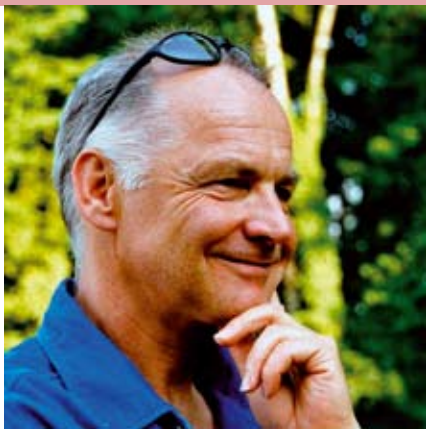




Ueli Schweizer, Jahrgang 1952, Diplom-sportlehrer, selbständiger Unternehmer in den Bereichen Gesundheits-, Bewegungs-, Trainings- und Sportwissenschaften.

Er studierte an der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Zürich und schloss das Studium 1974 zum eidgenössisch diplomierten Turn- und Sportlehrer ab.

Prägend waren Dr. Benno Nigg, der Leiter des Biomechanischen Institutes der Hochschule und heute Direktor des weltbekannten Human Performance Laboratory in Calgary, Kanada, der die menschliche Bewegung, deren Kräfte und Richtungen immer exakt messbar machte, und, Professor Dr. med. Wartenweiler, der die Disziplinen Biologie, Medizin, Evolution, Psychologie, Philosophie, Ethik und Trainingswissenschaften eindrücklich vernetzte.

Als junger Ski-, Windsurf-, Segel-, Tennis- und Fitnesstrainer stand nicht nur das lustvolle Bewegungs- und Naturerlebnis im Zentrum. Die wissenschaftliche Methodik und exakte Analysemodelle dieser Sportarten faszinierten genauso. Einen riesigen Stellenwert hatten die verschiedensten Ausdauersportarten, in der Natur und Indoor. Diese Aktivitäten ausüben, verstehen, messen und intelligent steuern waren immer spannende Herausforderungen.

In den 80er Jahren führte er in Zürich, als angestellter Direktor, eine der grössten und schönsten Fitness- und Wellnessanlagen in Europa. Dann gründete er sein eigenes Unternehmen mit den Unternehmensbereichen Konzeption, Planung und Ausstattung von Fitnessanlagen. Als wichtigste und erfolgreichste Verkaufsförderungs-massnahme bildete er seine Kunden und deren Mitarbeiter kontinuierlich weiter. Wegweisende Ausbildungs-konzepte entstanden.

Der grosse administrative und organisatorische Aufwand des Unternehmers entsprach nach einigen Jahren nicht mehr seinen Interessen. Er bekam die Gelegenheit zusammen mit Dr. med. F. Peroni, einem italienischen Spezialarzt der Sportmedizin, im Engadin, in St. Moritz, im weltbekannten Höhentrainingszentrum, unter dem Dache der Klinik Gut, einer Spezialklinik für Orthopädie und Chirurgie, ein Trainingszentrum mit Sportmedizin und Leistungsdiagnostik aufzubauen. Parallel dazu führte er seine erfolgreiche Ausbildungs- und Referententätigkeiten weiter.

Ab 2005 konzentrierte er sich als selbständiger Unternehmer vor allem auf die Bereiche Unternehmensseminare und Referate weltweit, seine bekannten Laktatseminare, sein Bewegungs- und Testlaborlabor und auf die regelmässige Publikation von Fachartikeln.

Träger des int. anerkannten Strenflex Fitness-Sportabzeichens SILBER

schweizerTEST + labor

Ueli Schweizer Diplomsportlehrer

... testet den ...

Precor AMT Adaptive Motion Trainer

Objektiver Gesamteindruck

In der tabellarischen Zusammenstellung wurde versucht, eine möglichst genaue Beurteilung des Precor AMT zu gewährleisten. Mit Zahlen und Fakten, Messungen und Videoanalysen wurde ein möglichst hoher Grad der Objektivität angestrebt. Immer aus zwei Blickwinkeln: aus dem des Trainierenden und aus dem des Fitnessclubbetreibers. **Der Precor AMT bekommt die Beurteilung sehr gut.**

Subjektiver Gesamteindruck

Ein Gerät muss aber auch subjektiv, so wie es spontan und noch nach längerem Gebrauch auf den Trainierenden wirkt, beurteilt werden. Wie der Kunde auf das Gerät reagiert, bewusst oder beinahe unbemerkt, entscheidet meist mehr über Erfolg oder Misserfolg eines Gerätes, eines ganzen Fitnessclubs. Die Fakten lassen den Kunden mit dem Training beginnen. Die Emotionen halten

den Kunden im Club. Die Emotionen machen, dass der Kunde mit dem Training nie aufhört!

Die stufenlos, fließend und mit dem eigenen Körper jederzeit verstellbare Schrittlänge und Schrittgeschwindigkeit des AMT begeistert. Die Bewegungsrichtungswechsel sind weich, man fühlt sich wohl. Die Abwechslungen, die nach Lust und Laune möglich sind, machen Spass, motivieren und lassen auch längere Trainingseinheiten kurz erscheinen.

Schade, dass, und das ist die einzige wirkliche Schwäche des AMT, unfittere Kunden überfordert werden. Die minimal realisierbare Belastung ist zu hoch. Das Körpergewicht des Trainierenden, der minimal einstellbare Widerstand und die minimale Schrittkadenz sind in der Summe zu anstrengend für viele unfitte und übergewichtige Kunden.



Cardio Testing

Seit Januar 2006, der Jubiläumsausgabe FT 100, wird das Dr. Gottlob INSTITUT aus Heidelberg von der Fitness Tribune mit der kontinuierlichen Durchführung von Gerätetests beauftragt, vor allem für professionelle Geräte aller Art im Kraft-, Fitnesssport und Reha-Bereich. Seit Januar 2008 testet das Schweizer-TEST-Labor aus Rüschlikon ebenfalls im Auftrag der Fitness Tribune Geräte aus dem Cardioreich.

Nun gab es in der Fitnessbranche schon viele Tests. Aber sie alle erschöpften sich in der Auflistung von Prospektaten und technischen Offensichtlichkeiten. Der Wunsch war ein „echter Vergleich“ mit allem, was einen eigentlichen Test ausmacht, nämlich Beurteilungskriterien, neutrale weiterführende Informationen, Kritikpunkte, Entscheidungshilfen und vor allem eine Bewertung.

Dieses Verlangen birgt jedoch 2 Schwierigkeiten in sich. Erstens bedeutet ein echter wertender Test, dass es auch Verlierer gibt. Hier besteht die Gefahr, bei einem „ungünstigen Ergebnis“ potenzielle Anzeigenkunden zu verlieren. Zweitens muss der richtige Tester gefunden werden. Hier sind zum einen Seriosität und Firmenneutralität und zum anderen eine Kombination von Expertenwissen verschiedenster Fachrichtungen gefordert.

Es freut uns daher sehr, dass wir einen weiteren Experten, den Diplomsporthelehrer Ueli Schweizer im Gremium der professionellen Gerätetester für die Fitness Tribune aufnehmen konnten. Ueli Schweizer, den wir hier gleich vorstellen, wird vor allem im Segment der Cardiogeräte-Tests sein Wissen und Erfahrungen einbringen.

Die Faszination der Ausdauer

Durch Wiesen, Felder und Wälder, entlang von Bächen, Flüssen und Seen, auf Hügel, Berge und Gipfel, gehend, joggend und kletternd, auf dem Citybike, Rennrad und Mountainbike, mit Schneeschuhen, Tourenskis und Schlittschuhen – das war und ist die Ausdauerwelt von Ueli Schweizer. Meist nicht wettkämpferisch und ehrgeizig, sondern abenteuerlich und genussvoll. Ausdauer in all seinen Formen, und vor allem als beeindruckendes Naturerlebnis, war immer auch begleitet von der wissenschaftlichen Neugier. Die Biomechanik des menschlichen Ganges, die neuromuskulären Gesetzmässigkeiten des Gehens und Laufens, die Energiebereitstellung in der Muskulatur, die intelligente Trainingssteuerung, die positiven Trainings-



Firmensteckbrief

Precor, Amer Sports

Firmen-Kurzbiografie	1980 wurde Precor von Industrie-Designer David Smith gegründet 1990 Gründung der Precor Commercial Product Division 1993 erste Auslandsniederlassung in Europa (Precor UK) 1995 Produkteinführung Elliptical Fitness Crosstrainer EFX 544 – das erste Cardiogerät mit einem elliptischen Trainingsablauf 2002 Übernahme der Marke Precor durch Amer Sports – heute mit den Marken Atomic, Wilson, Salomon und Suunto der führende Sportgerätehersteller weltweit 2007 Produkteinführung Adaptive Motion Trainer (AMT) – das erste Cardiogerät, das sich unmittelbar der Bewegung des Trainierenden anpasst. Heute ist Precor eine der führenden Fitnessgerätemarken mit Niederlassungen in über 100 Ländern weltweit.
Firmenstammsitz	Der internationale Firmensitz ist Woodinville bei Seattle im amerikanischen Bundesstaat Washington.
Produktion	Cardiogeräte Woodinville, WA, USA Kraftgeräte Valencia, CA, USA
Gerätelinien (Commercial Fitness)	Experience Line (Cardiogeräte) Icarian Line (Kraftgeräte)
Kontaktadresse	Precor Deutschland Amer Sports Deutschland GmbH Hainbuchenring 9 D-82061 Neuried www.precor.de Tel.: +49 (0) 89-89801-370 Precor Schweiz Amer Sports SA Bachtalen 33 CH-6332 Hagendorn www.precor.ch Tel.: +41 (0) 41-78426-26 Precor Österreich Atomic Austria GmbH Lackengasse 301 A-5541 Altenmarkt www.precor.at Tel.: +43 (0) 6452-3900
Garantieaussagen	Cardiogeräte Professionelle Cardiogeräte: 2 Jahre Vollgarantie Beliebig verlängerbar Kraftgeräte Icarian Line: 10 Jahre Garantie auf Rahmen und Gewichtsböcke, 3 Jahre Garantie auf mechanische Teile, alle anderen Teile gesetzliche Garantie
Zertifizierung	Cardiogeräte Experience Line: FCC, ETL, CE, EN 957 Kraftgeräte Icarian Line: EN 957
Geräteanlieferung	Originalverpackt, Palette mit Kartonage, zerlegt, vor Ort Zusammenbau durch Precor Installationsteams
Lieferzeiten	Cardiogeräte 4-6 Wochen Kraftgeräte 12 Wochen

PRECOR[®] USA
move beyond™

Testbeurteilung



Gerätenamen	Precor AMT (Adaptive Motion Trainer)	
Gerätetyp	Ausdauertrainingsgerät / Crosstrainer	
Kriterien	<i>Aus Sicht des Kunden</i>	<i>Aus Sicht des Fitnessklubbetreibers</i>
Speziell und anders	Das Gerät hat ein neues und/oder herausragendes Merkmal, das den Kunden begeistert, seine Trainingsmotivation und seinen Trainingserfolg steigert. ☆☆! Die Schrittlänge kann permanent und fließend verändert werden damit verändern sich auch die Schritthöhe und die Schrittart. Die Schrittrichtung von vorwärts zu rückwärts, und um gekehrt, kann der Trainierende verändern wann immer er will. Das schafft der AMT alles fließend und sanft. Und ohne Tasten oder Knöpfe drücken zu müssen.	Das Gerät hat ein neues und/oder herausragendes Merkmal, das zum grösseren Erfolg des Klubs beitragen kann. ☆☆ Jeder Kunde kann nach seinem Gusto trainieren. Kürzer, länger, vorwärts, rückwärts, schneller, langsamer, (mindestens aber 56 Schritte pro Minute, sonst stellt das Gerät ab)
Bewertung	Excellent (1.0 !) Wird nur in Ausnahmefällen vergeben.	Sehr gut (1.0)
Ästhetik / Design	<i>Wie wirkt das Gerät auf den Durchschnittskunden.</i>	<i>Wie wirkt das Gerät im Raum und mit anderen Geräten.</i>
Form	☆☆ Crosstrainer sind immer monströse Maschinen. Der AMT hat unter dieser Annahme eine elegante und relativ leichte Form.	☆☆ Der AMT ist neutral, er passt in jeden Raum und zu allen Maschinen.
Farbe	☆☆ Angenehme, helle Grautöne mit vier interessanten, dezenten, gelben Farbtupfern.	☆☆ Helle Grautöne, die einen Raum nicht dominieren und zu allem passen. Die gelben Farbtupfer erzeugen Spannung ohne zu stören.
Grösse	☆☆ Der AMT hat für einen Crosstrainer eine kompakte Grösse und ein Volumen, das einem als Kunden nicht erschreckt und erdrückt.	☆☆ Der Raum wirkt wegen der kompakten Grösse noch nicht übermöbliert, auch wenn ganze Reihen von AMT's aufgestellt werden. Die Grundfläche ist ziemlich Platz sparend.
Bewertung	Sehr gut (1.0)	Sehr gut (1.0)
Erkennbarkeit	<i>Sieht der Kunde sofort, was für ein Gerät er vor sich hat.</i>	<i>Wie gross ist der Erklärungsbedarf für den Trainer.</i>
Bewegung	☆☆ Ist das Gerät nicht in Betrieb, ist die Bewegung nicht sofort erkennbar.	☆☆ Der Bewegungsablauf ist leicht erklärungsbedürftig.
Einstieg	☆ Der Einstieg in das AMT ist für ältere / ungeschickte / übergewichtige Kunden nicht unproblematisch.	☆ Am Anfang erklärungsbedürftig und bei den Problemkunden bedarf es zwingend einer Sicherheits-Hilfestellung des Trainers.
Elektronik	☆☆ Der Schnellstart ist sofort erkennbar, andere Eingaben sind nicht ganz einfach, weil der Trainierende die Maschine immer bewegen muss, weil er mit der Bewegung den Strom erzeugt.	☆☆ Der Erklärungsbedarf bei den Programmen hält sich in Grenzen, für den Schnellstart ist er minimal.
Beginn	☆ Den AMT in Bewegung zu setzen bereitet am Anfang vielen Trainierenden einige Probleme.	☆☆ Für den Bewegungsbeginn ist oft eine Unterstützung des Trainers notwendig.
Bewertung	Befriedigend (2.6)	Gut (2.0)
Komfort	<i>Wird der Kunde vom Gerät verwöhnt.</i>	<i>Fühlen sich die Kunden auf dem Gerät rundum wohl.</i>
Berührungsflächen	☆☆ Griffe und Trittsflächen sind angenehm bei der Berührung und auch bei längerem Training ohne Druckstellen. Die Reinigung ist schnell und einfach.	☆☆ Die Komfortelemente sind auch für Trainer und Betreiber unproblematisch.
Unterhaltung	☆☆ Das elektronische Display zeigt interessante Biofeedback-Daten. Das optionale, audio-visuelle System lässt die Kunden frei wählen, was sie sehen oder hören wollen.	☆☆ Interessante audio-visuelle Möglichkeiten
Bewertung	Sehr gut (1.0)	Sehr gut (1.0)
Trainingssteuerung	<i>Kann die Ausdauer gezielt, individuell und intelligent trainiert werden.</i>	<i>Ist die Trainingssteuerung einfach, sicher und erfolgreich.</i>
Programme	☆☆ Gute Programme für ein kontinuierliches Ausdauertraining (Herzfrequenz/ Widerstand gesteuert) oder für Intervall- und Wechselmethoden.	☆☆ Sichere, einfache Trainingssteuerung. Keine Testprogramme, da es für den Crosstrainer keine wissenschaftlich normierten Tests gibt.
Herzfrequenzmessung	☆ Übertragung mit Brustgurt und mit den fixen Handgriffen. Keine Pulsabnahme an den beweglichen Handgriffen.	☆☆ Pulsabnahme an den beweglichen Handgriffen wäre wünschenswert.
Widerstand	☆ Der zu hohe minimale Widerstand, mit der minimalen Schrittfrequenz und dem Körpergewicht (dies vor allem) überfordert viele Trainierende.	☆☆ Unfitte, ältere, übergewichtige Kunden sind auch bei den minimalen Einstellungen immer überfordert.

Schrittlänge, Schritthöhe, Schrittfrequenz	☆☆☆ Alle 3 Parameter kann der Trainierende über seine Körperbewegung nach Lust und Laune verstellen wann immer er will. Bei gleich bleibender Intensität kann man das Training variieren ohne irgendwelche Tasten zu drücken. Das Training wird kurzweilig und motivierend.	☆☆☆ Das ist das herausragende Merkmal des AMT
Bewertung	Gut (2.0)	Sehr gut (1.5)
Ergonomie und Bio-mechanik	<i>Passt die Maschine zum Menschen, seiner Grösse, seinen Hebeln, seiner Masse. Werden Gelenke physiologisch belastet, sind neuromuskuläre Faktoren berücksichtigt.</i>	<i>Ist das Gerät sicher, riskiert man keine Fehlhaltungen, Fehlstellungen, Abnützungen.</i>
Einstellungen	☆☆☆ Es muss nichts eingestellt werden. Passt für praktisch alle Körperdimensionen von erwachsenen Personen	☆☆☆ Kein Zeitaufwand für Einstellungserklärungen.
Kraftübertragung	☆☆ Der AMT ermöglicht eine neuromuskuläre, intelligente Kraftübertragung. Der Abstoss über das Grosszehengrundgelenk nach hinten ist möglich und aktiviert die gesamte Streckschlinge des Körpers und die gelenksichernden Muskeln (Mantelspannung). Der Trainingseffekt betrifft den ganzen Körper. Dieser Abstoss muss mit den meisten Kunden geübt werden. Der AMT lädt aber auch zum Treten in einer leicht sitzenden Haltung ein, mit instabilen Gelenken und krummer Haltung.	☆☆ Die perfekte Bewegung ist, im Gegensatz zu vielen anderen Cardiogeräten möglich, braucht aber den geschulten Trainer und einen entsprechenden Betreuungsaufwand.
Scherkräfte / Ausweichbewegungen	☆ Beim intelligenten Abstoss über das Grosszehengrundgelenk nach hinten treten keine Scherkräfte auf. Bei der unphysiologischen, leicht sitzenden Haltung können grosse Scherkräfte im Hüftgelenk und in der Wirbelsäule auftreten.	● Achtung: bei unphysiologischer Tretbewegung können grosse Scherkräfte auftreten. Folgen: Rücken- und Hüftprobleme Um das zu verhindern braucht es einen relativ grossen Betreuungsaufwand.
Ganganalyse	☆ Da die Füße hüftbreit auf den Trittflächen stehen, muss der Körperschwerpunkt mit einer Seitwärtsbewegung des Oberkörpers immer über das nach hinten-unten stossende Bein gebracht werden. Diese Bewegung ist dem Treppensteigen ähnlich. Beim normalen Gehen oder Laufen, bewegt sich das Bein unter die Körpermitte.	☆☆ Ein gewisser Betreuungsaufwand ist nötig.
Bewertung	Gut (2.25)	Gut (2.25)
Sicherheit	☆☆☆ Für den Trainierenden gibt es keine Quetsch- oder Anstossstellen. Die Kippstabilität ist hoch.	☆☆ Die Hebelarme der Trittflächen ragen leicht über das Gerät hinaus. Eine gewisse Anstossgefahr für andere Trainierende besteht.
Bewertung	Sehr gut (1.0)	Gut (2.0)
Gesamtbewertung	Sehr gut (1.5)	Sehr gut (1.5)
Technische Daten	Länge: 188 cm / Breite: 71 cm / Höhe: 175 cm / Gewicht: 202 kg / Selbsterzeugende Stromversorgung	
Preis	Deutschland, Österreich: Euro 7'990.– Schweiz: CHF 13'950.–	

Kurzbewertungen: ☆☆☆ sehr gut (very good), ☆☆☆ gut (good), ☆ befriedigend (satisfactory), ● ausreichend (unsatisfactory), ●● mangelhaft (poor)
Die Kategorien fließen mit dem angegebenen Prozentsatz in die Gesamtbewertung ein.

Alle Maschinen wurden firmenneutral und nach bestem Wissen analysiert. Gewährleistungen jeglicher Art können jedoch nicht übernommen werden. ➤



wirkungen und Adaptationen auf den ganzen Körper, die offensichtlichen und unerkannten Katastrophen des Übertrainings, spannende Themenkreise, die ihn seit Jahrzehnten faszinieren.

Pionierarbeit

Zu Beginn der 80er-Jahre, mit einem eigenen Geschäft mit Handelsvertretungen für die Schweiz von professionellen Krafttrainingsgeräten, David und Gym 80, störte Ueli Schweizer, dass das Ausdauertraining und die Ausdauertrainingsgeräte in den Fitnessclubs nur schwach vertreten waren.

Er suchte Ausdauergeräte für den professionellen Einsatz im Fitnessclub. Zu seiner Überraschung stiess er auf zwei Perlen: Dynavit Fahrradergometer und Woodway Laufbänder. Zwei Produkte, die kompromisslos das intelligente, individuelle Training und den Komfort des Benützers in den Mittelpunkt stellten.

Trainingstechnologisch konnten die Dynavit Fahrradergometer vor 30 Jahren mehr als die meisten Fahrradergometer heute können. Nur, der Dauerbelastung im Fitnessclub hielten sie leider nicht stand. Warum bricht ein Teil,

warum nützt sich eine Komponente zu schnell ab, waren die täglichen Fragestellungen und Probleme, die gelöst werden mussten. Dies führte zu tiefen Kenntnissen über Technik, Funktionsweisen und Qualitätsmerkmale der verschiedenen Ausdauergeräte.

Die Woodway Laufbänder hatten als Lauffläche das einzigartige Lamellensystem für ein möglichst natürliches Laufen. Die Konfrontation dieses Lamellensystems mit dem System der anderen Laufbänder führte bei Ueli Schweizer auch in der Laufbandtechnologie zu einem enormen Wissen. Leider sind im Laufe der Jahre diese beiden Spitzenprodukte wohl wegen des schlechten Managements in der Bedeutungslosigkeit verschwunden.

Moderne Zeiten

Über die Jahre kamen immer neue Geräte ins Sortiment seiner Firma und in die Fitnessclubs: Rudergeräte, Stepper, Climber, Crosstrainer und viele unbedeutende, exotische Geräte.

Immer wurden die biomechanischen und muskelphysiologischen Wirkungsweisen, die Kundenfreundlichkeit und Programmsteuerungen, der Unterhalt und die Wartung der Geräte genau unter die Lupe genommen.

Nachdem er seinen Handelsbetrieb verkauft hatte und in St. Moritz ein Trainingscenter mit Sportmedizin und Leistungsdiagnostik leitete, kamen zusätzliche Anforderungen an die Ausdauergeräte: Genauigkeit und Wiederholbarkeit mit über Monate und Jahre exakt gleich bleibenden Belastungen, Widerständen, Neigungswinkeln und Geschwindigkeiten. Mit Test- und Trainingsprogrammen, die nicht den Funtaktor bedienten, sondern in der Wissenschaft begründet waren. Laktatstufentests, spiroergometrische Untersuchungen, videounterstützte Lauf- und Ganganalysen verlangten von den Ausdauergeräten andere Qualitäten.

Natural Strength

Für Schwinn entwickelte er das revolutionäre Krafttrainingskonzept, Natural Strength mit speziellen Maschinen. Bei David war er an der Einführung der einzigartigen Excentertechnologie und des Rückentrainingsprogramms von Anfang an beteiligt. Bei Springboost, der neusten Sportschuhentwicklung, ist er in der wissenschaftlichen Publizistik engagiert. Professionelle Trainingsgeräte kennt Ueli Schweizer von allen Blickwinkeln. Als Trainierender, Entwickler, Produzent, Mechaniker, Reiniger, Verkäufer, Fitnessclubmanager, Forscher und Wissenschaftler.



schweizerTESTlabor

Seit 3 Jahren testet Ueli Schweizer in seinem eigenen Labor nicht nur Personen mit den verschiedensten Leistungstests und mit Lauf- und Ganganalysen, sondern auch Trainingsgeräte. Immer zuerst aus der Sicht der Trainierenden: der verschiedensten Individuen mit ihren unterschiedlichen Ansprüchen, Notwendigkeiten und Wünschen.

Er testet die Geräte, aber auch auf die Bedürfnisse des Fitnessclubbetreibers. Denn ein gutes Gerät muss den Kunden und den Betreiber/Investor während Jahren zufrieden stellen, oder besser noch, begeistern.

Da Ausdauer und Ausdauergeräte seine Spezial- und Lieblingsgebiete sind, da er ein Querdenker und kritischer Zeitgeist ist, da er hinterfragt und immer bessere Lösungen will, da er Praktiker und Theoretiker ist, wollten wir ihn als besten, deutschsprachigen, unabhängigen Experten unbedingt mit den Tests der Ausdauergeräte beauftragen.

Zur Beruhigung der Skeptiker: Trotz aller fantastischen Trainingsgeräte, läuft Ueli Schweizer immer noch durch Wiesen, Felder und Wälder, macht Klimmzüge, Liegestütz und Kniebeugen. Denn die Natur ist immer noch Vorbild, Massstab und, wenn man sie wahrnimmt, der beste Kritiker des Künstlichen!

F.T. ◆

