

ETM TESTMAGAZIN

25 Heißluftfritteusen
Bosch, Braun, Tefal uvm.

Akku-Staubsauger
Gorenje

Trocken-EMS-System
eaglefit

Waschmaschine
Hisense





Modernes EMS-Erlebnis daheim – ohne Kompromisse: 14 Muskelgruppen gleichzeitig!

– Das CONNECT EMS System von eaglefit im Test –

■ Wesentliches

Für wen?

Für all diejenigen Verbraucherinnen & Verbraucher, die ein gleichmäßiges, schnelles Training aller Muskelgruppen verwirklichen wollen – ohne dass sie die vier Wände ihres Hauses verlassen müssen. Gerade diejenigen Personen, die regelmäßig in den Genuss eines solchen Systems kommen wollen, gleichzeitig aber nicht an ein EMS-Studio gebunden sein möchten, werden das **CONNECT EMS System** willkommen heißen.

Was ist hervorzuheben?

Speziell ist die Kombination aus ausgesprochen qualitativen Materialien, größtenteils intuitivem Gebrauchserlebnis per App, vielen verschiedenen Trainingsprogrammen und hochgradig präzise einstellbaren Impulsparametern. Dadurch soll Verbraucherinnen & Verbrauchern sehr viel Flexibilität erschlossen werden.

Was ist interessant?

Die Stimulation durch ein solches System kann sehr intensiv sein, weshalb es nicht von allen Verbraucherinnen & Verbrauchern problemlos verwendet werden kann. Es existieren Krankheiten, bei denen der Gebrauch von vornherein vermieden werden muss (bspw. Diabetes mellitus Typ 1 oder Typ 2).

Elektro-Muskel-Stimulation (EMS) stellt ein ausgesprochen interessantes, modernes Trainingskonzept dar: Hier können elektrische Impulse die Muskulatur in Armen, Beinen & Co. stimulieren und so klassisch-konventionelle Workouts abrunden. Was langjährig nur aus speziellen EMS-Studios bekannt war, kann man mittlerweile auch daheim verwirklichen. Für Verbraucherinnen & Verbraucher ist das von enormem Vorteil, denn: Wer regelmäßig im Stress ist und nur \approx 20–40 Minuten pro Woche ins Workout investieren kann, wird den Besuch eines Studios eher vermeiden wollen. Schließlich sind in vielen Studios regelmäßig Massen an Menschen anwesend und ein ausgewogenes, alle Muskeln gleichmäßig ansprechendes Workout an passenden Maschinen braucht typischerweise sehr viel mehr Zeit. Genau solche Verbraucherinnen & Verbraucher will das aktuelle **CONNECT EMS System** des Herstellers **eaglefit** ansprechen: Der Hersteller kombiniert einen Anzug mit 28 Elektroden mit einer cleveren, intuitiv verwendbaren App, vielen verschiedenen Trainingsprogrammen und sehr individuell anpassbaren Intensitäten. Dadurch sollen sich alle wesentlichen Muskeln des Körpers ansprechen lassen – und dies im Grunde nicht nur in den häuslichen vier Wänden, sondern bspw. auch unterwegs. Besonders interessant ist an dieser Stelle, dass das System nicht vom Anziehen spezieller Textilien abhängig ist und damit eine der enervierenden Hürden ursprünglicher EMS-Modelle vermeiden soll. Wir hatten das **eaglefit CONNECT EMS System** in den vergangenen Wochen im Test: Wesentlich war uns aber nicht nur, wie sich die Impulse während eines Workouts an den Muskeln wahrnehmen ließen. Wir haben vielmehr wissen wollen, ob das System im regelmäßigen Gebrauch beeindrucken kann: Kann der Anzug leichtgängig an- und ausgezogen werden? Sitzt er sicher genug, damit die Elektroden bei allen Trainingsbewegungen korrekt arbeiten? Ist die App von einem so eingängigen Stil, dass wirklich alle Verbraucherinnen & Verbraucher sie intuitiv verwenden können? Lassen sich die verschiedenen Trainingsprogramme sinnvoll verwenden? All dies und vieles mehr stellen wir im Weiteren dar.

Gerade bei einem EMS-System, das ohne Fachpersonal, wie es bspw. in einem EMS-Studio vorhanden ist, verwendet werden soll, ist das Gebrauchserlebnis essenziell. Denn ein solches Modell soll nicht nur ein anspruchsvolles, gleichmäßiges Workout erlauben, sondern auch intuitiv verwendbar sein, sich an die persönlichen Ansprüche anpassen

lassen, eine rundherum solide Qualität vorweisen und daher auch bei langwierigen Trainingsprogrammen nicht ziehen. Wir haben daher geprüft, ob das **eaglefit CONNECT EMS System** seinem Premiumanspruch wirklich nachkommen kann und in welchem Maße es Verbraucherinnen & Verbrauchern einen Mehrwert erschließen kann.

eaglefit CONNECT EMS System

Technik im Detail

Das wesentliche Element des eaglefit CONNECT EMS Systems ist der hier gegebene Anzug **A**: Er wird wie ein normales, wenn auch sehr eng anliegendes Textil getragen und stellt so sicher, dass die 28 Elektroden präzise über den jeweiligen Muskelpartien gelegen sind. Weil sich

mit dem Modell Trocken-EMS verwirklichen lässt, muss man vor dem Workout keine speziellen, vorher mit Wasser o. Ä. versehenen Textilien anziehen; bloß in speziellen Fällen (bspw. bei sehr voluminösem Körperhaar) kann der Gebrauch eines speziellen Sprays sinnvoll sein. Der Anzug besteht aus einem hochgradig dehnbaren Material ($\approx 70\%$ Nylon, $\approx 30\%$ Elasthan) und sollte so körpernah angelegt sein, dass die Elektroden während der Trainingsbewegungen nicht verrutschen. Teil des Anzugs sind 28 gleichmäßig verteilte Elektroden **B**, über die elektrische Impulse an die Muskulatur abgegeben werden. Sie sprechen 14 Muskelgruppen an, u. a. die Arme, die Schultern, den Rücken, den Bauch, das Gesäß sowie die Oberschenkel. Die Intensität wird in der App justiert; dort lassen sich die Elektroden in 12 Gruppen einstellen. So kann man die Impulsgestaltung an die persönlichen Ansprüche und an das jeweilige Trainingsziel anpassen. Eine Besonderheit bilden die speziellen Elektrodenpaare, mit denen die Unterarme und die Unterschenkel angesprochen werden sollen **C**. Sie erweitern den Muskelstimulus gegenüber simpleren EMS-Systemen und sollen ein ausgewogeneres, gleichmäßigeres Workout erlauben. Da die Muskulatur an den Extremitäten gegenüber elektrischen Impulsen sehr sensibel sein kann, sind diese Teile des Körpers nicht vollkommen

isoliert, sondern vielmehr mit anderen Muskelgruppen verbunden: Die Unterarm-Elektroden arbeiten zusammen mit dem vorderen Teil der Oberarme, die Unterschenkel-Elektroden mit dem hinteren Teil der Oberschenkel. Der Ursprung der Impulse ist die CONNECT Box **D**. Sie wird seitlich mit dem Anzug verbunden und kommuniziert drahtlos mit der App des Herstellers. Geladen wird sie per USB-C (max. $\approx 2:57$ h pro Ladevorgang). Eine vorne gelegene LED unterrichtet über den Ladezustand; er wird übrigens auch in der App angezeigt. Wesentlich ist bspw. der Notausschalter am vorderen Teil der Box: Bei dessen Betätigung schaltet sich die CONNECT Box unmittelbar ab und die Elektroden erhalten keinerlei Strom mehr. Bedient wird das System über die eaglefit EMS System-App **E**. Hier kann man die CONNECT Box koppeln, die Stimulation aller 14 verschiedenen Muskelgruppen aktivieren oder deaktivieren und die jeweiligen Intensitäten einstellen. Außerdem stehen verschiedene Trainingsprogramme zur Wahl (bspw. MOBILITY, DEEP CORE usw.); noch mehr Spielraum wird in einem individuellen Trainingsprogramm erschlossen. Für die Lagerung oder den Gebrauch unterwegs ist auch noch Zubehör wie bspw. ein Box-Case, ein Transport-Case, ein Textilbeutel uvm. **F** dabei.



■ Der Test im Überblick

Das CONNECT EMS System von eaglefit hinterließ in unserem Test einen sehr positiven Eindruck. Das Textil ist solide verarbeitet, stark dehnbar und dennoch ausgesprochen stabil: Auch nach ≈ 100 -maligem An- und Ausziehen sowie mehreren Waschgängen im Schonwaschprogramm ließen sich keine erheblichen Verschleißspuren erkennen. Der Reißverschluss am Rücken arbeitet leichtgängig, während kleinere Makel an einzelnen Verbundlinien das Gebrauchserlebnis nicht spürbar verschlechtern.

Der Gebrauch des Systems ist nach einer Eingewöhnungsphase sehr intuitiv. Die CONNECT Box lässt sich per USB-C laden, sicher mit der Elektronik des Systems verbinden und anschließend über die App ansprechen. Der Ladevorgang nimmt max. $\approx 2:57$ h in Anspruch; die Ausdauer reichte aus, um auch anspruchsvollere Workouts ohne jegliches Problem zu absolvieren. Schön ist der Notausschalter am vorderen Teil der Box.

Das Anziehen gelingt leichtgängiger, als man es angesichts des hier gegebenen Materials erwarten würde. Das Textil passt sich verschiedenen Körpern problemlos an und erlaubt bei Squats, Lunges, Planks & Co. ausreichend Bewegungsspielraum. Entscheidend bleibt aber die passende Größe: Nur wenn die Elektroden plan an der Haut angelegt werden, wird die Stimulation gleichmäßig an die Muskulatur weitergegeben. Bei sehr ausgeprägter Rückenmuskulatur kann das Schließen des Reißverschlusses anspruchsvoller werden; der Gurt, der um die Taille gelegt wird, kann bei manchen Personen sehr wertvoll sein.

Die App lässt sich größtenteils eingängig verwenden. Die Box kann man schnell koppeln, die Impulsparameter hochgradig präzise justieren und die graphische Darstellung der Elektroden macht verständlich, welche Muskelgruppen in welchem Maße angesprochen werden sollen. Stark ist vor allem der gewaltige Einstellungsspielraum: Die Intensitäten der Impulse lassen sich präzise anpassen, einzelne Elektrodenpaare an- und ausschalten und verschiedene Trainingsprogramme wählen. Wir bedauern bloß, dass in der App alles nur in der Horizontalen angezeigt wird, man die App also ausschließlich quer verwenden kann.

Während des Workouts vermittelte das System einen allemal spürbaren Stimulus in den angesprochenen Muskelgruppen. Unsere Testerinnen & Tester nahmen

die Impulse bei passender Intensität als erkennbare Stimulation der jeweils einschlägigen Muskelpartien wahr. Gerade in Kombination mit klassisch-konventionellen Trainingsbewegungen entstand ein intensives, alle Muskeln gleichmäßig ansprechendes Workout. Die Suche nach passenden Impulsparametern kann ursprünglich eine Weile dauern, weil die Sensitivität je nach Teil des Körpers stark variiert; danach lässt sich das Workout aber sehr kontrolliert verwirklichen.

Die Wirksamkeit wurde alles in allem sehr positiv beurteilt. Intensive Trainingsprogramme können die Muskulatur in kurzer Zeit spürbar ermüden, gemäßigte Trainingsprogramme empfehlen sich eher als Ergänzung oder zur aktiven Regeneration. Wertvoll ist das System daher vor allem dann, wenn man nur ein überschaubares Maß an Zeit hat und nicht andauernd ein EMS-Studio besuchen will – zumal das Workout in einem solchen ausgesprochen hochpreisig sein kann (in Teilen $\approx 20 - 40$ € pro Einheit). Ein herkömmliches Workout ersetzt es nicht in vollem Maße – je nach Ziel: Für eine größtmögliche Steigerung von Ausdauer, Stärke, Koordination und sportartspezifischen Bewegungen bleiben weitere Workouts durchaus sinnvoll; sie kann man indes mit dem Gebrauch des Systems verbinden. Grandios außerdem: Das Workout mit dem System belastet Bänder, Gelenke & Co. mangels schwerer Gewichte nicht bzw. nur in geringstem Maße, je nach Trainingsbewegungen.

Die Reinigung ist ausgesprochen leichtgängig: Die Textilien können von Hand oder im Schonwaschprogramm bei max. $\approx 30^\circ\text{C}$ gereinigt werden, müssen danach aber im Freien trocknen, was langwierig sein kann (≈ 24 h).

Alles in allem ist das CONNECT EMS System von eaglefit ein innovatives, spielend verwendbares und erstaunlich wirksames System von solider Qualität. Es punktet mit stabilen Materialien, starker App mit einprägsamem Stil, viel Spielraum und wirksamem Stimulus beim Workout. Makel bestehen vor allem bei einzelnen Details in der App und der langwierigen Eingewöhnungsphase. In unserem Test erreicht das eaglefit CONNECT EMS System 93,7 % und erzielt damit die Note „sehr gut“.

eaglefit CONNECT EMS System

ETM TESTMAGAZIN

eaglefit
CONNECT EMS System

SEHR GUT 93,7 %

Einzeltest
Trocken-EMS-System 07/2026

Die wesentlichen Merkmale

- **Größen:**
3XS – 4XL
- **Material:**
70 % Nylon & 30 % Elasthan
- **Technologie:**
kabellose EMS-Trocken-Technologie
- **App:**
ja, eaglefit EMS System (ab Android 5.0 bzw. iOS 9.0)
- **Elektroden:**
28
- **stimulierte Muskelgruppen:**
14
- **per App ansprechbare Muskelgruppen:**
12
- **Trainingsprogramme:**
10



28 Elektroden stimulieren bis zu 14 Muskelgruppen gleichzeitig; leichtgängiges An- & Ausziehen; intuitive App mit vielen Trainingsprogrammen; präzise dosierbare Impulsintensitäten; sehr solide Material- & Materialverarbeitungsqualität; sicherer Sitz mit viel Bewegungsspielraum; spürbar intensiver Trainingsstimulus; Trocken-EMS-Konzept ohne spezielle Textilien

App nur quer verwendbar; ursprüngliche Parameterwahl braucht Geduld; Trocknung nach der Reinigung langwierig (mangels Trocknereignung)





Schließen muss man den Anzug über den rückseitig gelegenen Reißverschluss. Das ist ausgesprochen leichtgängig, denn: Der Reißverschluss ist von Werk aus mit einer Kordel verbunden worden, anhand derer man ihn ohne jegliche Anstrengung hoch- oder herabziehen kann; die Mechanik des Reißverschlusses ist übrigens von sehr solider Qualität. Das ist der Grund, aus dem man den Anzug auch allein an- und ausziehen kann, ohne Assistenz von anderen.

Am unteren Ende des Anzugs ist ein kleines, quadratisches Textil gegeben, welches mit einem Klettverschluss verbunden ist. Das Textil lässt sich abnehmen, die den Schließvorgang mit dem Reißverschluss erleichternde Kordel über dem Klett positionieren und das Textil anschließend wieder darüber ankleben. Dann baumelt die Kordel während der Trainingsbewegungen nicht hin und her, sondern bleibt durchgängig an derselben Stelle.

Die Qualität

Der Anzug des **CONNECT EMS Systems** ist größtenteils von einer sehr soliden Qualität: So ist das hier gegebene Material ($\approx 70\%$ Nylon und $\approx 30\%$ Elasthan) hochgradig stabil, sodass es die Strapazen, die mit verschiedenen Trainingsbewegungen (Squats & Co.) verbunden sind, vollkommen problemlos aushält; gleichzeitig ist es solchermaßen dehnbar, dass es einen enormen Spielraum erschließt. Weder nach dem Auspacken noch nach ≈ 100 -maligem An- und Ausziehen durch unsere Testerinnen & Tester haben wir Verschleißspuren an dem Material erkennen können; auch eine viermal wiederholte Anzugreinigung im Schonwaschprogramm der Waschmaschine hinterließ keine Schäden an dem Material.

Genauso solide ist auch die Mechanik des rücklings erreichbaren Reißverschlusses: Diesen kann man leichtgängig verschieben, ohne dass sich während des Gebrauchs sonderlich viel Widerstand spüren ließe.

Wirkliche Makel haben wir nirgends erkennen können; nur ein paar der Verbundlinien (bspw. am hinten gelegenen Klettelement) sind nicht vollkommen gleichmäßig, was i. Erg. aber keine Beeinträchtigung des Gebrauchserlebnisses bedeutet.

Der Gebrauch

Wir veranschaulichen im Weiteren, wie sich das **CONNECT EMS System** verwenden lässt und verbinden die einzelnen Texte mit den Eindrücken unserer Testerinnen & Tester, die sie in den vorangegangenen Wochen erhalten haben. Eines müssen wir aber vorab ansprechen: Nicht alle Verbraucherinnen & Verbraucher können das **CONNECT EMS System** verwenden, abhängig von ihrem Gesundheitszustand. So existieren ein paar Krankheiten (wie bspw. Diabetes mellitus, einerlei ob Typ 1 oder Typ 2), bei denen der Gebrauch des Systems vermieden werden muss: Der Hersteller stellt all dies in übersichtlichem Stil in der online einsehbaren Gebrauchsanleitung dar. Das aber ist nicht bloß bei dem **CONNECT EMS System** der Fall, sondern vielmehr auch bei allen ähnlichen Systemen.

1. Die **CONNECT Box**

Bevor dem Training nachgegangen werden kann, muss man noch den in der **CONNECT Box** vorhandenen Akku ($\approx 3,7\text{V}$ und $\approx 3.000\text{mAh}$) laden. Dies ist im Grunde problemlos machbar, lässt sich die Box zu diesem Zweck doch in schneller und simpler Weise per USB-C anschließen; alles, was man hier verwenden muss, ist übrigens Teil des beigelegten Zubehörbündels. Der anschließende Ladevorgang ist

alles andere als langwierig: Schon nach max. $\approx 2:57\text{h}$ ist der Akku voll. Während des Ladevorgangs lässt sich der aktuelle Stand des Akkus leider nur im Groben an der **CONNECT Box** erkennen: So leuchtet das Emblem des Herstellers ab dem Moment, in dem der Akku wieder prallvoll ist, in einem hellen Grün, vorher in einem ähnlich hellen Blau. An dieser Stelle ggf. noch ein Kommentar zur Ausdauer des in der **CONNECT Box** vorhandenen Akkus: Wie schnell sich das Stromreservoir leert, ist von der Stimulationsgestaltung abhängig und lässt sich daher nicht sinnvoll pauschalisieren; deshalb an dieser Stelle nur ein Beispiel: Ein ≈ 20 min dauerndes Trainingsprogramm im Modus **FITNESS** mit einer sehr anspruchsvollen Impulsintensität von 60 verbraucht nur $\approx 2 - 3\%$ der vollen Kapazität. An dieser Stelle müssen wir aber herausstellen, dass der aktuelle Stand des Akkus in der App nicht immer präzise angezeigt wird und ohne ersichtlichen Grund um 1 % hoch und herab springen kann. Schließlich lassen sich, wie wir noch näher darstellen werden, die Stimulationsintensitäten bzgl. aller Muskeln bzw. Muskelgruppen einzeln justieren. Was also wesentlich ist: Mit einem vollen Akku kann man jedes noch so anspruchsvolle Workout verwirklichen, ohne dass der Fluss des Stroms vor dessen Ende abreißen würde. Danach wird man die **CONNECT Box** sowieso wieder anschließen.



Für eine wirksame Stimulation müssen die Elektroden gleichmäßig gegen den Körper pressen, was in einem Großteil aller Fälle schon durch den enganliegenden Schnitt des Anzugs gelingt. Sollte der Anzug allerdings in Teilen zu locker sein, kann man im Onlineshop des Herstellers spezielle Klettbander erwerben, um eine Engerstellung an einzelnen Stellen zu erlauben (2 × bzgl. der Arme, 2 × bzgl. der Beine – 7,90 €); von Werk aus ist nur der hier erkennbare Gurt dabei, der Gleiches rund um die Taille herum erreichen kann.



Schließlich sind auch noch Bänderpaare mit Elektroden vorhanden, die um die Unterarme und um die Unterschenkel gelegt werden können. So können auch diese Teile der Muskulatur angesprochen werden. Eines ist gegenüber denjenigen Elektroden, die Teil des Grundanzugs sind, aber anders: Man kann die Impulsparameter bzgl. der hier gegebenen Impulse nicht eigenständig in der App einstellen; sie sind vielmehr von den Impulsparametern bzgl. der (vorderen) Oberarme und der (hinteren) Oberschenkel abhängig.

2. Das Anziehen

Nun muss noch der Anzug des CONNECT EMS Systems angezogen werden. Dies gelingt sehr viel leichtgängiger, als man ggf. annehmen würde, denn: Das Material ist solchermaßen dehnbar, dass es sich problemlos an die verschiedenen Teile des Körpers anpassen kann. Ein Hinweis zur passenden Größe: Man kann im Onlineshop des Herstellers aus 10 verschiedenen Größen wählen, mit denen sich die Ansprüche wirklich aller Verbraucherinnen & Verbraucher abdecken lassen sollten. Was wir außerdem ansprechen müssen: Auch wenn man schon muskulöser sein sollte, kann sich das Material großartig an die voluminöseren Muskeln an Torso & Co. anpassen. Bloß dann, wenn die Rückenmuskulatur sehr ausgeprägt ist, kann sich das Schließen des rücklings gelegenen Reißverschlusses als enormes Problem darstellen. Dies lässt sich auch durch die Wahl einer üppigeren Größe nicht ohne Einbußen lösen, weil das Material dadurch an anderen Stellen wie bspw. der Taille sehr viel lockerer würde; dies kann man auch durch den Gebrauch des an sich sehr sinnvollen Tailenbandes nur in Teilen beheben.

Damit die Impulsübertragung von den Elektroden an die Muskeln gleichmäßig gelingen kann, braucht es zwischen den Elektroden und der Haut einen sehr dünnen Film von Wasser o. Ä. Bei manchen Verbraucherinnen & Verbrauchern ist es schon ausreichend, wenn der Anzug ein paar Minuten bei warmen Temperaturen getragen wird, während andere wiederum Trainingsbewegungen absolvieren und so Schweiß produzieren müssen. Sollte dies nicht in ausreichendem Maße gelingen, so kann man u. a. im Onlineshop des Herstellers ein spezielles Spray erwerben, mit dem sich diejenigen Teile der Haut, an denen die Elektroden angelegt werden, besprühen lassen, um so in den Genuss einer gleichmäßigen Impulsübertragung zu kommen (≈ 300 ml – 21,00 €, ≈ 1.000 ml – 49,00 €). Dies kann bspw. auch dann sinnvoll sein, wenn an den jeweiligen Stellen ausgesprochen viel Haar vorhanden ist – auch wenn unsere Testerinnen & Tester während des Gebrauchs des CONNECT EMS Systems nie ein Problem bzgl. der Impulsübertragung wahrnahmen.

3. Die App

Da das **CONNECT EMS System** nur per App angesprochen werden kann, muss man im Weiteren noch die **EMS SYSTEM**-App des Herstellers installieren: Sie ist bspw. ab Android 5.0 und ab iOS 9.0 verwendbar.

Ein Großteil des ursprünglichen Einrichtungsvorgangs ist intuitiv machbar: Nach einem Warnhinweis muss man die Serie, aus der im Weiteren ein Modell verwendet werden soll (also **CONNECT EMS**), und danach das passende Modell (also **EMS CONNECT**) wählen; schön ist, dass an dieser Stelle alles mit schwarzen Graphiken versehen ist, die von einem simplen, aber doch verständlichen Stil sind.

Der Kopplungsvorgang ist sehr leichtgängig: Man muss bloß die Bluetooth-Graphik berühren, die **CONNECT Box** aus dem dann erscheinenden Screen wählen und $\approx 1-3$ s Geduld beweisen. Danach ist der Kopplungsvorgang auch schon vorüber und die **CONNECT Box** per App vollkommen problemlos ansprechbar.

Nun kann ein Profil angelegt und mit dem Namen derjenigen Person, die das Modell nun verwenden will, verbunden werden. Dies ist durchaus wertvoll, denn: So lässt sich bspw. im Nachgang jederzeit einsehen, in welchem Maße man im jeweiligen Monat Workouts mit dem Modell absolviert hat; diese Daten kann man übrigens auch ohne jegliche Mühe exportieren und sie so per E-Mail usw. versenden.

Danach wird sehr schön erkennbar, wo die verschiedenen Elektroden des Modells jeweils gelegen sind (also bspw. in den verschiedenen Teilen des Rückens, an den Schultern usw.). Hier kann man nun einstellen, wie intensiv die Impulse während des Workouts sein sollen: Der an dieser Stelle erschlossene Spielraum ist gewaltig (0-100, abhängig vom jeweiligen Modus), sodass man die



Die Box wird in der Höhe der Taille mit dem Anzug verbunden: Dank der hier vorhandenen Verschlussmechanik ist der Verbund ausgesprochen sicher; auch wenn die Trainingsbewegungen in erheblicherem Tempo verwirklicht werden (bspw. bei Jumping Jacks), bleibt die Box sicher an Ort und Stelle. Dank des sehr maßvollen Gewichts der Box (≈ 178 g) stellt sie sich während der Trainingsbewegungen auch nie als Hindernis dar; man kann sie nur in geringem Maße spüren.

Intensität hochgradig präzise an die persönlichen Ansprüche verschiedener Sportlerinnen & Sportler anpassen kann. Auch lassen sich einzelne Teile des Körpers voll von einem Workout ausnehmen, wenn man dieses Mal andere Schwerpunkte setzen will. Wer also bspw. seine Armmuskulatur in erheblicherem Maße stimulieren will, der kann nach Wunsch auch nur die Impulse an Bizeps und Trizeps intensivieren. Gleiches ist jedoch auch in allen anderen Teilen des Körpers machbar.

Was außerdem wesentlich ist: Man kann die Elektroden in der App immer nur paarweise ansprechen, also bspw. die Impulse von beiden Elektroden am Bizeps nur parallel justieren.

Auch lässt sich in diesem Screen der Modus, in dem man das Workout verwirklichen will (wie bspw. **FITNESS**, **HIIT**, **MOBILITY** usw.), wählen: Derer sind 10 verschiedene vorhanden, die von Werk aus jeweils mit anderen Impulsparametern verbunden sind, passend



Die **CONNECT Box** ist der Ursprung der Stimulation, die über die Elektroden an die Muskulatur weitergegeben wird. Sie lässt sich durch bloßes Drücken der im oberen Teil erkennbaren Mulde an- (≈ 2 s) und ausschalten (≈ 6 s). Auch ein spezieller Schalter ist vorhanden, durch den sich die Box bspw. in Notsituationen unmittelbar ausschalten lässt: Clever! Schön außerdem: Das Symbol des Herstellers leuchtet in verschiedenen Farben und unterrichtet so bspw. über den jeweiligen Stand des Akkus während des Ladevorgangs.



Nach dem Training muss der Anzug ausgezogen werden, was in Teilen ein bisschen schwergängig sein kann – vor allem dann, wenn man vorher viel Schweiß verloren hat. Nach dem Herabziehen des Reißverschlusses per Kordel sollte man den Anzug von oben linksherum abrollen. Das gelingt im Grunde ohne wirkliche Probleme, kann aber bspw. dann, wenn viel Haar am Körper gegeben sein sollte, doch spürbar ziepen.

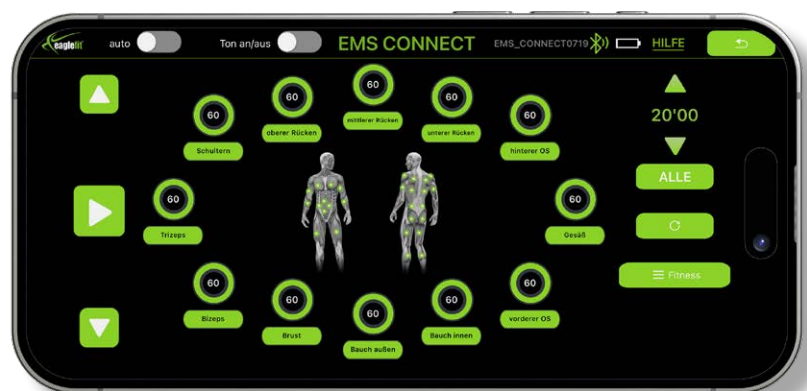
zum jeweils einschlägigen Workoutziel. So sind bspw. die einzelnen Impulse im Modus **MOBILITY** mit je $\approx 30s$ sehr viel langwieriger als im Modus **DEEP CORE** mit nur je $\approx 6s$; passenderweise sind dann aber auch die Pausen zwischen den einzelnen Impulsen mit je $\approx 15s$ und je $\approx 4s$ vollkommen anders. Das Schöne an alledem: Man kann diese Impulsparameter in jedem Modus sehr präzise anpassen (jeweils max. $\approx 40s$), wenn einem die mit dem jeweiligen Modus verbundene Impuls-gestaltung nicht passen sollte. Auch ein vollends individueller Modus, in dem noch andere Parameter wie bspw. die Frequenz der Impulse ($\approx 1-120Hz$) angepasst werden können, ist gegeben. Endlich lässt sich noch einstellen, wie viele Minuten das jeweilige Workout dauern soll ($\approx 1-40min$), ehe von der **CONNECT Box** keine Impulse mehr veranlasst werden.

Die online einsehbare Bedienungsanleitung stellt auch dar, wann man welchen Modus verwenden sollte – wenn auch in vollends verschiedenem Maße: So wird einem Modus in allen Einzelheiten nachgegangen, einschließlich der einschlägigen Impulspara-

meter, während der andere Modus nur sehr peripher behandelt wird. Hier wären mehr Hinweise wertvoll, vor allem aus der Perspektive solcher Verbraucherinnen & Verbraucher, die vorher noch nie ein Modell wie das **CONNECT EMS System** verwendet haben. Verwundern muss auch, dass die Darlegungen, die in der Bedienungsanleitung vorhanden sind, nicht auch im passenden Screen der App erreichbar sind: Gerade hier wäre dies doch sinnvoll, um unmittelbar bei der Wahl

über die jeweiligen Besonderheiten unterrichtet zu werden.

So eingängig der Gebrauch der App auch ist: Sie ließe sich an ein paar Stellen doch noch in erheblichem Maße verbessern. So ist es bspw. nur sehr schwer verständlich, weshalb man die App ausschließlich quer verwenden kann. Dies ist bei einem Großteil aller Smartphones sicherlich sinnvoll, doch sollte den Verbraucherinnen & Verbrauchern



In der App lassen sich u. a. all die verschiedenen Muskelgruppen an- und abwählen, die Intensität der Impulse pro Muskelgruppe verändern, ein passendes Trainingsprogramm wählen und das Workout im Weiteren anstoßen. Gerade weil sich die 12 Elektrodenpaare einzeln ansprechen lassen, ist diese Ansicht in der App wertvoll: Man erkennt so unmittelbar, dass die Stimulation nicht gleichmäßig über alle Teile des Körpers verteilt werden muss, sondern sich einzeln justieren lässt.



Die Elektroden sind das wesentliche Element des Modells: Sie müssen plan gegen die Haut drücken, damit die Impulse gleichmäßig bis an die Muskulatur weitergegeben werden. Gerade aus diesem Grund ist der passende Sitz des Anzugs wesentlich: Die online erreichbare Tabelle des Herstellers kann die Wahl der passenden Größe in erheblichem Maße erleichtern, werden hier doch verschiedene Größenspannen von Brust, Gesäß uvm. veranschaulicht.

lieber die Wahl erschlossen werden, wie sie die App verwenden wollen.

4. Das Workout

Nun lässt sich die Impulsgebung per App anschalten und das Workout absolvieren: Hier werden Verbraucherinnen & Verbraucher während des ersten Monats nur max. ≈ 20 min pro Workout und ein Workout pro Woche einplanen wollen, wenn sie ein solches System vorher noch nie verwendet haben. Schließlich muss man lernen, welche Impulsparameter die Muskulatur in dem Maße, das einem lieb ist, stimulieren und welche Trainingsgestaltung bzw. welche Trainingsbewegungen sinnvoll sind. Das kann eine Weile dauern. Was ggf. sinnvoll ist: Ein Blick in das Poster, das von Werk aus Teil des Zubehörbündels ist. Schließlich werden hier diverse Trainingsbewegungen veranschaulicht, von denen man sich immerhin eingangs sehr schön inspirieren lassen kann. Wie unsere Testerinnen & Tester das Workout wahrnahmen, stellen wir an anderer Stelle näher dar (vgl. diesbzgl. S. 78 f.).

5. Das Ausziehen

Nach dem Ende des Workouts muss der Anzug nur noch ausgezogen werden. Das ist bloß ein bisschen schwergängiger als das ursprüngliche Anziehen, vor allem wenn während des Workouts viel Schweiß verloren wurde. Man soll das Textil von oben

herab abrollen und es so linksherum drehen. Das ist im Grunde problemlos machbar, kann aber doch spürbar ziepen, wenn man ein üppiges Maß an Haar an Torso & Co. haben sollte.

Die Gebrauchsanleitung

Gerade weil viele Verbraucherinnen & Verbraucher vorher noch nie ein solches System verwendet haben, ist die Qualität der hier vorhandenen Gebrauchsanleitung, die alle Teile des Gebrauchsvorgangs in verständlichem Stil abhandeln muss, essenziell: Die Gebrauchsanleitung lässt sich nur online einsehen. Nach dem Willen des Herstellers soll man einen Quick-Response-Code scannen und so die Gebrauchsanleitung in der jeweils aktuellen Version erreichen können. Das ist im Grunde sehr clever, doch kam es beim Gestalten des Quick-Response-Codes allem Anschein nach zu einem Fehler: Durch dessen Scan wird nicht die Seite der einschlägigen Gebrauchsanleitung des CONNECT EMS Systems erreicht; hier muss man also eigenständig suchen, was in der Praxis aber auch kein wirkliches Problem darstellt (≈ 15 s).

Die so erreichte Gebrauchsanleitung ist größtenteils sehr detailliert: Sie behandelt alles, was man von dem CONNECT EMS System wissen muss, in mehr als ausreichendem Maße und ist dank der vielen Graphiken, die Teile des

Textes veranschaulichen und dadurch das Textverständnis massiv verbessern, auch rundum verständlich. Grandios ist der einprägsame Stil der Darlegungen rund um den Gebrauch, einschließlich des An- und Ausziehens des Anzugs. Monieren müssen wir bloß Eines: Dass doch leider sehr viele sprachliche Fehler in der Gebrauchsanleitung vorhanden sind, die sich vom Hersteller aber noch auspflegen lassen.

Das Workout

Wirksamkeit & Co.

Nach vier Wochen regelmäßigen Gebrauchs in verschiedenen Trainingsprogrammen war der Eindruck unserer Testerinnen & Tester ausgesprochen positiv. Das CONNECT EMS System vermittelte schon nach kurzer Eingewöhnung einen deutlich spürbaren Stimulus an den Muskeln, der simple Trainings mit Squats, Lunges, Planks uvm. merklich intensiviert. Die Testerinnen & Tester nahmen die elektrischen Impulse – bei passend einprogrammierter Impulsintensität – als erkennbare Ansprache der jeweiligen Muskelpartien wahr.

Grandios war nach dem Eindruck unserer Testerinnen & Tester, dass sich die Intensität einzelner Muskelgruppen einzeln anpassen lässt, wenn auch nur paarweise. Das erwies sich als wesentlich, weil die Sensibilität je nach Testerin & Tester und je nach Teil des



Nach dem Waschen sollte der Anzug niemals in den Trockner wandern, sondern vielmehr über einen Bügel gehängt werden – an einem Ort, an dem gleichmäßige Ventilation von allen Seiten her gegeben ist; gleichzeitig sollte man die Elektrodenpaare nach außen weisen lassen. Der Trocknungsvorgang kann durchaus mehr als ≈ 24 h dauern, abhängig u. a. von den jeweils gegebenen Temperaturen. Das sollte man ggf. bei seiner Trainingsplanung bedenken.

Körpers in erheblichem Maße variierte: Während Beine und Gesäß regelmäßig sehr viel stärkere Intensitäten zuließen, mussten die Testerinnen & Tester bspw. bei den Armen und dem Bauch schwächere Intensitäten wählen. Nach der Vornahme mehrerer Einheiten hatten die Testerinnen & Tester meist

passende Impulsparameter, die sich ja per App präzise einstellen lassen, ermittelt, wodurch sich das Workout sehr kontrolliert und außerordentlich wirksam vornehmen ließ.

Auch einen Großteil der verschiedenen Trainingsprogramme

nahmen die Testerinnen & Tester als wertvoll wahr: So lässt sich bspw. in einzelnen Trainingsprogrammen ein starker Stimulus in verschiedenen Muskeln erreichen, der – wenn man das Workout mit passenden Trainingsbewegungen verbindet – die Muskulatur sehr viel schneller ermüden kann als bei einem klassisch-konventionellen Workout. Andere, maßvollere Trainingsprogramme wiederum, die bspw. der Entspannung im Nachgang eines anderen Trainingsprogramms dienen sollen, wirkten in sehr viel schwächerem Maße: Sie nahmen die Testerinnen & Tester aber als exzellente Ergänzung zum regelmäßigen Trainingsplan wahr. Die Testerinnen & Tester sahen das System vor allem aus dem Grunde als wertvoll an, weil schon Einheiten von nur ≈ 20 min subjektiv deutlich sehr viel intensiver waren, als sich dies von ihnen in nur ≈ 20 min an den Maschinen eines Studios jemals erreichen ließe.



Das Zubehörbündel des Modells ist sehr eindrucksvoll: Neben **CONNECT Box & Co.** sind u. a. auch noch ein Gurt, der um die Taille gelegt werden und die hier gelegenen Elektroden so wirksamer gegen die Haut drücken kann, ein Case, in dem sich die Box verwahren lässt, ein großemäßig üppigeres Case, in dem man alles Wesentliche verpacken kann, ein stabiler Textilbeutel und ein Poster, das ggf. bei der Trainingsplanung inspirieren kann, vorhanden.

Monieren ließe sich bloß, dass die Suche nach geeigneten Impulsparametern während der ursprünglichen Eingewöhnungsphase ein bisschen langwierig sein kann, denn: Wie wirk-

sam welche Impulsparameter wirklich sind, kann man erst i. Erg. sinnvoll einordnen, also nach der Vornahme eines Workouts. Da man aber vorab nur ein Workout pro Woche mit dem System absolvieren soll, kann das Finden sinnvoller Impulsparameter eine erhebliche Weile dauern. Außerdem ist die Wirksamkeit nach dem Urteil unserer Testerinnen & Tester auch von der Trainingsgestaltung abhängig, in welchem Maße also anspruchsvollen Trainingsbewegungen nachgegangen wird, um die Muskeln in intensivem Maße zu stimulieren. Wer das System nur passiv verwendet, schöpft sein Potenzial nicht aus.

Unsere Testerinnen & Tester sahen das **CONNECT EMS System** vor allem aus dem Grunde als wertvoll an, weil es der Ermöglichung intensiver Workouts in nur ≈ 20 min dient. Es kann die Eingliederung regelmäßiger, intensiver Workouts in die Tagesgestaltung erleichtern, auch wenn man von ausgesprochen viel Stress geplagt wird – und das dank des hier vorhandenen Cases übrigens auch unterwegs. Ein klassisch-konventionelles Workout ersetzt es aber

nicht in jederlei Hinsicht: So braucht es bspw. zur Steigerung der Ausdauer, der muskulären Koordination und auch der maximalen Stärke der Muskeln zusätzlicher Workouts mit Maschinen & Co. – je nach Ziel. Als zeitsparende, mobile und wirksame Ergänzung ist das System aber hochgradig wertvoll.

Die Reinigung

Natürlich muss der Anzug auch regelmäßig gereinigt werden, wird er während des Trainings doch immer ein paar Milliliter Schweiß abbekommen. Sehr schön ist, dass der Hersteller alles Wesentliche, was man über den Reinigungsvorgang wissen muss, in einer speziellen Reinigungsanleitung und auch online veranschaulicht.

Während die Wäsche von Hand sicherlich am schonendsten ist, kann die Anzugreinigung auch in der Waschmaschine verwirklicht werden: Hier sollte man ein sehr schonendes Waschprogramm mit einer Temperatur von $\approx 30^\circ\text{C}$ verwenden und die Textilien vorher in einem Textilnetz verpacken; davor sollte man außerdem Reißverschluss & Co. schließen. Was

darüber hinaus wesentlich ist: Der Gebrauch eines milden Waschmittels, wie man es bspw. im Onlineshop des Herstellers ordern kann (≈ 300 ml, 30 Wäschen – 21,00 €, ≈ 1.000 ml, 100 Wäschen – 49,00 €).

Nach dem Abschluss eines reinen Waschprogramms ist der Anzug noch sehr nass. Man soll ihn aber, ohne dass dies Schäden an ihm verursachen würde, auch in der Waschmaschine schleudern können. Verwundern muss nur, dass in der Reinigungsanleitung von einer Schleuderdrehzahl von max. ≈ 900 U/min, online indes von einer solchen von max. ≈ 400 U/min gesprochen wird. Das wird den einen oder anderen ggf. verwirren. Wir haben es daher bei max. ≈ 400 U/min bewenden lassen.

Trocknen muss man den Anzug im Nachgang aber manuell, also nicht in einem Trockner: Er kann an passender Stelle hingehängt werden, idealerweise mit den Elektrodenpaaren nach außen hin weisend. Der Trocknungsvorgang kann dann durchaus ≈ 24 h und mehr dauern, abhängig u. a. von den jeweiligen Temperaturen.



Das System kann im Grunde auch ohne Muskelanstrengung durch Trainingsbewegungen verwendet werden, besonders wertvoll wird es aber dann, wenn es mit einer klassisch-konventionellen Trainingsgestaltung verbunden wird. Mit Squats, Lunges oder ähnlichen Trainingsbewegungen kann man bspw. die Muskulatur von Beinen und Gesäß parallel ansprechen; schön ist, dass die Elektrodenpaare sich auch währenddessen nicht in wesentlichem Maße verschieben.

Technische Daten

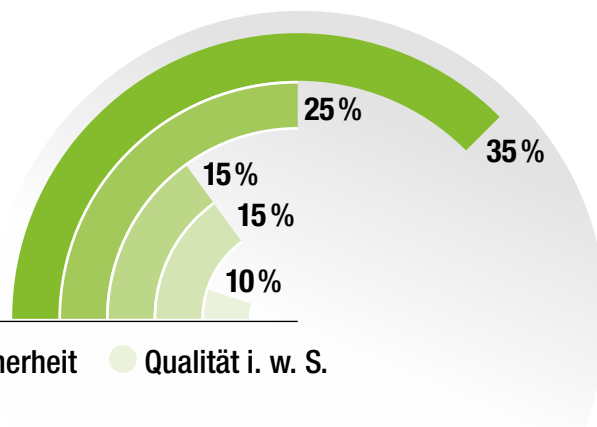
Hersteller Modell	eaglefit CONNECT EMS System
Größe, Gewicht usw.	
Größenspielraum bzgl. des Anzugs	3XS; 2XS; XS; S; M; L; XL; 2XL; 3XL; 4XL
Material des Anzugs	70 % Nylon; 30 % Elasthan
Material der Elektrodenpads	Silikon; supraleitende Fasern aus Carbon
Anzahl der Elektrodenpads	28 Elektroden
Anzahl der per Elektrodenpads angesprochenen Muskelgruppen	14 Muskelgruppen
Anzahl der per App ansprechbaren Muskelgruppen	12 Muskelgruppen
Spezielle Elektrodenpads	Unterarm-Elektrodenpads; Unterschenkel-Elektrodenpads
Zubehör	Anzug; Box; Unterarm- und Unterschenkel-Elektrodenpaare; USB-C-Ladekabel mit Ladeadapter; Box-Case; Transport-Case; inspirierendes Poster; Textilbeutel
Funktionalität	
Technologie	kabellose EMS-Trocken-Technologie
Trainingsprogramme	10 (DEEP CORE; ENTSPANNUNG; FETTVERBRENNUNG; FITNESS; HIIT; INDIVIDUELL; MOBILITY; SCHNELLKRAFT; STOFFWECHSEL; VIDEO TRAINING)
Max. Dauer pro Trainingsprogramm	40 min
Impulsintensitäten	1 – 100 (je nach Trainingsprogramm)
App	ja, eaglefit EMS System (ab Android 5.0, ab iOS 9.0)
Statushinweise	LED an der CONNECT Box

Bewertung

Hersteller Modell	%	eaglefit CONNECT EMS System
Trainingserlebnis	35	94,3
Impulse Intensität, Einheitlichkeit usw.	35	95,0
Subjektives Stimulusempfinden	30	95,0
Trainingsprogramme Anzahl, Ziele usw.	20	92,0
Individualisierungsspielraum	15	94,3
Handhabung	25	92,6
Bedienvorgang	35	92,0
Einrichtungsvorgang	30	93,5
Alltagstauglichkeit	20	95,0
Statushinweise	15	89,3
Sitz	15	94,9
Sitzgenauigkeit	35	95,0
Bewegungsraum	30	97,3
Haut- & Materialanmutung	20	93,5
Anpassung an verschiedene Personen	15	92,0
Sicherheit	15	94,3
Dokumentation	35	89,3
Dosierbarkeit der Impulse	25	96,5
Schutzmechanismen	25	97,0
Subjektives Sicherheitsempfinden	15	98,0
Qualität i. w. S.	10	91,3
Material & Materialverbund	40	94,3
Reinigung	30	86,5
Zubehör	30	92,0
Bonus		–
Malus		–
UVP des Herstellers		2.290,00 €
Durchschn. Marktpreis Stand v. 12.06.2026		2.290,00 €
Preis-Leistungsindex		24,44
Gesamtbewertung		93,7%
Testnote		sehr gut

■ Testverfahren

Hier erklären wir in leicht verständlicher Art und Weise, wie wir die in diesem Test vertretenen Produkte geprüft haben und was hinter den verschiedenen Testkriterien steht.



- Trainingserlebnis
- Handhabung
- Sitz
- Sicherheit
- Qualität i. w. S.

Trainingserlebnis | 35%

Hier haben wir ermittelt, wie sich das System während diverser Trainingsprogramme verwenden ließ und welchen Eindruck die elektrischen Impulse bei unseren Testerinnen & Testern hinterließen. Wesentlich war vor allem, wie präzise die Impulse an den einzelnen Muskelpartien angelangt sind, ob einzelne Muskeln zu stark oder zu schwach angeregt wurden und ob die Stimulation auch bei dynamischen Trainingsbewegungen stabil blieb (35%). Außerdem beurteilten wir unter Würdigung der Urteile unserer Testerinnen & Tester, wie intensiv die jeweiligen Impulse wirkten, also in welchem Maße die Muskulatur spürbar aktiviert wurde, ohne dass die Stimulation ggf. zu stark wurde (30%). Weiterhin spielten die vorhandenen Trainingsprogramme eine Rolle: Sie sollten sich zum Erreichen unterschiedlicher Ziele verwenden lassen und insoweit gestaltungsmäßig sinnvoll angelegt sein (20%). Schließlich wurde bewertet, wie weit sich das Training individualisieren lässt, vor allem durch einzeln justierbare Impulsparameter bzgl. der verschiedenen Muskelgruppen (15%).

Handhabung | 25%

Weiterhin haben wir beurteilt, wie leicht- oder schwergängig sich das System von unseren Testerinnen & Testern vor, während und nach dem Training verwenden ließ. Dabei war vorab wesentlich, wie schnell das System verwendbar ist, also wie verständlich der Einrichtungsvorgang und der damit verbundene Kopplungsvorgang mit der App ist und wie die jeweiligen Teile des Systems an- und ausgezogen werden können (30%). Überdies wurde bewertet, wie intuitiv der Bedienungsvorgang

während des Trainings gelingt: Impulsparameter wie bspw. Intensitäten sollten sich präzise und ohne anspruchsvolle Menüs ändern lassen; Start, Pause und Stopp müssen unmittelbar verständlich sein (35%). Darüber hinaus betrachteten wir die Qualität der Statushinweise, bspw. zum jeweiligen Stand des Akkus, zum aktuellen Trainingsprogramm, zu den jeweiligen Trainingsparametern usw. (15%). Schließlich ging es darum, wie sich das System in die Alltagsgestaltung von Verbraucherinnen & Verbrauchern einbinden lässt, also ob es ohne erheblichen Vorbereitungsvorgang in verschiedenen Umgebungen sinnvoll verwendbar ist (20%).

Sitz | 15%

Da das System unmittelbar am Körper getragen wird, haben wir von unseren Testerinnen & Testern auch den Sitz an allen Teilen des Körpers beurteilen lassen: Hier wurde auch an evtl. Gurte, Manschetten usw. angeknüpft. Wesentlich war vor allem, ob die Elektroden an den jeweiligen Stellen der Muskulatur sitzen und ob sie während verschiedener Trainingsbewegungen verrutschen (35%). Weiterhin war erheblich, ob sich die Trainingsbewegungen, die mit einem normalen Trainingsplan verbunden sind, mit ausreichendem Bewegungsspielraum, also ohne jegliche Beeinträchtigung, verwirklichen lassen (30%). Auch wurde von unseren Testerinnen & Testern beurteilt, wie sich das Material des Systems von ihnen an der Haut wahrnehmen ließ: Das Textil sollte vor allem auch dann, wenn in erheblichem Maße Schweiß verloren wird, nicht scheuernd wirken (20%). Auch wurde erhoben, wie sehr sich das System an verschiedene Typen

von Körpern (u. a. je nach Muskelausprägung) anpassen kann (15%).

Sicherheit | 15%

Obendrein wurde erhoben, wie sicher sich das System von unseren Testerinnen & Testern verwenden ließ. Hier waren vor allem die Sicherheitshinweise wesentlich (u. a. bzgl. einschlägiger Kontraindikationen), die in verständlichem Stil vermittelt werden müssen (35%). Darüber hinaus beurteilten wir, wie präzise sich die Impulsparameter wie bspw. die Intensität anpassen lassen und ob das System die neuen Impulsparameter unmittelbar, ohne jegliche Verzögerung, verwirklicht (25%). Sicherheitsrelevante Elemente wie Stoppmechanismen wurden auch beurteilt (25%). Schließlich ist ins Urteil eingegangen, ob während des Gebrauchs Situationen vorkamen, in denen unsere Testerinnen & Tester unsicher waren, bspw. durch den Abbruch der Kommunikation mit der Box o. Ä. (15%).

Qualität i. w. S. | 10%

Endlich wurde beurteilt, welche Qualität die verwendeten Materialien und deren Verbund erkennen ließen. Wir kontrollierten Reißverschlüsse & Co. und ermittelten, ob diese Mechaniken stabil sind und auch nach wiederholtem Gebrauch keine erheblichen Verschleißspuren erkennen ließen (40%). Außerdem wurde erhoben, wie leicht- oder schwergängig sich das System nach dem Training säubern lässt (30%). Abschließend betrachteten wir das Zubehör, also bspw. Bedienungsanleitungen, Boxen usw. Wesentlich war dabei nicht allein die Größe des Zubehörbündels, sondern vor allem der praktische Wert in der regelmäßigen Trainingsgestaltung (30%).