

Fahrrad mit Armkurbel

Aussergewöhnliches Sportgerät mit Schweizer Dependance

Radsportler haben austrainierte Beine und zierliche Oberkörper: Wem dieses antrainierte Körperklischee nicht entspricht, kann sich auf ein «Varibike» setzen und das Rad mit Armen wie Beinen antreiben. Der deutsche Hersteller hat seit kurzem einen Schweizer Distributionspartner.



Das Varibike hat einige Besonderheiten zu bieten. Nicht nur kann man das Rad neben den Pedalen auch mit einer Armkurbel antreiben. Spätestens wenn alle vier Antriebskontaktpunkte in Bewegung sind, ist das Bike auch nicht mehr per Lenker gesteuert, sondern durch Neigen respektive Körpergewichtsverlagerung zu manövrieren. Daraus resultiert ein ganz spezielles Fahrgefühl und ein Trainingseffekt setzt ein, der für ein Zweirad ganz untypisch auch die Rumpf- und vor allem Armmuskulatur erfasst.

Otmar Rösch, Trainer der Mannschaft TSG 1899 Hoffenheim und Diplomierter Sportwissenschaftler hat das Fahren auf dem Varibike beschrieben: «Es ist irgendwie wie Radfahren, Klettern und Krabbeln in einem. Wenn man richtig in alle vier Pedale tritt und greift – das ist ein Gefühl von Kraftentfaltung, Tempo und Energie, das mit nichts zu vergleichen ist, was ich bisher kenne.»



Wissenschaftlich ist das System Arm- und Beinkurbeln auch schon angegangen worden. Eine Studie der New Mexico State University attestierte einem solchem Rad bei Tests an jungen Erwachsenen mit durchschnittlich athletischen Fähigkeiten, dass die maximale Leistung bei Arm-Bein-Kurbel Systemen im Vergleich mit einfachen Beinkurbeln um mehr als 30% erhöht werden konnte. Darüber hinaus wurde beim Arm-und Bein-Kurbel Einsatz eine höhere Effektivität bei der Dauerleistungsabgabe ermittelt.

Optisch legt das Varibike einen eigenständigen – oder auch gewöhnungsbedürftigen – Auftritt hin. Das zentrale Rahmenrohr, das die Armleistung zu den Tretkurbeln leitet, bricht systembedingt mit dem bekannten Fahrradkonstruktionsmuster. Auch die nach hinten zeigende Gabel gehört sich so.



Die «Ganzkörpertrainingsmaschine» gibt es als Outdoor- wie als Indoor-Gerät zu kaufen. Seit kurzem hat der deutsche Varibikehersteller einen Schweizer Importeur: Zuständig hierzulande ist die Varibike Swiss mit Sitz in Siegershausen. Wie es in Deutschland bereits eine Usanz ist, kann auch beim Schweizer Ansprechpartner eine Testfahrt vereinbart oder ein Testrad für mehrere Tage ausgeliehen werden.

www.varibike.ch