

Suche

Erweiterte Suche

procycling.de

Aktuelles

- Termine
- Alpenwetter
- Cover-Wahl 2008

Community

- Diskussionsforum

Themen

- Training
- Ernährung

Service

- Kleinanzeigen
- Video-Clips
- Heft-Archiv

Premiuminhalte

- Testberichte

Wir über uns

- Geschichte
- Team & Kontakt
- Anfahrt
- Mediadaten
- Impressum
- Verlag

Abo & Shop

- Abo von PROCYCLING
- Buch- und Medienshop

Newsletter abonnieren

Gewinnen Sie jetzt!

Partnerseiten



Fachhändler



Alle Partner
Partner-Händler werden

Anzeigen

Herzlich willkommen! Sie sind bereits Kunde? [Hier einloggen](#). Neu bei uns? [Hier anmelden](#)

Special Rollen

Anstatt bei Regen und Dunkelheit ihre Kreise zu ziehen, lassen viele Radsportler die Beine auf dem Rollentrainer kreiseln. Procycling zeigt die beliebtesten Modelle. Von Caspar Gebel

Radspport im Winter: Für die meisten von uns ist das ein reines Wochenendvergnügen, denn nach Feierabend bei Dunkelheit übers Land zu fahren, ist nicht gerade die entspannendste Trainingsvariante. Dann doch lieber ab in den Keller, denn dort warten Rolle oder Cycletrainer auf ihren Einsatz. Beinahe jeder Radspportler hat so ein Gerät, und wenn nicht, wird es höchste Zeit: Einfach locker die Beine kreisen lassen, mit intensiven Einheiten den Puls hochtreiben oder mit dicken Gängen Kraft tanken – auf der „Rolle“ ist alles möglich.

Zur Erinnerung: Bei der aus drei Kunststoffwalzen bestehenden Freifahrrolle halten allein die Kreiselkräfte der Laufräder den Fahrer in der Spur, es sei denn, er montiert einen Haltebügel wie etwa von Tacx als Zubehör angeboten – aber das ist wie Radfahren mit Stützrädern. Wer einen Cycletrainer verwendet, muss den hinteren Schnellspanner gegen den mitgelieferten auswechseln, denn an diesem wird das Rad im Trainer festgeklemmt. Umfallen ist unmöglich, ebenso allerdings, nebenher das Gleichgewicht zu schulen wie auf der „Rolle“.

Voll auf der Rolle



Fotostrecke starten: Klicken Sie auf ein Bild (10 Bilder)

Cycletrainer sind standardmäßig mit einer Widerstandseinheit ausgestattet. Dabei werden entweder mit einem Hebel am Lenker Schaltstufen eingestellt (bei Hightech-Modellen per Computerpanel), oder der Widerstand wächst mit der Umdrehungsgeschwindigkeit des Laufrades. Freifahrrollen eignen sich eher für frequenzorientiertes Training, denn bei ihnen bremsst einzig die Reibung der Rollen und der Luftwiderstand der Laufräder. Ausnahme: die V-Arion von Elite, die bislang einzige Rolle mit einstellbarem Widerstand. Welches System besser ist, bleibt Geschmackssache – platzsparend klappbar sind alle Geräte, und ins Schwitzen kommt man auf einem Trainer ebenso wie auf der Rolle. Auf den folgenden Seiten stellen wir eine Auswahl der gängigsten Geräte aus der Trainer-Mittelklasse vor.

Blackburn Trakstand Ultra

Der robuste, sehr standfeste Blackburn-Trainer arbeitet mit einer „Centriforce“ getauften Widerstandseinheit mit Fliehkraftkupplung, die bei größerer Geschwindigkeit mehr Krafteinsatz erfordert. Praktisch: Da das Hinterrad nur knapp überm Boden schwebt, wird keine Vorderradstütze benötigt.
Preis: 300,- Euro
www.grofa.com

Cycleops Jet Fluid Pro

Beim Jet Fluid Pro sorgt eine Regeleinheit für kontinuierliche Erhöhung des Widerstandes bei steigender Umdrehungsgeschwindigkeit – wie im wirklichen Leben.
Preis: 329,- Euro
www.sportimport.de

Cycleops Supermagneto Pro

Beim SuperMagneto Pro kann man zwischen vier „Fahrmodi“ wählen, die an der Widerstandseinheit eingestellt werden. Dabei ändert sich die Progression des Widerstandes bei steigender Geschwindigkeit: Im „Easy“-Modus kurbelt man auch bei hohem Speed locker dahin; in der Einstellung „Mountain“ steigt die Kurve steiler an, der Widerstand wächst



Diskutieren sie mit!

Möchten Sie Ihre Erlebnisse mit anderen Radfahrern teilen oder suchen Sie aktuelle Infos zu einem bestimmten Rennen/Fahrer, Rad oder Zubehör? In unserem Forum können Sie sich mit anderen austauschen und von deren Wissen profitieren!

[mehr](#)



Gesucht & gefunden

Haben Sie sich verkauft oder sind Sie auf der Suche nach einem Radsportpartner? Stöbern Sie in unserem Kleinanzeigenbereich oder geben Sie kostenlos Ihre private Anzeige auf.

[mehr](#)

Google-Anzeigen**Pro Tour**

20+ Professional
Rangefinders
Shop, Compare
and Save at
Pronto.
Rangefinder.Pronto.com

Garmin Cycling Systems

Maps, Heart Rate,
Speed, Cadence
A Must Have for
Cyclists.
www.HeartRateMonitorsL

Sidi Cycling Shoes

Bid on Sidi Cycling
Shoes. Shop
Victoriously!
www.eBay.com

Cyprus Sunshine Cup '09

Światowej klasy
wyścigi MTB w
promieniach
cypryjskiego
słońca
www.mtbcyprus.com

schneller und ist
am Ende gut doppelt
so groß.
Preis: 329,- Euro
www.sportimport.de

Minoura M 50 RW

Beim günstigen Minoura-Modell kann per Lenkerhebel zwischen sieben Gangstufen gewählt werden. Das mit 500 Gramm eher leichte Schwungrad in der Widerstandseinheit erleichtert den Transport, allerdings leidet das Fahrgefühl ein wenig, da das Hinterrad schneller abbremst, wenn man den Druck rausnimmt.

Preis: 149,- Euro
www.grofa.com

Minoura RDA 80 R

Beim günstigen Minoura-Modell kann per Lenkerhebel zwischen sieben Gangstufen gewählt werden. Das mit 500 Gramm eher leichte Schwungrad in der Widerstandseinheit erleichtert den Transport, allerdings leidet das Fahrgefühl ein wenig, da das Hinterrad schneller abbremst, wenn man den Druck rausnimmt.

Preis: 149,- Euro
www.grofa.com

TACX Antares

Die klassische Freifahrrolle von Tacx verfügt über leicht konkave Rollen, welche die Laufräder in ihrer Mitte halten. Die Kunststoffwalzen sind zwecks höherem Trägheitsmoment (= größerer Widerstand) besonders schwer ausgeführt.

Als Zubehör liefert Tacx einen Haltebügel für Einsteiger in die hohe Schule der freien Rolle.

Preis: 178,- €
www.tacx.nl

TACX Flow

Beim Flow kommt die Elektronik ins Spiel: Der computergesteuerte Trainer zeigt Werte wie Watt-Leistung, Puls und Geschwindigkeit an; durch die Wahl der Leistung (bis 990 Watt) stellt man den Widerstand der Magnetbremse ein. Dazu gibt's die Möglichkeit, einen virtuellen Neigungswinkel einzustellen, der analog zur Steigung den Widerstand erhöht.

Preis: 425,- Euro
www.tacx.nl

TACX Sirius

Mit dem zwei Kilo schweren Schwungrad erlaubt der Sirius einen gleichmäßigen Tritt. Die Magnetbremse ist über einen Lenkerhebel zehnfach verstellbar, eine stahlmantelte Gel-Rolle soll für besonders ruhigen Lauf sorgen.

Preis: 220,- Euro – www.tacx.nl

Elite V-Arion

Die Messeneuheit von 2008 stellt die erste Freifahrrolle mit einstellbarem Widerstand dar. Drei Stufen stehen zur Verfügung, die allerdings nicht während der Fahrt gewechselt werden können; die Spanne reicht von lockerem Rollen bis zu kraftorientierter Fahrweise. Praktisch: die linksseitige Aufstiegsilfe.

Preis: 359,- Euro – www.elite-it.com

Elite Crono Fluid Elastogel

Bei der sehr leicht laufenden Elite-Rolle erhöht eine Art Propeller im Ölbad den Widerstand in Relation zur Umdrehungsgeschwindigkeit des Hinterrades – „hydrodynamisches System“ ist der Fachausdruck. Für schlupffreie Kraftübertragung zwischen Reifen und Trainer sorgt die Gel-Rolle.

Preis: 276,- Euro – www.elite-it.com

aus **PROCYCLING 01/09**, Seite 82

procycling.de
ist ein Angebot der
Bruckmann Verlag GmbH
© 2009

[Zurück](#) [drucken](#) [Top](#)

[Impressum](#) | [AGB](#) | [Datenschutz](#) | [Kontakt](#) | [Sitemap](#) | [Mediadaten online](#) | [Mediadaten print](#)

[verlagshaus.de](#) | [bruckmann.de](#) | [geramond.de](#) | [bucher-verlag.de](#) | [bucher-publishing.com](#) | [christian-verlag.de](#) | [frederking-thaler.de](#) | [j-berg-verlag.de](#)
[bergsteiger.de](#) | [climb.de](#) | [procycling.de](#) | [autoclassic.de](#) | [flugzeugclassic.de](#) | [traktorclassic.de](#) | [eisenbahnwelt.de](#)
[verlagshaus24.de](#) | [planet-outdoor.de](#)