

# STRAMPPELN MIT ARMEN UND BEINEN

Weitere Infos  
unter [www.  
varibike.com](http://www.varibike.com)

**Es ist, als würde ein Turbolader zusätzliche Leistung beisteuern. Mit einem Schlag wird die Fahrt schneller. Doch Turbo auf dem Fahrrad? Gibt's nicht? Gibt's doch! Varibike heißt das Wunderrad. Für den zusätzlichen Schub sorgen die Arme – Klaus-Eckhard Jost hat es ausprobiert.**

Und das soll funktionieren? Ein wenig ungläubig stehe ich vor diesem Fahrrad. Untenrum sieht es aus wie das Zweirad, das bei mir zu Hause in der Garage steht. Aber obenrum oder genauer gesagt vorn am Lenker ist es völlig anders. Statt einer breiten Stange sind am Lenkrohr zwei kurze Stummel samt Bremshebel, darüber gibt's eine weitere Kurbel. Bedient werden sie mit den Armen.

Beim Radfahren hat Martin Kraiss immer gestört, dass nur die Beine trainiert werden, der Ober-

körper aber Pause hat. Im Jahr 2005 hat der Maschinenbau-Ingenieur aus Ulm dann mit dem Tüfteln begonnen, wie er das ändern könnte. Schließlich kam er auf die Idee des zweiten Antriebs: Über eine zweite Kette, die rechts vom Rahmen in einem Kasten geführt wird, wird die Kraft nach unten zum vorderen Tretlager übertragen. Das Varibike war geboren.

## Zweiter Antrieb bringt eine erhöhte Leistung

Der Umstieg von einem normalen Rad aufs Varibike braucht etwas Gewöhnung. Und auch ein wenig Mut. Denn wenn die Armkurbeln benutzt werden, kann nicht mehr konventionell gelenkt werden. „Dann muss man das Bike kippen“, erklärt Kraiss. Aus diesem Grund wurde auch die

Vorderradgeometrie geändert. Beim Varibike steht es nicht schräg nach vorn, sondern nach hinten. Durch diesen Nachlauf wird verhindert, dass das Rad zur Seite schwenken kann. „Auch Schläge verreißen den Lenker nicht“, verspricht Kraiss.

Das Ergebnis des zweiten Antriebs ist sensationell. Als würde ein Turbolader zusätzliche Leistung bereitstellen, geht's schlagartig zügiger vorwärts. „Bei einer Untersuchung in den USA wurde festgestellt, dass die maximale Leistung bei Arm-Bein-Kurbelsystemen im Vergleich zum einfachen Beinkurbeln um mehr als 30 Prozent erhöht werden kann“, berichtet Kraiss. Und das bei gleicher Herzfrequenz.

Zusätzlich zum Schub gibt's noch ein runderen Tritt, denn wenn über die Beinpedale am oberen und am unteren Totpunkt

kein Moment übertragen werden kann, dann kommt von oben maximale Kraft.

Durch regelmäßige Fahrten mit dem Varibike werde ein Besuch an den Kraftmaschinen im Fitnessstudio überflüssig, verspricht Erfinder Kraiss. Denn neben Arm- und Beinmuskeln werden auch Brust-, Schulter-, Rücken- und die Rumpfmuskulatur trainiert. „Mit dem Varibike kann ich alle Muskeln trainieren, die ich unbedingt brauche“, sagt auch Motocross-Vizeweltmeister Max Nagl.

Nach etwa einer Stunde üben fühle ich mich langsam sicher auf dem ungewöhnlichen Fortbewegungsmittel. Und ich muss sagen: Radfahren mit Armen und Beinen funktioniert. *Klaus-Eckhard Jost*



Statt einer gewöhnlichen Lenkstange hat das Varibike am Lenkrohr zwei Kurbeln, die mit den Armen bedient werden. Das gibt jede Menge Schub.

Foto: Varibike