



Technische Informationen gem. Herstellerangaben

## Kettler C12

Hersteller: Kettler



## Beschreibung

Der Kettler Ergo C12 ist der High-End Ergometer „Made in Germany“ (bis 2020) der neuen Ergo Modell Reihe. Stabilität, Qualität, Rundlauf. Ausstattung und Komfort sowie die umfangreichen Computerfunktionen machen den Heimtrainer C12 zu einem Top-Fitnessgerät für den Heimbereich. In den Farbvarianten schwarz und weiß macht der Heimtrainer in Ihrer Wohnung eine schicke und sportlich geschnittene Figur.

### **Die neue Rahmenkonstruktion aus Stahlrohr in Wabenform verleihen dem Kettler Ergometer Ergo C12 höchste Stabilität.**

Kettler konstruiert den Rahmen der Ergo Modelle aus Stahlrohr in Wabenform. Die neue Form sieht nicht nur sehr gut aus, sondern ist zudem steifer und stabiler. Insbesondere an den Fügstellen, auf denen die Verschraubung aufgrund der großen Auflageflächen nun noch fester wird, verleiht die Wabenstruktur zusätzliche Stabilität. Neben der neuen Wabenform wurde auch die Wandstärke des Rohres nochmals erhöht. Das spiegelt sich in dem hohen maximalen Benutzergewicht von bis zu 150 kg wider. In Verbindung mit dem integrierten Höhenausgleich steht das Ergometer Ergo C12 auch während eines intensiven Trainings sicher und fest an seinem Platz.

### **Ein hochwertiges Antriebssystem im Zusammenwirken mit einer präzise arbeitenden Induktionsbremse sorgen für beste Rundlauf-Eigenschaften des Kettler Ergo C12.**

Das Antriebssystem des Kettler Ergo C12 verfügt über einen Längsrippenriemen. Dieser überträgt die Kraft von den Pedalen auf die Antriebseinheit. Der Riemenantrieb verrichtet seine Arbeit zuverlässig und nahezu geräuschlos. Die hochentwickelte Induktionsbremse ermöglicht zwischen 2 Modi zu wechseln:

- **AUTO-Modus (drehzahlunabhängig):** In diesem Modus kann der Nutzer den Tretwiderstand in 5-Watt-Schritten von 25 bis 400 Watt einstellen. Die Induktionsbremse regelt automatisch die Bremsleistung so, dass mit dem eingestellten Watt-Zielwert trainiert. Und das unabhängig von der Drehzahl. Der AUTO-Modus eignet sich hervorragend für ein zielorientiertes Ausdauertraining und therapeutisches Training zuhause.
- **MANU-Modus (drehzahlabhängig):** In dem MANU-Modus kommt echtes Fahrrad-Feeling auf. Der Radfahrer kann mittels 20 Gängen den Tretwiderstand regulieren. Ideal für Radtouren daheim. Der aktuell getretene Wattwert wird auf dem Display angezeigt.

Das Ergometer Ergo C12 wartet mit einem (TQI) von 9,0 auf. Der TQI beschreibt die Güte des Rundlaufes wie angenehm und gelenkschonend dieser ist. Die hochwertige Auswahl der Komponenten und die präzise Abstimmung der Bauteile aufeinander ermöglichen einen derart guten Rundlauf.

## **Die Einstellmöglichkeiten der Sitzposition, der Trainingskomfort als auch die Ausstattung des Kettler Ergo C12 können als luxuriös bezeichnet werden.**

Komfort wird bei dem Ergo C12 ganz groß geschrieben. So ermöglicht der tiefe Durchstieg ein barrierefreies Auf- und Absteigen. Der Durchstieg ist bewusst unverkleidet geblieben. Dadurch entsteht bei Fußkontakt kein Scheppern der Verkleidungsteile und eventuelle Streifen durch Schuhsohlen oder auch Gebrauchsspuren können problemlos vom pulverbeschichteten Rahmen entfernt werden.

Um die optimale Sitzposition einzustellen kann der Nutzer den 3D Komfort-Gel Sattel in der Höhe, horizontal und in der Neigung anpassen. Und das alles ohne Werkzeug. Der in der Neigung einstellbare Multipositionslenker bietet vielfältige Griffpositionen und kann dadurch Schulter- und Rückenmuskulatur entlasten. Der Lenker ist mit einem Griffschlauch aus hochwertigem Kunststoff versehen. Die Trainingskonsole ist ebenfalls in der Neigung einstellbar. So kann der Blickwinkel auf die Anzeigen des Displays optimal an die individuelle Körpergröße angepasst werden. Diese vielfältigen Einstellmöglichkeiten erlauben den Trainierenden die individuell optimale Sitzposition auf dem Ergometer Ergo C12 zu finden. Besonders wichtig, wenn das Fitnessgerät in der Familie von mehreren Personen genutzt werden soll.

## **Der neuentwickelte Premium Trainingscomputer des Kettler Ergo C12 bietet für alle Leistungsniveaus Abwechslung, fordernde Trainingseinheiten und eine individuelle Trainingsgestaltung, kombiniert mit einer intuitiven und selbsterklärenden Bedienung.**

Die Bedienung des Premium Trainingscomputer ist an die von Navigationsgeräten in Autos der Oberklasse angelegt. Über einen Drehschalter wird der gewünschte Menüpunkt ausgewählt und mit einem Druck auf den Drehschalter bestätigt. Auch die Auswahl aus 7 Menüsprachen, darunter auch Deutsch, vereinfacht den Einstieg ins Training immens. Vor Trainingsbeginn kann ein Benutzerprofil erstellt werden. Hier werden unter anderem folgende Daten abgespeichert:

- persönliche Daten
- persönlicher Trainingsumfang
- letztes Training
- mehrere individuelle Trainingsprofile
- persönliche Bestleistungen

Bis zu 4 Personen können ein Profil erstellen und die Daten abspeichern. Der Gastmodus ermöglicht ein Training ohne Erstellung eines Profils. Es werden im Gastmodus keine persönlichen oder Trainingsdaten abgespeichert.

Dem Nutzer stehen nun unglaubliche viele Möglichkeiten der Trainingsgestaltung und – Planung zur Verfügung. Alle Optionen bis ins Detail zu beschreiben, würde den Rahmen sprengen. Im Folgenden werden die wichtigsten Funktionen kurz vorgestellt.

## **Trainingsziele effektiv erreichen durch Training nach Pulszonen auf dem Kettler Ergo C12.**

Der Puls ist der Indikator für die Trainingsintensität. Somit ist der Trainingspuls der maßgebliche Richtwert an dem ein zielführendes Training ausgerichtet werden sollte.

Je nach Trainingsintensität bezieht der Körper die benötigte Energie aus unterschiedlichen Quellen. D.h. Trainingsziele wie Gewichtabbau, Fettverbrennung, Verbesserung der Ausdauer, etc. können am effizientesten durch ein pulsgesteuertes Training erreicht werden. Hier bietet das Kettler Ergo C12 verschiedene Programme um die persönlichen Ziele zu erreichen. Dabei wird die aktuelle Pulszone farblich im Display angezeigt.

### **Dank des IPN Coaching verfügt das Kettler Ergo C12 über einen „Personal Trainer“ im Gerät.**

Wie häufig, wie lange und wie intensiv muss ich trainieren, um mein Ziel zu erreichen? Dies Fragen beantwortet das Programm IPN Coaching anhand von 24 maßgeschneiderten Trainingseinheiten.

Zu Beginn wird dein 15 minütiger Leistungstest durchgeführt. Anhand der Ergebnisse wird automatisch eine Trainingsempfehlung „IPN Coaching“ für 24 Trainingseinheiten ausgesprochen. Im Anschluss an die 24 Trainingseinheiten wird der Fitnessstest erneut durchgeführt und auf Basis der neu gewonnenen Daten werden 24 neue Trainingseinheiten erstellt. So ist eine stetige Anpassung an das Leistungsniveau des Nutzers möglich.

### **Mit dem integrierten HIT Training schnell Erfolge erreichen.**

HIT steht für hochintensives Training. Der Ansatz hier liegt bei kurzen aber dafür umso intensiveren Trainingseinheiten statt langer Einheiten bei moderater Belastung. Neben der Zeitersparnis HIT Training weitere Vorteile. So reduzieren bereits 2 HIT Einheiten pro Woche das Erkrankungsrisiko an den Volkskrankheiten Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall signifikant (Quelle: Kettler, Sport Workbook 2016/2017, S.11). Zudem fördert das in Intervallen aufgebaute HIT Training den Nachbrenneffekt, also dem Verbrennen von Kalorien nach dem Training.

Also, zeitsparend und effizient die Gesundheit und Leistungsfähigkeit verbessern und ungewollte Fettdepots verbrennen mit dem HIT Training auf dem Ergometer Kettler Ergo C12.

### **Vordefinierte Programme anpassen und eigene Trainingseinheiten erstellen für ein individuelles Training, dank dem innovativen Kettler Programmkonfigurator kinderleicht möglich.**

Die Premium Trainingskonsole des Kettler Ergo C12 bietet bereits zahlreiche Trainingsprogramme und –Modi für eine möglichst abwechslungsreiche und zielführende Trainingsgestaltung zur Verfügung. Mit Hilfe des Programmkonfigurator können vordefinierte Programme auf die individuellen Bedürfnisse abgeändert und sogar eigene Trainingseinheiten komplett neu erstellt werden.

## Technische Infos

- Top-Ergometer Made in Germany.
- Bremssystem: Induktionsbremssystem (Wartungsfreie, drehzahlunabhängige Wirbelstrombremse mit elektronischer Widerstandverstellung)
- DIN EN-Klasse: DIN EN 957-1/5, Klasse HA. Durch die hohe Messgenauigkeit ist das Ergometer Ergo C12 ein therapeutisches Heim-Training bestens geeignet. Ein individuelles Prüfprotokoll liegt zur Dokumentation jedem Ergometer Ergo C12 bei
- Leistungsbandbreite: Der Tretwiderstand kann im AUTO-Modus elektronisch von 25 – 400 Watt in 5-Watt-Schritten eingestellt werden. Im MANU-Modus steht eine Gangschaltung mit 20 Bremsstufen zur Steuerung der Trainingsintensität zur Verfügung.
- Leistungsregulierung: Drehzahlunabhängig (AUTO-Modus)/ Drehzahlabhängig (MANU-Modus)
- Antriebssystem: Längsrillenriemenantrieb (geräuscharm im Betrieb)
- Schwungmasse: 10 kg
- Übersetzungsverhältnis: 1 : 10
- (TQI): 9,0
- Durchstieg: Tiefer, bodennaher Durchstieg für ein komfortables Auf- und Absteigen.
- Pedale: Schwerpunktriemenpedale. Diese selbstaufrichtenden Riemenpedale erleichtern das Aufsteigen auf das Kettler Ergo C12. Der Riemen der Pedale sind verstellbar.
- Höhenverstellung: Der Bodenniveaueausgleich ist im hinteren Standrohr integriert. Bodenunebenheiten können so ausgeglichen werden.
- Transportrollen: Ja. Die im vorderen Standrohr integrierten Transportrollen ermöglichen ein leichtes Bewegen des Fitnessbikes.
- Trinkflaschenhalterung: Inklusive
- Stromversorgung: Integriertes, schalterloses Netzteil/ 230 Volt
- Maximales Benutzergewicht lt. Herstellerangaben: 150 kg
- Abmessungen Ergo C12: L=119 cm, B=55 cm, H=137 cm

# Testberichte

Quelle: <https://www.testberichte.de/p/kettler-tests/ergo-c12-testbericht.html>

## Einschätzung unserer Autoren zum Produkt Ergo C12

Kettler Ergo C 12



### Für wen eignet sich das Produkt?

"Luxuskarosse" nennt Kettler seinen Ergo C12. Finanziell zählt der Ergometer definitiv zum gehobenen Segment, doch auch die inneren Werte können sich sehen lassen. Der Heimtrainer spricht Fitnessfans jeden Alters und mit jedem sportlichen Level an. Kraftsportler wird interessieren, dass auch HIT-Training mit dem Gerät möglich ist.



### Stärken und Schwächen

Der Ergometer punktet mit zahlreichen individuellen Verstellmöglichkeiten an Sattel und Lenker - hier scheidet die günstigere Konkurrenz häufig. Dem Komfort zuträglich sind auch weitere kleine Details wie selbstaufrichtende Pedale, ein Höhenausgleich bei unebenen Böden, Transportrollen und eine Halterung für Trinkflaschen. Beim Training kann der Anwender zwischen dem manuellen oder dem automatischen Modus wählen. Bei letzterem entscheidet man sich für einen Ziel-Wattwert, und die Bremsleistung wird nun automatisch passend zur Trittfrequenz gesteuert. Der manuelle Betrieb funktioniert drehzahlabhängig, der Nutzer wählt selbst einen Gang aus. Verschiedene Programme bringen Abwechslung - so kann man beispielsweise eine Challenge gegen die eigene Bestleistung fahren. Mit der Funktion "IPN Coaching" wird ein Fitnessstest durchgeführt, der dann auf den Nutzer zugeschnittene Programme vorschlägt. Das Gerät kann die Trainingseinheiten von vier Nutzern speichern, auch ein Gastmodus ist drin. Die Daten können auf Computer oder Smartgeräte übertragen werden. Sehr ansprechend wirkt das hochwertige Farbdisplay, das auch in der Neigung einstellbar ist.



### Preis-Leistungs-Verhältnis

Rund 860 Euro müssen Fitnessfans bei Amazon anlegen. Dafür gibt es sogar einen Brustgurt dazu. Anfängliche Probleme bei der Verbindung mit der Software sollen inzwischen durch Updates behoben worden sein, alle Schwierigkeiten sind scheinbar aber noch nicht ausgeräumt. Das ist ärgerlich - bei einem solchen Kurs können Kunden mehr erwarten. Der Heimtrainer lässt sich aber auch ohne Apps und Internetverbindung nutzen.