Das Crosstrainer-Bike – sinnvolles Verkehrsmittel oder Trend Gadget?

Der Crosstrainer ist ja eigentlich ein Gerät, das erfunden wurde, um Bewegung zum Selbstzweck zu machen. Nicht umsonst findet sich kein Fitnessstudio, in dem sich nicht eine Reihe von Crosstrainern im Cardio-Bereich befinden. Und das zurecht: Der Crosstrainer ist, wenn es darum geht, Energie zu verbrauchen ein effizientes Trainingsgerät. Arme und Beine können gleichermaßen belastet werden und je nach Modell wird sogar der ganze Oberkörper in die Bewegung mit einbezogen.

Doch darum soll es hier eigentlich gar nicht gehen. Schon länger gibt es den Trend, den Crosstrainer mit dem Fahrrad zu kombinieren und so ein echtes Verkehrsmittel aus dem Gerät zu machen.

Zulassung im Straßenverkehr

Die Zulassung im Straßenverkehr ist wohl das Wichtigste, wenn wir von einem Verkehrsmittel sprechen. Wie wir feststellen konnten sind fast alle Modelle der Crosstrainer Bikes für den Straßenverkehr zugelassen. Sie sind also ausreichend mit Leuchtmitteln und Reflektoren ausgestattet und besitzen ein effizientes Bremssystem, sowie eine Klingel. Überall, wo Fahrrad gefahren werden darf, dürfen wir auch mit unserem Crosstrainer-Bike unterwegs sein.

Bedienbarkeit, Effizienz und Fahrgefühl

Es gibt grundsätzlich zwei verschiedene Bauarten. Wir konnten beide ausprobieren.

Modell Version 1:

Diese Bauweise ähnelt noch sehr einem normalen Fahrrad. Genau so fährt es sich auch, eben wie ein Fahrrad im Stehen. Die elliptische Bewegung sorgt allerdings dafür, dass wir wesentlich größere Kräfte auf das Ritzel übertragen können. Faktisch bedeutet das, dass wir eine recht hohe Übersetzung fahren können. Auch die Tatsache, dass wir unsere Hüftstrecker, wie z.B. unseren Beinbizeps effizient einsetzen können steigert das Potential an Kraft, dass wir auf die Ritzel, über die Kette und letztendlich auf die Straße bringen können. Kurzum heißt das, dass wir mit gefühlt weniger Krafteinsatz eine größere Geschwindigkeit als mit dem Fahrrad erreichen können. Die Kraft wird lediglich auf mehrere , teils stärkere Muskeln verteilt. Außerdem können wir die Schwerkraft für uns arbeiten lassen.

Modell Version 2:

Diese Bauweise konten wir auf der FIBO 2013 ausprobieren. Im Gegensatz zum klassischen Modell finden wir vorne Zwei Ränder und die für einen Crosstrainer üblichen Handgriffe. Das Handling das Geräts erinnert irgendwie ein bisschen an eine Mischung aus Ski- und Motorradfarhen, lässt sich jedoch recht schnell erlernen, auch wenn die ersten Bewegungen erst einmal ungewohnt sind. Denn wir lenken durch Gewichtsverlagerung und etwas seitlichen Druck auf die Handgriffe. Klingt vielleicht einfacher als es ist, aber die Handgriffe sind natürlich permanent in Bewegung. Alles in einem ist das Gerät aber doch recht leicht zu beherrschen. Hat man das Gerät erst einmal unter Kontrolle ist wohl der nächste Gedanke:“Wow, wird man damit schnell“. Und das ist in der Tat so. Da man bei diesem Gerät die Möglichkeit hat, die gesamte Kraft aus Armen, Beinen und Oberkörper auf die Straße zu bringen und dazu noch sein eigenes Körpergewicht nutzen kann, wird man mit diesem Gerät echt schnell. Durch diese Effizienz macht das Fahren echt Spaß. Schade, dass wir dann auch irgendwann schnell weiter mussten.

Preise

Die Preise sind aktuell noch das, was den meisten Verbrauchern weh tun sollte. Ab ungefähr 1600 Euro bekommt man ein einfaches Modell. Wenn sich allerdings schon ein solch exotisches Gefährt gönnt, sollte man sich vielleicht überlegen, noch etwas mehr auf den Tisch zu legen, denn der Spaßfaktor steigt bei diesen Geräten leider quasi proportional mit dem Preis.

Fragt sich jetzt eigentlich nur noch, wie lange es dauert, bis diverse chinesische Hersteller die ersten Kopien auf den Markt bringen, die auch aus patentrechtlichen und sicherheitstechnischen Gründen in Deutschland zugelassen sind. Denn so lange die Geräte nur zu solchen Preisen zu haben sind, wird sich das Ganze wohl kaum durchsetzen.