



Der Winter ist nass, kalt und früh dunkel wird es auch noch. In Summe kommt man meist nicht mehr so oft aufs Rad und die Fitness baut über den Winter etwas ab, besonders in der aktuellen Situation mit den geschlossenen Fitnessstudios. Wer trotzdem fit bleiben will wagt sich ins dunkle nach draußen, (geht ins Gym) oder macht Zuhause ein Workout. Ein Trainingsgerät, das das Indoor-Training interessanter und effektiver gestalten soll, haben wir heute für euch getestet. Den [Praep ProPilot!](#)

## Praep ProPilot

Was ist der ProPilot von [Praep](#)? Im Prinzip handelt es sich hier um einen in drei Stufen „wackelnden“ Lenker auf welchem Ihr Puh-Ups und Stabilisierungsübungen machen könnt. Des Weiteren kann er in Kombination mit den Powerbändern zum Teil Hantelgewichte für Übungen ersetzen. Preislich liegt der ProPilot ohne Lenker bei 89 Euro, mit Lenker, Griffen, Slopes und Powerbändern sind es im Home Kit 249 Euro. Aktuell gibt es den ProPilot jedoch für 59 und das Home Kit für 169 Euro. (21.12.2020). Wie der ProPilot in der Praxis funktioniert und ob er die versprochene Abwechslung ins Workout bringt, haben wir für euch getestet. Seid gespannt!

Hier gibt es unseren Testbericht zum ProPilot auch in bewegter Form:

### Erster Eindruck

Der ProPilot von Praep und die zu dem von uns getesteten Home Kit zugehörigen Bestandteile wie das Powerband und die Slopes, machen einen guten ersten Eindruck. Der ProPilot an sich ist aus hochwertigem Kunststoff, es finden sich keine scharfen Kanten und das Gummi ist auf fast jedem von uns getesteten Untergrund rutschfest. Auch der dazugehörige Lenker gefällt mit den weißen Schriftzügen und die mitgelieferten Griffe könnten sich auch als Serienausstattung an hochwertigen Bikes finden.



Der erste Eindruck des ProPilot überzeugt

Positiv ist uns beim Auspacken der Verzicht auf Plastik aufgefallen. Zum Großteil wurde Kartonage verwendet und nur wo nötig Plastik. Dafür gibt es von uns einen Daumen hoch!

## Montage

Die Montage des ProPilot ist relativ einfach. Ihr könnt hierbei sowohl Lenker mit einer Klemmung von 35, als auch 31,8 mm verwenden. Dieser wird mithilfe des mitgelieferten Inbus im ProPilot arretiert. Hierbei werden 6 NM Drehmoment angegeben. Diese reichten in unserem Fall jedoch nicht aus den Lenker verdrehsicher zu montieren. Wir mussten die Schrauben wirklich bis zum Anschlag anziehen damit der Lenker beim Aufstützen nicht mehr rutschte.



Kräftig anziehen - Die angegebenen 6nm reichen hier nicht aus

Für die Verwendung der App mit dem Handy legt Praep ein kleines, magnetisches Pad bei, dass man sich auf die Rückseite des Smartphones kleben kann.

## Im Einsatz

Um mit dem ProPilot zu starten, kann man die App gut als Einstieg verwenden. Hier gibt es beispielsweise ein kurzes Workout mit Elias Schwärzler. Dabei werden die Übungen kurz erklärt und auch zum Mitmachen direkt gezeigt. Uns fehlte an dieser Stelle noch eine Übersicht mit Bildern, in der generell alle sinnvollen Übungen, die mit dem ProPilot möglich sind, abgebildet werden.

Ganz klassisch lassen sich natürlich Push Ups beziehungsweise Liegestütze durchführen. Hierbei kann man zwischen drei verschiedenen Stufen am ProPilot wählen. In der leichtesten steht dieser mit der größten und geraden Fläche auf dem Boden auf. Dementsprechend muss der Oberkörper nur wenig seitliche Bewegungen ausgleichen. Stufe 2 wird schon etwas kippeliger und in Stufe 3 steht der ProPilot nur noch mit einer minimalen Fläche auf dem Boden auf. Das bedeutet sowohl bei Push Ups, als auch Stabilisierungsübungen müssen Bewegungen nach vorne und hinten als auch seitlich ausgeglichen werden. Hier merkt man schon nach wenigen Wiederholungen wie schwer das ganze im Vergleich zu klassischen Push Ups ist!



Next Level! - Je nach Stufe werden die Push-Ups zum schieren Kraftakt

In der schwierigsten dieser drei Stufen ist es auch möglich das Smartphone auf dem Praep zu befestigen. Hierbei kann man sich beispielsweise die zuvor schon erwähnten Tutorials anschauen, oder aber auch kleine Minigames spielen bei welchen die Steuerung über die Balance des Lenkers erfolgt.



### Lustiges Gimmick - Die Minigames

Wer einfach nur Push Ups machen möchte kann das Handy auch zählen lassen. Jedes mal wenn man den Kopf weit genug absenkt erkennt die App dies und zählt mit. Hierbei wird zusätzlich die Qualität der eigenen Balance ermittelt. Kippelt man oft nach rechts und links während der Übung fällt dieser Wert natürlich entsprechend schlecht aus. Hat man eine gute Balance kann man maximal 100 Prozent erreichen.



Cooler Feature - Die App zählt nicht nur die Push-Up's sondern bewertet auch die Balance

Gut gefallen haben uns neben dem ProPilot selbst die im Home Kit enthaltenen Powerbänder. Diese sind relativ stramm und können beispielsweise verwendet werden um Curls zu immitieren. Hierbei stellt man sich mit den Füßen auf das Band und wickelt es um den ProPilot. Nun fungiert der Lenker als Hantelstange und man kann weiter Muskelgruppen trainieren. Dies lässt sich natürlich noch für weitere Übungen mit den Bändern umsetzen.



Vielseitig - In Verbindung mit den Powerbändern lassen sich etliche Übungen realisieren

Der dritte Bestandteil des Home Kit´s sind die sogenannten Slopes. Hat man diese unter seinen Füßen „rutscht“ man besser über den Untergrund und kann die Bewegung der Beine in die Übungen integrieren. Dies ist jedoch auch mit rutschigen Socken auf einigen Böden möglich wozu ihr also nicht zwingend die Slopes braucht.



Mit den Slopes kann man die Beine aktiv ins Training integrieren

Wie bewerten wir die Übungen die der ProPilot ermöglicht in Bezug auf das Mountainbike? Generell gilt zu sagen das Liegestützen bzw. Push Ups eine sehr gute Übung für uns Mountainbiker sind. Es werden hierbei viele relevante Muskelgruppen beansprucht, die auf dem Trail immer wieder gefordert werden. Durch die vielen Übungen, die mit dem ProPilot möglich sind und vor allem den Faktor der Stabilisierung erweitern sich sowohl die Muskelgruppen als auch, dass die Übung noch näher an die reale Belastung auf dem Bike kommt. Denn besonders Sprünge, die mal zu weit gehen, Senken mit starker Kompression oder andere brenzlige Situationen auf dem Trail fordern nicht nur die Kraft, sondern auch die Fähigkeit ein seitliches Wegknicken oder -sacken auszugleichen. Dies unterstützt der ProPilot mit seinen Übungen.

## Fazit Praep ProPilot

Alles in allem bringt der ProPilot eine Portion Pep in das Workout, simuliert Bike typische Belastungen und ist dabei so kompakt, dass er auch auf Dienstreisen oder im Urlaub immer dabei sein kann. Ein cooler Zusatz ist die App mit ihren hilfreichen Funktionen und Minigames. Hier würden wir uns jedoch noch eine Gesamtübersicht aller Übungen wünschen. Das Home Kit mit Bändern und Slopes eignet sich besonders für die unter uns, die noch keine Terrabänder oder ähnliches besitzen. Preislich ordnen sich die Produkte von Praep selbstbewusst ein, sind ihr Geld jedoch auch wert. Wer einen eigenen Lenker mit Griffen zuhause liegen hat, kann hier auch noch ein paar Euro sparen. Von uns gibt es für den ProPilot eine klare Kaufempfehlung!

