

# Der rasende Crosstrainer

Freecross heißt ein **neues Fitnessgerät**, das den beliebten Pedaltrainer zum Dreirad macht. Unser Redakteur Torben Müller hat die Freiluftmaschine getestet



**K**AUM EIN FITNESSGERÄT stärkt den Körper so effizient wie die Maschinen mit den großen Pedalen und den zwei langen Hebeln an den Seiten. Mit jeder Bewegung fordern Crosstrainer Bein-, Rumpf- sowie Armmuskeln und steigern dazu noch die Ausdauerleistung. Bislang hatten die Apparate einen Haken: Sie stehen in Fitnessstudios, wer auf ihnen trainiert, muss Klimaanlage und den stumpfen Blick aus dem Fenster oder einen Fernseher in Kauf nehmen.

Das muss nicht mehr sein, denn jetzt rollt der Freecross über Deutschlands Straßen. Ein Gefährt, das es gar nicht geben dürfte. „Ein Crosstrainer auf Rädern? Vergessen Sie's, das kann technisch nicht funktionieren“, prophezeiten zwei Ingenieure dem Entwickler Wolfgang Eisenberg vor ein paar Jahren, als er von seiner Idee erzählte. So weit die Theorie.

In der Praxis funktioniert das Gerät recht überzeugend. Ein erster Test: Bremsen ziehen und aufsteigen. Der mobile Crosstrainer neigt sich ein bisschen nach links, dann nach rechts. Aber er bleibt sicher stehen. Wie seine stationären Geschwister wird er mit Händen und Füßen gleichzeitig in Schwung gebracht. In den drei kleinsten der acht Gänge fällt das nicht schwer. Gesteuert wird das Dreirad vor allem über Gewichtsverlagerung, so ähnlich wie beim Skifahren. Nur dass man auf dem Freecross die Last in der Kurve auf den inneren Fuß legt. Zieht man zusätzlich die Hebel nach links oder rechts, fallen enge Wendungen leichter. Manchmal hebt ein Vorderrad in der Kurve ab, doch das Gefährt kippt im Test nicht um. Kein Wunder: Es wiegt 25 Kilogramm.

**DIE ERSTEN TRITTE** auf dem Gerät geraten etwas wacklig, aber schon nach wenigen Minuten hat man den Bogen raus. Schnell wird klar: Das macht Spaß!

In den höheren Gängen saust man durch die Landschaft (und an so manchem verdutzten Radler vorbei) – und verbraucht dabei rund 25 Prozent mehr Energie als die Kollegen auf zwei Rädern. Schon bei einer gemütlichen Geschwindigkeit von 18 Stundenkilometern verbrennt der Freecross-Fahrer bis zu 643 Kilokalorien pro Stunde, hat die Deutsche Sporthochschule Köln festgestellt.

Am Abend nach dem ersten Training macht sich Muskelkater in Armen und Beinen breit. Die Knie schmerzen dagegen nicht, weil die Gelenke deutlich weniger belastet werden als beim Laufen. Deshalb ist der Freecross besonders für Übergewichtige und Menschen mit Kniebeschwerden gut geeignet. Introvertierte Menschen sollten sich den Kauf des 2200 Euro teuren Geräts allerdings gut überlegen: Damit ziehen sie garantiert alle Blicke auf sich. Ein Punkt für den Standardcrosstrainer im Studio. Auf dem wird das kaum passieren. ■

FOTO: RAHEL ZANDER