zusatzfüßen, die Sie herausdrehen um Unebenheiten auszugleichen. Sowohl für die Sauberkeit wie auch für einen ebenen Untergrund kann ich den Wert einer Unterlegmatte nicht überbetonen. Diese erhalten Sie von jedem Laufbandanbieter. Die Matte ist leicht zu reinigen, Haustierhaare und Fusseln fallen sofort auf. Außerdem fängt sich auch eventuell vorhandener Schmutz vom Schuhen auf, bevor Sie auf das Band steigen. Mit einer Matte kann man auch kleine Unebenheiten des Bodens ausgleichen.

Reinigung: Grundsätzlich kann man sagen: Keine Reinigungs- oder Lösungsmittel. Das gilt auch für die mildesten Mittel auf dem Markt. Auch bei äußerster Vorsicht ist es fast unumgänglich dass diese Mittel mit dem Band in Berührung kommen und die Haftung der Oberfläche und damit die Laufsicherheit reduzieren. Auch die Reinigung mit Alkohol sollte vermieden werden. Die Oberflächen, Gummi- und Plastikteile werden davon mit der Zeit angegriffen und Verschleißerscheinungen treten vorzeitig auf. Mein Rat: Vorsicht bei jeder Art von Flüssigkeit, nur Schweiß und die Kondensation Ihrer Trinkflasche werden Sie nicht vermeiden können. Am besten benutzen Sie ein leicht angefeuchtetes Tuch zum Abwischen des Geräts. Saugen Sie einmal wöchentlich um und unter dem Gerät, Staub und Schmutz beeinträchtigt die Schmierung des Laufbands. Gelegentlich (ca. viermal jährlich) sollten Sie die Motorabdeckung entfernen und den Motorraum aussaugen. Zuviel Staub und Schmutz um den Motor führt zu Überhitzung.

Laufbrettschmierung: Ihr Gerät ist vom Werk aus vorgeschmiert. Sie sind letztendlich dafür verantwortlich diese Schmierung zu erneuern. Das gilt für Laufbänder aller Preisklassen. Am einfachsten zu handhaben sind Geräte, die mit Silikon (Silikon-Gleitmittel, kein Dichtstoff) geschmiert sind. Vermeiden sollte man Laufbänder die mit Petroleum oder Paraffin (Wachs) behandelt wurden. Ich empfehle Lube-N-Walk , erhältlich bei Ihrem Laufbandhändler oder Napa 8300 Spray im Eisenwaren- oder Autozubehörhandel. Während des ersten Jahres ist es wahrscheinlich nicht nötig das Laufbrett zu schmieren. Danach, abhängig davon, wie oft das Laufband benutzt wird, sollte es alle vier bis sechs Monate mit Silikon behandelt werden. Sie sollten vierteljährlich, auch im ersten Jahr, überprüfen, ob das Laufband nachgeschmiert werden muss. Dabei gehen Sie folgendermaßen vor. Heben Sie die Laufbandkante und fühlen Sie darunter. Spüren Sie noch Silikon, muss nicht nachgeschmiert werden. Ist das Brett dagegen trocken bedarf es einer Silikonbehandlung. Dazu sollte der Laufbandsaum sich oben und mittig befinden. Heben Sie die Bandkante und setzen Sie die Spraydüse zwischen Band und Brett ca. 15 cm von vorne an. Spraysen Sie von vorn nach hinten ca. vier Sekunden lang. Wiederholen Sie das ganze auf der anderen Seite. Lassen Sie das Silikon 1 Minute einwirken.

Laufbandjustierung: Trotz Ihrer Bemühungen das Band auf einem ebenen Untergrund zu plazieren, ist es möglich, dass es mit der Zeit nicht mehr zentriert läuft. Manche Menschen haben einen Gang bei dem ein Bein bevorzugt wird, wodurch das Laufband sich langsam auf eine Seite verschiebt und dort gegen die Seitliche Abdeckung oder die Endkappe reibt. Lassen Sie das Band ab und zu bei langsamer Geschwindigkeit (5 km/h) laufen und beobachten Sie ob es mittig durchläuft. Sollten Sie sehen, dass es leicht nach rechts oder links läuft muss das Band justiert werden. Schalten Sie das Gerät aus, ziehen den Netzstecker, drehen die Justierschraube, auf der Seite zu der das Band läuft, im Uhrzeigersinn eine viertel Drehung.

Spannung: Um die Laufbandspannung zu prüfen, stellen Sie die Laufbandgeschwindigkeit auf 5 km/h und laufen Sie auf dem Gerät. Fühlen Sie beim gehen ein Durchrutschen muss es gestrafft werden. Dazu drehen Sie die Justierschrauben beidseitig gleichmäßig. Gehen Sie dann nochmals auf dem Band und prüfen Sie ob es nun straff läuft und wenn ja, ob nun das Band noch zentriert ist.

Schlusswort: Ich hoffe ich habe Ihre Kaufanalyse mit meiner Beratung um einiges erleichtert. Der Schlüssel zu einer guten Investition ist die Qualität der Bauteile und der Fokus des Herstellers auf Kundenservice. Die besten Hersteller versichern Ihnen, dass immer jemand da ist der Ihre Fragen beantwortet, auch Jahre nach dem Kauf.

Nun wünsche ich ihnen viel Glück bei der eigentlichen Aufgabe, Ihr Fitnessziel zu erreichen.