

Quelle: Kurier.at

Adresse: <http://kurier.at/meinung/kolumnen/mein-workout/freecross/11.282.356>

Datum: 08.05.2013, 14:22

Mein Workout

FreeCross

Blickfang. Der Crosstrainer hat Räder bekommen und ist endlich auch draußen unterwegs.

Autor: Mag. Laila Daneshmandi



Auffällige Fahrräder gibt es viele. Und auch sonst ist auf den Straßen und Radwegen allerhand Skurriles unterwegs, dessen Sinnhaftigkeit und Spaßfaktor hinterfragenswert wären. Beim FreeCross ist beides gegeben: Seinen Sinn beweist es schon seit Jahren in Form des Crosstrainers im Fitnessstudio oder im Wohnzimmer (wo er allerdings oft nur als Staubfänger dient). Spaß macht FreeCross, weil damit endlich ein Ellipsentrainer für draußen entwickelt wurde.

Crosstrainer hatten Steppern und Fahrradtrainern immer schon voraus, dass die Gelenke durch den ergonomischen Bewegungsablauf weniger belastet, mehr Muskelgruppen einbezogen und damit mehr Kalorien verbrannt werden. Der große Nachteil: Crosstrainer gab es bisher nur für das Indoor-Training. Und das kann selbst mit integriertem TV-Bildschirm recht langweilig sein.

Dementsprechend gefreut habe ich mich auf die Probefahrt mit dem FreeCross. Gelenkt wird es ähnlich wie beim Motorradfahren, indem man den Körper nach rechts oder links

lehnt. Die integrierte Gangschaltung im Griff und die Bremse sind vom Fahrradfahren bekannt und so düse ich innerhalb kürzester Zeit die Prater Hauptallee hinauf und lasse lässig Fiaker, Jogger und so manchen Radfahrer hinter mir. Selbst die Slalomfahrt um die Hütchen meistere ich (fast) bravourös.

Straßen- und Offroad-tauglich ist das FreeCross auch noch – und im Winter kann es sogar ganz normal indoor genutzt werden. Ich hoffe also, künftig öfter Gelegenheiten zum FreeCrossen zu bekommen!

Geeignet für Outdoor-Fans und alle, die schon immer ihren Crosstrainer befreien wollten. Fun Factor Eine tolle Abwechslung zum Radfahren und zum Training im Studio. Effekt wie beim normalen Ellipsentrainer: ein gelenkschonendes Ausdauertraining. Infos und Termine für Probefahrten unter www.freecross.at Ab 2520€ (exkl. MwSt.) nicht ganz billig. Bleibt zu hoffen, dass es FreeCross bald im Fahrradverleih gibt.



So sieht er aus, der Crosstrainer für die Straße!



Und so sieht es aus, wenn ich mich damit in die Kurve lehne.



Den Slalomtest hat das Gerät bestanden - und ich auch ;-)



Ich freue mich schon darauf, damit öfter durch die Gegend zu kurven.



Mehr Details gibt es noch im Video!

(KURIER) Erstellt am 05.05.2013, 09:14

Stichworte: Freizeit, Fahrrad, Fitness, Freizeitartikel, Outdoor,