

# Fahrrad fahren mit Armkurbel

Radeln ist nur was für die Beine. Warum eigentlich, fragte sich Martin Kraiß - und erfand das Varibike, mit dem Bein- und Armmuskulatur gleichermaßen trainiert werden können. Und: Das Ding geht ab wie die Post.

Autor: RUDI KÜBLER | 25.08.2012



Foto: SWP Fahrrad mit Armkurbel

Am Berg trennt sich die Spreu vom Weizen. Hier zeigt sich, wer noch genügend Körner hat, um kurz anzutreten und den Rest hinter sich zu lassen. Wenn Martin Kraiß an der Steigung in Grimmelfingen in die Pedale steigt, dann sehen auch gut trainierte Rennradfahrer ganz schnell ganz alt aus. "Am Berg ziehe ich problemlos vorbei", sagt der 42-Jährige.

Möglich machts das Varibike, ein Fahrrad, das zunächst mal aussieht wie ein Fahrrad, zwei Räder, ein Rahmen, ein Lenker, und eine Kette. Nichts Neues also. Aber von wegen: eine Kette. Das Varibike hat derer zwei. Die eine treibt wie bei einem herkömmlichen Fahrrad das Hinterrad an. Und die zweite? Sie verbindet das Kettenblatt - es gibt übrigens nur eines - mit zwei Handkurbeln. Und diese Handkurbeln machen das Rad zum Varibike, das die Kraft der Beine und Arme gleichermaßen nutzt. Wer beispielsweise mit den Beinen eine Leistung von 400 Watt tritt, kann mit den Armen weitere 200 Watt draufpacken. Die Kraft wird ebenfalls auf das Hinterrad übertragen, "die Antriebsleistung ist also um 50 Prozent besser".

Und wer hats erfunden? Eben jener Martin Kraiß, der auf der einen Seite zwar gerne Mountain-Bike fuhr, auf der anderen Seite aber immer etwas unzufrieden vom Rad stieg. Nur die Beine trainieren, diese einseitige Belastung ging ihm irgendwann gehörig auf den Keks. Da muss mehr möglich sein, sagte er sich: ein Training wie beim Schwimmen oder beim Skilanglauf - für den gesamten Körper nämlich. Nur eben auf dem Rad. Tüftler, der er ist,

macht er sich 2005 daran, nach Lösungen für das ultimative Trainingsrad zu suchen. Zusammen mit einem anderen Tüftler, seinem Vater nämlich. Richard Kraiß unterstützte den Sohn, der in den 90er Jahren an der Hochschule Ulm Maschinenbau studiert hat. "Es war einfach wichtig, sich permanent auszutauschen", sagt Martin Kraiß.

Über ein Jahr dokterten die beiden allein daran herum, wie der Lenker und die Armkurbeln am Rad zu befestigen sind. Beides direkt miteinander zu verbinden - unmöglich. Das leuchtet ein. Wird nämlich mit voller Kraft mit den Armen gekurbelt, dann bewegt sich das Rad in Schlangenlinien fort. "Das haben andere schon ausprobiert." Der Diplom-Ingenieur hatte nämlich zuvor über das Deutsche Patentamt recherchiert, was den Erfinder-Kollegen so alles eingefallen war. "Die tollsten Sachen waren darunter, unter anderem eine Lenkung über den Sattel, praktisch aus der Hüfte heraus."

Aber all das schien wenig überzeugend. Die Lösung, auf die Martin und Richard Kraiß schließlich kamen: die Neigungslenkung. Sie befestigten die Armkurbeln direkt am Rahmen - und direkt vor der Lenkstange. Die ist verglichen mit einer herkömmlichen geradezu winzig - oder um es anders auszudrücken: Der Lenker ist gerade so groß, um die Vorder- und Hinterradbremse zu befestigen. Lenken kann man damit auch. Aber im Grunde genommen ist der Lenker nicht zum Lenken da - höchstens bei niederen Geschwindigkeiten. Denn eigentlich wird das Varibike gelenkt, indem sich der Fahrer in die Kurve neigt. Eine Technik, die die wenigsten auf Anhieb beherrschen. "In der Regel braucht man eine halbe Stunde, bis man sich auf dem Varibike wohlfühlt. Und am Anfang sollte man auch die Handkurbeln links liegen lassen", rät Kraiß.

Wesentlich länger dauerte es, bis die beiden Erfinder das Varibike zur Serienreife entwickelt hatten, nämlich sechs Jahre. Jeden Samstag werkten die beiden an den Prototypen herum, schweißten in der Werkstatt Rahmen um Rahmen zusammen. "Es war eine anstrengende Zeit, aber es hat auch sehr viel Spaß gemacht." Gelernt hat Martin Kraiß viel Neues - auch das Motto der Daniel Düsentricks dieser Welt, das da lautet: Geht nicht, gibts nicht! Sich, wenn nötig, auch länger auf etwas einzulassen, sei entscheidend. So hat er beispielsweise ein paar Stunden lang die Neigungslenkung selber ausprobieren müssen - erst dann hat es funktioniert, sagt der Ingenieur, der die Geometrie des Rades am Computer verbessert hat. "Sonst wären noch mehr Fahrräder auf der Strecke geblieben, aber auch so waren es zehn", schätzt er.

Und jetzt? Jetzt ist der Traum vom Rad Realität - und das Hobby ist sein Job. Denn im vergangenen Jahr hat er sich über einen IHK-Gründerzuschuss selbstständig gemacht. "Ich musste es riskieren, nebenbei gelingt das nicht. Man muss sich voll engagieren", hat Martin Kraiß erkannt. Er meldete die Erfindung als Patent an, schaute nach Lieferanten, ließ Broschüren drucken und kümmerte sich um Internetauftritt und um Vertrieb.

Mittlerweile fahren in Ulm schon ein paar Varibikes; dass es noch viel mehr werden, davon ist Martin Kraiß überzeugt, denn ein effektiveres Training für den ganzen Körper kennt er nicht. Nur die Beine lassen sich trainieren (wie bei einem herkömmlichen Rad), nur die Arme - und eben Beine und Arme zusammen. "Wer Varibike fährt, hat sein Fitnessstudio immer dabei."