

Outdoor Varibike



all body rocks

CROSS Magazin: Ausgabe 04/2013



Was bin ich? Das Varibike im Profil. Ja, die Gabel ist richtig verbaut und die Rahmenkonstruktion ist pure Absicht

17> varibike fr2/fr3

Zugegeben: Auf den ersten Blick weiß man nicht so recht, mit was für einem Gefährt man es hier zu tun hat. Doch das Varibike ist ein ganz besonderes Trainingsgerät, mit dem auch Max Nagl seit 9 Monaten seine Kondition aufgebaut hat. Max: „Das außergewöhnliche am Varibike ist, dass ich damit meinen ganzen Körper trainieren kann, was ich fürs Motocross unbedingt brauche!“ Das Varibike trainiert auf einzigartige Weise sowohl die Arm-, Rumpf-, Bein- und Oberkörpermuskulatur. Der Antrieb erfolgt entweder per Handkurbel, Fusspedale oder einer Kombination daraus. Dabei kann man es vielseitig auch zum Interval-Training einsetzen. Gelenkt wird durch Körpergewichtsverlagerung, bzw. Neigung in die jeweilige Kurverrichtung. Das erfordert zwar anfangs ein wenig Übung, geht aber recht schnell in Fleisch und Blut über. Auf der Erfindermesse in Genf 2012, räumte das Bike direkt die Goldmedaille in der Kategorie „Sport“ ab. Eine amerikanische Studie hat zudem gezeigt, dass sich mit dem Varibike im Vergleich zum Fahrrad bis zu 31% mehr maximale Antriebsleistung erzielen lässt. Sowohl bei den testenden Männern als auch bei den Frauen zeigten die Daten der Studie bei kombinierten Arm-Bein-Kurbeln deutlich mehr Leistung bei Herzfrequenzen über 140 Schläge/Minute. Kurz gesagt, auch bei vorgegebener Herzfrequenz war die Leistungsabgabe am höchsten, wenn mit Armen und Beinen zusammen angetrieben wurde. Darüber hinaus schien sich dieser Vorteil bei Annäherung an die Ermüdungsgrenze noch zu erhöhen.

Mit dem Varibike lässt sich auch richtig schnell fahren und man soll sogar besser beschleunigen können. Nebenbei soll es außerdem ein Gleichgewichtssinn gezielt trainieren, gerade für Motocross ein nicht unerheblicher Trainingsschritt. Beim FR3 kann man während der Fahrt zwischen den Kurbelpositionen „Alternate“ und „Synchron“ wechseln, je nach Trainingsabsicht. Beim „Alternate“ Stil kurbelt man gegengleich, beim „Synchron“ Stil parallel.

Auch als Gerät für das Aufwärmtraining vor dem Race eignet sich das Varibike, einfach auf die Fahrradrolle montieren und den ganzen Körper auf die gewünschte Betriebstemperatur bringen. Neben der Kraft wird also auch die Kondition gestärkt. Wem das ganze zu wackelig ist, der kann auch auf das stationäre Indoor-Varibike (ähnlich wie ein Ergometer) zurückgreifen, und auf zwei stabilen Grundflächen sein Trainingspensum absolvieren. Der Preis ist zwar nicht ganz billig, doch man bekommt durchaus ein sehr außergewöhnliches und laut Experten effektives Trainingsgerät. Varibike "FR2": 3999 Euro (inkl. MwSt), Varibike "FR3": 4499 Euro (inkl. MwSt.)

Info: www.varibike.com



Hier läuft die Kraft zusammen

Sieht abenteuerlich aus, geht aber gut in die Arme



Auch Max nutzt das Varibike



meet us at

Gefällt mir

Foyer West
Stand FW-309



> Kontakt

> Impressum

© 2012 Varibike GmbH. All rights reserved.