

ELLIPTIGO®

Magazin





Inhalt

- Vorwort Seite 3
- Allgemeines Seite 4
- Modellübersicht Seite 10
- Technische Infos Seite 12
- SUB Seite 14
- 3C | 8C | 11R Seite 18
- ElliptiGO im Freizeitsport Seite 26
- ElliptiGO im Leistungssport Seite 32
- Häufig gestellte Fragen Seite 44
- Pressestimmen Seite 45
- Impressum Seite 47

Vorwort

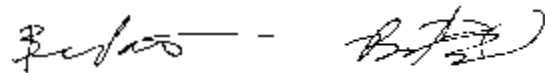
Eine Nachricht von Bryan & Brent,

Bryan: Die Idee zum ElliptiGO kam aus der Not heraus. Im Jahr 2005 verlor ich aufgrund einer Hüft- und Knieverletzung die Fähigkeit mein Lauftraining fortzusetzen. Bis dahin bin ich mehr als ein Dutzend Triathlons, einen Ironman, einen Marathon und 20 – 30 Rennen gelaufen. Sport war ein wichtiger Teil meines Lebens. Mit 32 Jahren konnte ich mich nur noch mit leichtem Sport wie Radfahren fit halten.

Allerdings fand ich den Fahrradsattel und die Sitzposition unbequem und ich war frustriert, dass ich viel mehr Zeit investieren musste um auf die gleiche Trainingsintensität wie beim Laufen zu kommen. Deshalb begann ich mit dem Crosstrainer im Fitnessstudio. Obwohl ich die Art der Bewegung mochte, konnte ich den Gedanken nicht ertragen, immer in einem Fitnessstudio zu trainieren.

Brent: Eines Tages erhielt ich einen Anruf von Bryan. Als ehemaliger Ironman-Triathlet, Marathonläufer und Maschinenbauingenieur, wusste Bryan, dass ich ElliptiGO zum Leben erwecken könnte. Im Juli 2005 arbeiteten wir in einem Café in Solana Beach ein Konzept aus und begannen einen ersten Prototyp zu bauen. Es folgten weitere und wir testeten das neue Gerät bei vielen Straßenrennen. Im Februar 2010 wurde das erste ElliptiGO an einen Kunden in San Diego geliefert. Weltweit haben wir bis heute über 25.000 ElliptiGOs verkauft.

Wir freuen uns sehr über die Begeisterung, die ElliptiGO in der ganzen Welt hervorruft und wir sind stolz, etwas Neues und Sinnvolles geschaffen zu haben. Erfahre auf den folgenden Seiten mehr über ElliptiGO. Wir laden dich herzlich ein, unser Sportgerät einmal auszuprobieren!



Bryan Pate & Brent Teal

ElliptiGO Co-Erfinder





ElliptiGO – Von Sportlern für Sportler

Warum soll ich mit ElliptiGO trainieren?



Angenehm

Trainiere locker und entspannt in angenehmer Körperhaltung, ohne Sattel. So vermeidest du Stöße in die Wirbelsäule und bekommst keine Po-, Rücken- oder Nackenschmerzen.



Aufrecht

Die natürliche Körperhaltung in aufrechter Position sorgt nicht nur für mehr Übersicht beim Training, sondern auch für einen „lauftypischen“ Bewegungsablauf, jedoch ohne Stoßbelastung.



Vielseitig

Die hochwertigen Nabenschaltungen erlauben ein Training sowohl in flachen, wie auch bergigen Regionen. Auch steile Anstiege und Geschwindigkeiten bis zu 40 km/h sind möglich.

Videos zum Training mit ElliptiGO:

www.youtube.de/elliptigodeutschland

www.youtube.de/elliptigo



Herz-Kreislauf

Das Training mit dem ElliptiGO ist nicht schwer aber intensiv. Die Intensität bestimmst du selbst durch die Wahl der Strecke und der Dauer. Der Kalorienverbrauch ist dabei ca. 33 % höher als beim Radfahren, denn es handelt sich um ein Ganz-Körper-Training.



Fahrrad-Komponenten

ElliptiGOs sind mit Fahrrad-Standard-Komponenten (Bremsen, Schaltung, Räder, Kette usw.) ausgestattet. Dadurch kannst du es selbst oder im Fahrrad-Fachhandel warten lassen.



Rumpfkraftigung

Während des Trainings baust du eine kontinuierliche Rumpfspannung auf. Hierdurch verbessert du deine Körperstabilität. Auch der Oberkörper wird durch die ständige Balance trainiert.



Training ohne Stoßbelastung

ElliptiGOs wurden erfunden, um die Stoßbelastung für die Knie, die Hüften und den Rücken zu reduzieren. Die elliptische Bewegung ermöglicht ein schonendes Training für Gelenke und Sehnen.



Individuell einstellbar

Sowohl die Schrittlänge als auch die Lenkerhöhe sind individuell auf die Körpergröße einstellbar. Dabei verändert sich auch der Trainingswinkel, der durch die Pedalstellung maßgeblich bestimmt wird.





ElliptiGO im Vergleich

Vorteile gegenüber LAUFEN

- » Schonendere Bewegung ohne Stoßbelastung
- » Leichtes Training auch mit Gelenkproblemen
- » Längeres und intensiveres Training mit kürzeren Pausenzeiten
- » Größere Distanzen – flexible Trainingsstrecken
- » Hohe Geschwindigkeit und die große Leistungsfähigkeit bereichern beim Training

Vorteile gegenüber RADFAHREN

- » Bessere Trainingsposition – keine Schmerzen am Po, Rücken, Nacken oder in den Schultern
- » Erfolgreicheres Training in kürzerer Zeit
- » Flexible körperliche Betätigung minimiert die Belastung auf Knochen und Gelenke
- » Aufrechte Fahrposition verbessert die Übersicht und erhöht die Sichtbarkeit im Straßenverkehr

Vorteile gegenüber CROSSTRAINER

- » Frische Luft genießen und Natur erkunden
- » Flexible Schrittlänge und Winkel einstellbar
- » Balance halten fördert die Koordination
- » Teilnahme an organisierten Fahrten und Events möglich

10 Punkte –

warum Ausdauertraining
zu mehr Lebensqualität führt!

1. Körperlich fit sein und länger leben!
2. Effektiv Stress abbauen!
3. Schutz vor und Hilfe bei Diabetes!
4. Den Blutdruck wirksam senken!
5. Ein starkes Immunsystem aufbauen!
6. Dem Rücken etwas Gutes tun!
7. Geistig fit und gut gelaunt bleiben!
8. Krebsabwehr stärken!
9. Cholesterinwerte verbessern!
10. Effektiv Körperfett reduzieren!



Bringe deine Fitness auf das nächste Level

FANTASTISCHES FAHRERLEBNIS



Leichtigkeit

Natürliche „aufrechte“ Körperhaltung reduziert die Nacken- und Rückenbelastung und eliminiert Sattelschmerzen.



Fahrspaß

Vermittelt das Gefühl von „Laufen auf Wolken“.



Geringe Belastung

Sehr schonend für die Gelenke.



Gute Sichtbarkeit

Aufrechte Fahrposition verbessert die Übersicht und erhöht die Sichtbarkeit im Straßenverkehr.

TOLLES TRAINING



Fettverbrenner

33 % mehr Kalorienverbrauch gegenüber traditionellem Fahrradfahren – erfolgreicher trainieren in kürzerer Zeit.



Ganzkörper-Training

Verbinde das Oberkörper- und Core-Training gleichzeitig mit dem Bein-Training.



Körperliche Betätigung

Erhöhe die Herzfrequenz und trainiere gelenkschonend auch bei höherem Körpergewicht.

VIELSEITIG & ABWECHSLUNGSREICH



Indoor-/Outdoor-Lösung

Ganzjähriges Training auf der Straße oder auf einem stationären Rollentrainer bei schlechtem Wetter (3C, 8C und 11R-Modell).



Einheitsgröße

Schnelle und leichte Anpassung an Nutzer mit verschiedenen Körpergrößen.



Verschiedene Fußstellungen

Trainiere gezielt verschiedene Muskelgruppen, während deine Füße immer bequem stehen.



Ortsunabhängig

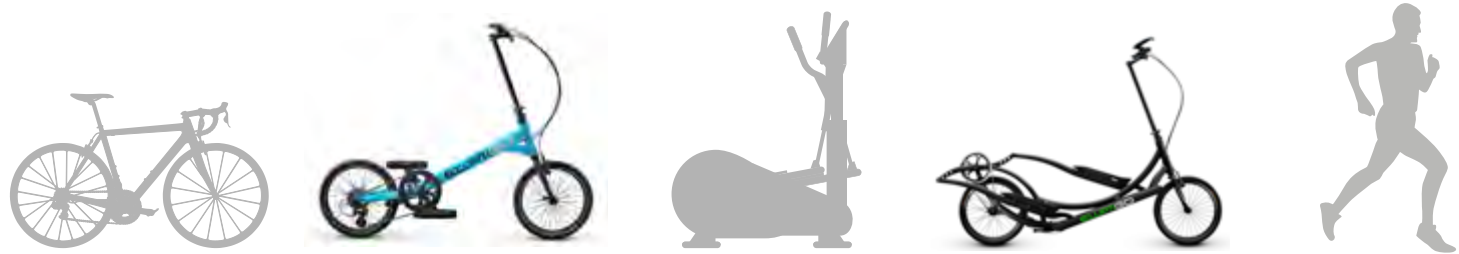
Passt in den Kofferraum vieler Fahrzeuge. Transport auf dem Dach oder der Anhängerkupplung mit Zubehör möglich.



Passend für deinen Fahrstil

Die Gangschaltung ermöglicht dir gemütliches Cruisen, sportliches Sprinten oder das Bezwingen der steilsten Berge.

Trainingsvergleich



Vorteile	Radfahren	Kompaktschritt elliptisches Radfahren	Elliptisch	Langschritt elliptisches Radfahren	Laufen
Bewegung mit geringer Belastung	●	●	●	●	
Gelenkschonend	●	●	●	●	
Komfortable Fahrposition		●	●	●	●
Zeitsparendes Training	●	●	●	●	●
Ganzkörper-Training		●	●	●	●
Angenehm für lange Trainingseinheiten	●	●		●	●
Laufartige Bewegung			●	●	●
Radfahrartige Bewegung	●	●			

Modellübersicht



ElliptiGO® SUB

STAND UP BIKE (SUB)

Mit unserem ElliptiGO SUB kombinierst du ein intensives Fitness-Training mit einem extrem hohen Spaß-Faktor. Nutze den gewohnten Fahrrad-Pedalschlag und vermeide gleichzeitig Nacken-, Rücken- und Sitzschmerzen, wie sie beim Fahrradfahren entstehen können. Leicht und gut transportierbar begleitet dich das SUB wo auch immer du hinfährst.



ElliptiGO® 3C



ElliptiGO® 8C



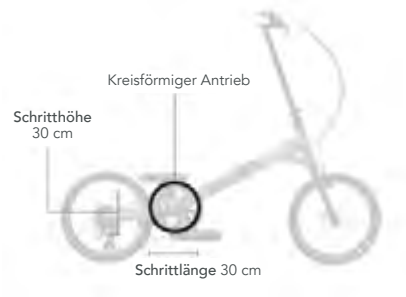
ElliptiGO® 11R

ELLIPTIGO-SORTIMENT MIT LANGER SCHRITTLÄNGE

Die elegante laufähnliche Bewegung der ElliptiGO-Räder mit langer Schrittbewegung bietet dir einen ultimativen Laufkomfort gepaart mit extremer Leistung und der Möglichkeit, das Training sowohl Indoor als auch Outdoor zu variieren.

PEDALBEWEGUNG

Die Pedaltrittbewegung fühlt sich an wie die aufrechte Haltung eines klassischen Fahrrads, ist jedoch bequemer. Die Oberschenkelmuskulatur wird mehr belastet als bei den Langschrittmodellen.



ANTRIEB

Bietet einen ruhigen und leichtgewichtigen Lauf mit wenig Pflegeaufwand.



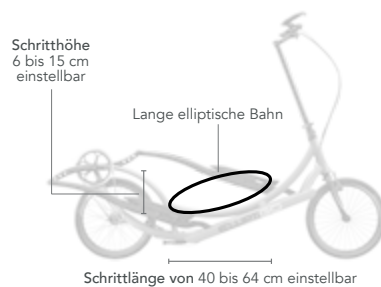
FUSSPLATTFORM

Custom Pedale bieten ein leichtes, reaktions-schnelles Design, das entwickelt wurde, um Energie in Bewegung zu bringen.



PEDALBEWEGUNG

Die lange elliptische Schrittlänge sorgt für ein geschmeidiges Fahren und schont die Gelenke. Ermöglicht stundenlanges komfortables Fahren.



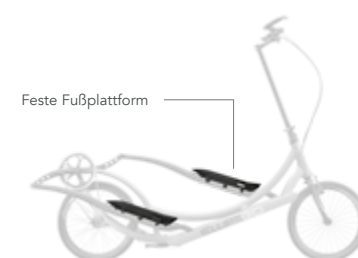
ANTRIEB

Liefert eine laufartige Bewegung, ausgewogene Muskelaktivierung und einstellbare Schrittlänge für einen ultimativen Komfort.



FUSSPLATTFORM

Bietet die Stabilität und den Komfort, für eine optimale Kraftverlagerung; verschiedene Fußpositionen sprechen verschiedene Muskelgruppen an.



Modellvergleich	ElliptiGO SUB	ElliptiGO 3C	ElliptiGO 8C	ElliptiGO 11R
Technische Daten				
Radstand	118 cm		137 cm	
Gesamtlänge	168 cm		190,5 cm	
Gewicht	13,0 kg	19,1 kg	20,0 kg	17,9 kg
Lenkerhöhe	123 bis 138 cm		127 bis 147 cm	
Transporthöhe mit Vorderrad	116 cm	81 cm	81 cm	89 cm
Transporthöhe ohne Vorderrad	62 cm		70 cm	
Kurbellänge	150 mm		171 bis 267 mm	
Anzahl Gänge	8	3	8	11
Übersetzungsbereich	1,8 – 5,4	0,75 – 1,33	0,527 – 1,615	0,527 – 2,153
Ø Gangstufe	18 %	33 %	17 %	14 %
Übersetzungsumfang	309 %	177 %	306 %	409 %
Schrittlänge	–		41 bis 64 cm	
Bremsen (vorne und hinten)	Felgenbremse		Felgenbremse (Avid Single Digit 3)	Felgenbremse (Avid Single Digit 7)
Griffe	Ergonomische Fahrrad-Griffe		Ergon-Griffe GP5 (Hörnchen)	
Kurbel	Sonderanfertigung Aluminium (VSL)			
Rahmen	Aluminium (6061-T6)		Aluminium (7005-T6)	
Gabel	20 Zoll Chromoly mit 1,5" Steuerrohr			
Bremshebel	Zwei-Finger-Hebel		Zwei-Finger-Hebel (Avid FR5)	Zwei-Finger-Hebel (Avid Speed Dial 7)
Antriebssystem	Kreisförmiger Antrieb	Patentierete Elliptidrive Technology		
Laufschienen	Integriert mit austauschbaren Einsätzen			
Pedale / Schalen	Pedalantrieb	Aluminium mit Kunststoffschalen		Multi-modulare/Carbonschalen
Kette	130er Lochkranz, Aluminium (6061-T6)			
	60-Zähne	52-Zähne	53-Zähne	52-Zähne
Ritzel	11-Zähne	13-Zähne	16-Zähne	18-Zähne
Gangschaltung	Shimano 8-Gang-Kettenschaltung	Sturmey Archer 3-Gang-Nabenschaltung	Shimano 8-Gang-Nabenschaltung	Shimano 11-Gang-Nabenschaltung
Tretlager	Isis-Antrieb, fettversiegelt			
Lenkerstange	Stufenweise höhenverstellbare Lenkerstange aus Chromoly-Stahl mit Drehsicherungsverschluss			Stufenlos höhenverstellbare Lenkerstange aus Aluminium-Lenker m. Drehsicherungsverschluss und „Roto-Lock-Safety“-Technology
Ständer	Einbein-Aluminium-Ständer	Doppel-Ständer aus geschmiedetem Aluminium		
Steuersatz	1 1/2-Zoll-Steuersatz, eingepresst			
Decken	Kenda Kwest, 20" x 1,5 – (100 psi/7 bar)		Schwalbe Marathon Racer 20" x 1,5 – (85 psi/6 bar) mit RaceGuard®-Einlage	
Vorbau	Aluminium, 80 mm x 7°		Aluminium, 120 mm x 7°	
Lenker	Aluminium MTB-Lenker Riserbar (gebogen), 50 x 670 mm		Aluminium MTB-Lenker Riserbar (gebogen), 50 x 770 mm	
Schaltung	Shimano Altus SL-M310 Trigger-Schaltung	Sturmey Archer S30 Trigger-Schaltung	Shimano Alfine SL-S500 Trigger-Schaltung	Shimano Alfine SL-S700 Trigger-Schaltung
Vorderrad	20" Aluminium Hohlkammerfelge mit 28-Speichen			
Hinterrad	20" Aluminium Hohlkammerfelge mit 32-Speichen			
Steigungen	Steile Anstiege von 20 bis 30 %	Leichte Steigungen bis 5 %	Steile Anstiege bis 30 % Steigung	
Empf. Trainingsgebiet	Flaches und bergiges Gelände	Flaches Gelände mit geringer Steigung	Flaches und bergiges Gelände	Flaches und bergiges Gelände & Wettkämpfe
Ø-Dauergeschwindigkeit	ca. 20 km/h		ca. 20 bis 25 km/h	
Sprint-Geschwindigkeit	bis 30 km/h		bis 40 km/h	über 40 km/h
Trainingsbereich	8 verschiedene Widerstände 309 % Übersetzungsumfang 18 % Niveau-Unterschied	3 verschiedene Widerstände 177 % Übersetzungsumfang 33 % Niveau-Unterschied	8 verschiedene Widerstände 306 % Übersetzungsumfang 17 % Niveau-Unterschied	11 verschiedene Widerstände 409 % Übersetzungsumfang 14 % Niveau-Unterschied



S-U-B
STAND UP BIKE

ELLIPTIGO



ELLIPTIGO SUB

Wendig und schnell: Genieße ein völlig neues Fahrerlebnis mit unserem neuen Stand Up Bike. Mit dem SUB erlebst du ein effektives Ganzkörper-Training, mit dem du in kurzer Zeit einen höheren Kalorienverbrauch erreichst als beim Fahrradfahren. Weiterhin hast du den gewohnten Fahrrad-Pedalschlag ohne die Schmerzen im Nacken, Rücken oder beim Sitzen zu verspüren, wie es beim Fahrrad auftreten kann. Leicht und einfach zu transportieren ist das SUB bereit dahinzufahren, wo immer du willst. Das SUB ist ideal für alle Ziele, egal ob du schnell fit werden oder einfach nur von A nach B gelangen möchtest.

Die Trittbewegungen des ElliptiGO SUB erinnern ans Fahrradfahren, wodurch ein gewohnter Bewegungsablauf entsteht und du dich schnell an das Training mit dem SUB gewöhnen kannst. Durch die Stand-Up-Position lassen sich die Trainingseinheiten jedoch intensiver gestalten als mit einem traditionellen Fahrrad, wodurch ein höherer Trainingseffekt erzielt wird.





ELLIPTIGO® SUB

Fitness und Spaß sind in unserem neuen, eleganten Stand Up Bike, dem SUB, angekommen. Erlebe die gewohnte Pedalbewegung, ohne Nacken-, Rücken- und Sitzschmerzen. Reaktionsfreudig, leicht und tragbar. Dieses Bike ist bereit, wohin auch immer du fährst. Mach dich fit und hab Spaß! Egal ob du eigene Rekorde beim Intervalltraining brechen willst, zur Arbeit pendelst oder in der Nachbarschaft cruisen möchtest.

STYLISCH, ERSCHWINGLICH UND MIT VIEL SPASS: DAS SUB!



ELLIPTIGO SUB
Farbauswahl



€ 999



ELLIPTIGO 3C, 8C, 11R

Die ElliptiGO Langschritt-Modelle erinnern durch die langen, elliptischen Bewegungsabläufe an das Training mit einem Crosstrainer. Im Gegensatz zum Crosstrainer kannst du bei diesen ElliptiGO-Modellen jedoch selbst entscheiden, ob du dein Training draußen im Freien oder zu Hause in deinem Wohnzimmer absolvieren möchtest.

Die laufähnliche Bewegung schont die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke und kräftigt die Oberschenkel-, Gesäß- und Hüftmuskulatur. Durch die aufrechte Position wird zusätzlich die Rumpfmuskulatur stabilisiert und gekräftigt, da der Oberkörper permanent die Bewegung ausbalancieren muss.

Die Wirbelsäule und die Bandscheiben erfahren keinerlei Stoßbelastungen, insofern ist das Training mit den Langschritt-Modellen ideal für Einsteiger oder Leute mit Problemen am Bewegungsapparat. Es ist aber genauso vielseitig einsetzbar für Sportler, die das ElliptiGO in ihren Trainingsalltag einbauen können oder als Laufalternative bei Verletzungspausen nutzen wollen.

Sei einen „langen Schritt“ voraus und fahre mit deinem ElliptiGO!





ELLIPTIGO® 3C

Das ElliptiGO 3C ist unser Einstiegsmodell mit langer elliptischer Laufbewegung. Mit drei Gängen ist das 3C perfekt für alle, die ein tolles Cardio-Training in ebenem Gelände oder sanften Hügeln suchen. Du kannst eine gemütliche Fahrt wählen oder das Tempo anziehen und Geschwindigkeiten bis zu 40 km/h erreichen. Wie alle Modelle mit langer Laufbewegung lassen sich auch beim 3C die Schrittlänge und die Lenkerhöhe verstellen, so dass du eine perfekte, natürliche Laufposition einnimmst und das Laufgefühl spürst.

GEH' RAUS UND HAB SPASS MIT DEM ELLIPTIGO 3C.



ElliptiGO 3C
Farbauswahl



€ 1.999



ELLIPTIGO® 8C

Das ElliptiGO 8C ist das beliebteste elliptische Rad, denn es ist die perfekte Kombination aus Leistung und Preis. Mit der langen elliptischen Schrittbewegung, die dem Laufen besonders nahe kommt und dem großen Übersetzungsbereich der Gangschaltung ist das 8C die beste Wahl für alle, die erfolgreich draußen trainieren wollen, vom professionellen Athleten über Fitness-Enthusiasten bis hin zu Freizeitläufer. Egal, ob du nur ein kurzes Intervalltraining, die Fahrt des Jahrhunderts oder eine Tour durch die Nachbarschaft unternehmen möchtest, das 8C bringt dir das Erlebnis, das du suchst.

IN SACHEN LEISTUNG UND PREIS TRIFFST DU MIT DEM ELLIPTIGO 8C DIE BESTE WAHL.



ElliptiGO 8C
Farbauswahl



€ 2.799



ElliptiGO® 11R

Für das ultimative elliptische Training wähle das ElliptiGO 11R. Mit Carbon-Pedalen und 11 Gängen ist das 11R das leichteste, sanfteste und vielseitigste elliptische Rad mit langer Laufbewegung. Egal, ob du für einen Langstreckenlauf trainierst oder im Geschwindigkeitsrausch bist, das 11R liefert dir die Kraft und die Leistung, die du zu deinem Erfolg benötigst.

DAS 11R WURDE FÜR DEN WETTKAMP GEBAUT. ES GIBT DIR ALLES!



ElliptiGO 11R
Farbauswahl



€ 3.999





ElliptiGO im Freizeitsport

Die ElliptiGOs sind der perfekte Begleiter für deine Freizeit. Du kannst damit zur Arbeit pendeln, gemütlich durch die Nachbarschaft cruisen, oder eine schnelle und intensive Einheit absolvieren, um deine Leistung zu steigern.

Ob du eine Alternative zum Radfahren, dem Laufen oder lieber outdoor den Crosstrainer benutzt, alle ElliptiGOs bieten dir zu jeder Zeit an jedem Ort die Möglichkeit, dich sportiv, gesund und in aufrechter Körperposition gelenkschonend zu bewegen.

Geeignet für Einsteiger und Trainierte, die ihre persönlichen und sportlichen Leistungen verbessern möchten. Die Intensität bestimmst du nach deiner aktuellen Konstitution.

Endlich eine Möglichkeit: Nach oftmals vielen Stunden sitzender Tätigkeit, trainierst du in aufrechter Position an der frischen Luft ohne dich den Nachteilen der starken Gelenkbelastung beim Laufen auszusetzen.

Auch für Ungeübte ist das Fahren mit dem ElliptiGO schnell erlernbar.



Hamburg Vattenfall Cyclastics

Mit dem ElliptiGO am Start

Zum ersten Mal wurden die „HEW-Cyclastics“ im Jahr 1996 ausgetragen. Am 23. August 2015 fanden sie zum 20. Mal unter dem Namen „Hamburg Vattenfall Cyclastics“ statt. Bei Europas größtem Jedermannrennen mit über 20.000 Teilnehmern/Innen und Deutschlands einzigem Profi-Radrennen der höchsten Kategorie UCI WorldTour starteten erstmals auch ElliptiGOs.

Lange haben sie trainiert, die beiden ElliptiGO-Profis Joachim Hempel und Ercan Tahtakesen, bis sie im August 2015 mit ihren ElliptiGOs bei der 55 km langen Strecke des „Hamburg Ride“ an den Start gingen. Unter Wettkampfbedingungen mussten sie auf der gesamten Strecke eine Mindestgeschwindigkeit von 23 km/h erreichen, um zugelassen zu werden. Joachim Hempel kam bereits nach 1:56:43 Std. mit einem Durchschnitt von 29,6 km/h ins Ziel. Kurz danach folgte der Bremer Ercan Tahtakesen mit 26,6 km/h nach 2:09:53.

Der Respekt der anderen Teilnehmer hat uns berührt

Obwohl beide aus dem letzten Startblock starten mussten, konnten sie sich während des Rennens mehr und mehr nach vorn arbeiten und ließen eine große Anzahl anderer Teilnehmer/Innen hinter sich. Mit ihrem 11-Gang-Modellen (11R) erreichten sie sogar Spitzengeschwindigkeiten von 46 km/h.

„Uns hat vor allem der entgegengebrachte Respekt der anderen Teilnehmer berührt“, so die beiden nach dem Rennen. „Kaum jemand hat uns zugetraut, dass wir die Strecke überhaupt, und dann noch in diesem Tempo schaffen...“. Während andere Teilnehmer an zwei Anstiegen teilweise absteigen und schieben mussten, waren sie non-stop unterwegs. „Und dann waren da noch die 300.000 Zuschauer“, so Ercan Tahtakesen, „...ein wahnsinniges Gefühl!“ Erst im Ziel realisierten beide ihre erreichten Zeiten und waren überglücklich.

Während Joachim Hempel durch seine früheren Ironman- und Triathlon-Teilnahmen bereits Wettkampferfahrung hatte, war Ercan Tahtakesen zum ersten Mal bei einem Wettkampf. Beide sind sich einig: „Im nächsten Jahr sind wir wieder am Start! Dann hoffentlich mit noch mehr ElliptiGOs!“.



Erfahrungsbericht eines ElliptiGO 8C-Fahrers

Das ElliptiGO ist fester Bestandteil meines Alltags geworden.

„Mein Name ist Kurt, ich bin 51 Jahre alt und vom Beruf kaufmännischer Angestellter. Ich habe das ElliptiGO für mich als Fortbewegungsmittel zur Arbeit entdeckt, nutze es aber auch als Trainingsgerät am Wochenende. Aufgrund meiner überwiegend sitzenden Tätigkeit im Job, litt ich seit mehreren Jahren über Beschwerden im unteren Rücken. Nach vielen Besuchen beim Orthopäden und Behandlungen bei einem Physiotherapeuten, bin ich zu der Erkenntnis gekommen, dass es so nicht mehr weitergehen konnte.

Ich brauchte einen Ausgleich zu der belastenden Situation im Beruf. Der Physio riet mir meine Rumpfmuskulatur gezielt zu kräftigen und empfahl mir u.a. ein Fitnessstraining. Da ich aber lieber an der frischen Luft trainieren wollte, suchte ich nach einer Alternative zum Fitnessstudio und entdeckte bei der Suche im Internet die Geräte von ElliptiGO. Ich war überrascht, dass es so etwas gibt und fand die Geräte am Anfang schon etwas skurril. Aber ich entschied mich zu einer Probefahrt bzw. einem „Probetraining“, wie die Leute von ElliptiGO in Bielefeld es nannten. Mit meinem Freund Gerald haben wir eine sehr schöne Tour um den Bielefelder Obersee gemacht. Nach der einstündigen Tour war ich mir sicher, ElliptiGO ist DIE Lösung für mich. In aufrechter, gelenkschonender Haltung Rad fahren bzw. laufen, eine ziemlich intelligente Lösung.

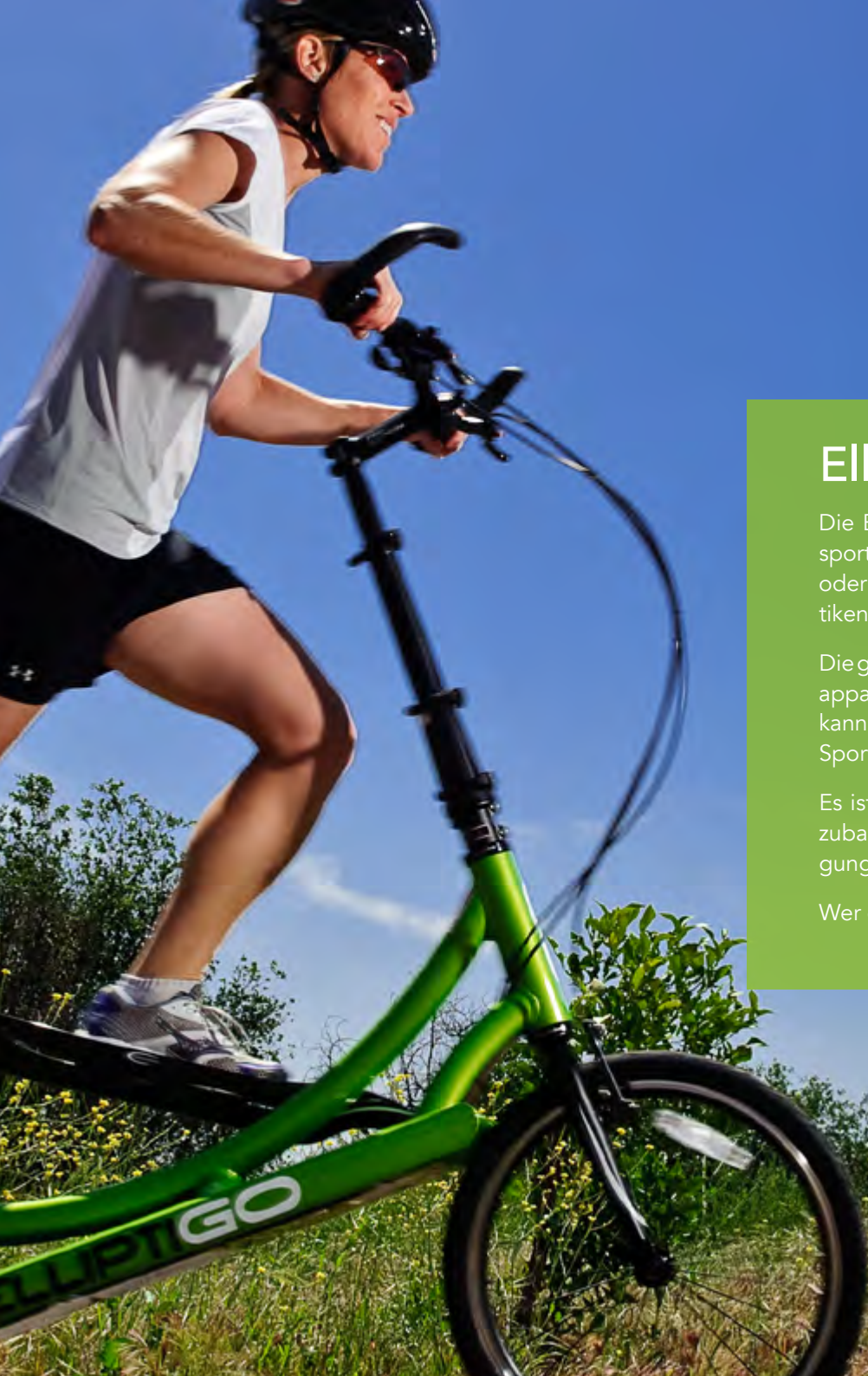
Allerdings musste ich bei dem Kaufpreis etwas schlucken, denn die Geräte sind ja nicht günstig. Das neuere und günstigere SUB hat mir nicht so gut gefallen, da es nur eine kurze Bewegung war, die Modelle mit der längeren Bewegung gefielen mir besser. Ich entschied mich also für das 8C, das preislich in der Mitte lag und mit acht Gängen für meine Region ausreichend ist. Gekauft habe ich es dann in Bielefeld direkt und habe dazu noch eine ausführliche Einweisung bekommen. Das war echt gut. Geliefert wurde es nur wenige Tage später.

Voller Vorfreude und Tatendrang war es schnell aus dem Karton gepackt und mit wenigen Schritten fahrbereit. Meine erste Runde ging durch die Nachbarschaft und ich fuhr ohne Probleme gleich eine Stunde! Es machte mir so viel Spaß, dass ich am nächsten Tag die 7 km lange Strecke zur Arbeit fuhr. Meine Arbeitskollegen staunten, als ich das leuchtend grüne Gefährt voller Stolz präsentierte. Einige wollten sofort auch eine Runde drehen und waren begeistert, wie leicht es zu fahren ist. Mittlerweile drehe ich so oft es geht meine Runden. Meine Kondition verbesserte sich in wenigen Wochen, hügelige Anstiege absolviere ich ohne Schnaufen und bekomme keinen roten Kopf mehr. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass ich in einem Jahr rund 6 Kilo leichter geworden bin und das nur durch das Fahren mit dem ElliptiGO!

Das ElliptiGO ist fester Bestandteil meines Alltags geworden. Wenn es nicht in Strömen regnet, fahre ich damit durchschnittlich dreimal pro Woche zur Arbeit. Meine Rückenbeschwerden bin ich inzwischen losgeworden und auch der letzte Check beim Hausarzt zeigte, dass sich sogar meine Blutwerte verbessert haben. Toll war auch zu sehen, dass ich bei einem Belastungstest die Wattzahl gegenüber dem letzten Test um 75 Watt steigern konnte. Mein Arzt war mehr als zufrieden mit mir. Ich mit mir und meinem ElliptiGO auch.“







ElliptiGO im Leistungssport

Die ElliptiGO-Langschritt-Modelle sind der optimale Partner für all diejenigen, die ihre bisherige sportliche Leistung mit einem anderen Trainingsgerät verbinden möchten. Der ambitionierte Läufer oder auch Triathlet kann damit bei Verletzungen wie z.B. Achillessehnen- oder auch Knie-Problematiken weiterhin seine Trainingseinheiten fortführen.

Die gelenkschonende, laufähnliche Bewegung lässt es zu, trotz diverser Beschwerden am Bewegungsapparat weiterhin ein differenziertes Cardio-Training umzusetzen. Als Alternativ-Trainingsgerät kann neben der Ausdauersteigerung auch noch eine Rumpfkraftigung erlangt werden, was für jede Sportart einen gewichtigen Stellenwert hat.

Es ist das ideal ergänzende Trainingsgerät für alle Jogger und Läufer, um zusätzlich Muskeln aufzubauen, sowie zur Regeneration bei Gelenkbeschwerden oder leichten Verletzungen des Bewegungsapparates, die ein reines Laufen verhindern würden.

Wer den Crosstrainer mag, wird das Training mit den ElliptiGOs lieben.



ElliptiGO im Deutschen Leistungssport

Marathon-Training mit Katrin Dörre-Heinig

Fast zwei Jahrzehnte zählte sie zum engsten Kreis der weltbesten Marathonläuferinnen. 1988 gewann sie bei den Olympischen Sommerspielen in Seoul die Bronzemedaille im Marathonlauf. Sie ist die einzige deutsche Marathonläuferin mit einer olympischen Medaille.

Heute trainiert Katrin Dörre-Heinig als DLV-Disziplintrainerin den Marathon-Nachwuchs. Im Interview berichtet sie, warum sie im Training ElliptiGO-Sportgeräte nutzt: „Noch vor einem halben Jahr hatte der Begriff „ElliptiGO“ für mich kaum eine Bedeutung. Sicher habe ich dieses radähnliche, ellipsenförmig tretende Fortbewegungsmittel hier und da schon gesehen, aber nicht wirklich wahrgenommen.

Erst durch ein Gespräch mit dem für mich namhaftesten und erfolgreichsten Trainer der Welt im Marathonbereich wurde ich darauf aufmerksam. Als ehemalige Marathonläuferin und jetzt selbst als Trainerin im Langstrecken- und Marathonbereich tätig, weiß ich, welche wichtige Rolle der Einsatz semispezifischen Trainings in der Phase der Grundlagenausdauer spielt.

Verletzungen vorbeugen

Um Gelenke, Muskeln und Sehnen trotz langanhaltender Trainingsdauer zu schützen und Verletzungen somit vorzubeugen, greift man auf laufunspezifische Trainingsmittel, wie Rad, Ski, Schwimmen, Crosstrainer – um nur einige zu nennen – zurück.

Zu meiner aktiven Zeit saß ich oft bis zu drei Stunden auf dem Ergometer oder ich versuchte das Gleiche auf der Ellipse. Oh, wurden diese Einheiten lang...

Und heute: Voller Freude sehe ich meine Athleten, wie sie mit einem Lächeln im Gesicht auf's ElliptiGO steigen, kräftig in die Pedale treten und davonbrausen. Dies, obwohl eine 3-Stunden-Einheit auf dem Plan steht. Halb so schlimm, denn mit dem ElliptiGO fährt man auf der Straße, im Wald oder im Park, bergauf, bergab, rechts und links.

Trainingseinheiten wie im Flug

Zu Beginn wurde ausführlich getestet und ein heftiger Muskelkater war u.a. das Ergebnis. Seit kurzer Zeit dürfen wir zwei ElliptiGOs unser Eigen nennen. Zeitraubende Einheiten, die für den Fettstoffwechsel eines Marathonläufers unabdingbar sind, dazu Kraft entwickeln und auch noch Spaß machen, vergehen dadurch wie im Flug.“



Ihre großen Marathon-Erfolge

- 4-malige Gewinnerin des Osaka Marathons
- 3-malige Gewinnerin des Tokio Marathons
- 3-malige Gewinnerin des London Marathons
- 3-malige Gewinnerin des Frankfurt Marathons
- 2-malige Gewinnerin des Hamburg Marathons
- Gewinnerin des Berlin Marathons
- Gewinnerin des Nagoya Marathons
- Olympische Spiele 1988
3. Platz
- Olympische Spiele 1992
5. Platz
- Olympische Spiele 1996
4. Platz
- Weltmeisterschaften 1991
3. Platz

Pers. Bestzeit im Marathon:
2:24:35 h, 25. April 1999
in Hamburg
(ehemaliger deutscher Rekord)

Fotos:
Katharina Heinig, Nina Stöcker (o.v.l.)
Katrin Dörre-Heinig, Katharina Heinig (u.v.l.)

Die neue Art des Fitnessstrainings an der frischen Luft

ElliptiGO kombiniert die Vorteile aus Laufen, Radfahren und Crosstraining

Laufen wie auf Wolken – Mit dem Fitnessgerät aus Kalifornien können Sportler jeder Leistungsklasse neue Trainingsmöglichkeiten mit hohem Spaßfaktor entdecken.

ElliptiGO ist das ideale Sportgerät für alle, die an der frischen Luft trainieren wollen. Der „Outdoor-Crosstrainer“ ermöglicht ein effektives Ausdauer-Workout ohne Stoßbelastung. Selbst nach Sportverletzungen kann man wieder beschwerdefrei mit dem Training beginnen.

Crosstraining ist eine sehr gute Möglichkeit, die persönliche Fitness zu verbessern oder nach Verletzungen wieder mit dem Training zu beginnen. Der Haken daran: Sportler sind zum Workout im Fitnessstudio oder innerhalb der eigenen vier Wände gezwungen. Gerade bei sonnigen Temperaturen fällt es dann schwer, die nötige Motivation zu finden.

ElliptiGO schafft den Weg aus dem Fitnessstudio ins Freie – ohne dabei die Trainingseffektivität einzuschränken. Ganz im Gegenteil, das Sportgerät kombiniert die Vorteile aus Laufen, Radfahren und Crosstraining: Ein effektives und intensives Ausdauertraining an der frischen Luft, schonende Bewegungen und flexible Trainingsstrecken – außerdem eine Verbesserung der intermuskulären Koordination sowie ein Training in aufrechter Position.

„ElliptiGO erweitert dadurch sinnvoll das Trainingsspektrum für Sportler jeder Leistungsklasse und bringt Abwechslung in den Trainingsalltag“, bestätigt auch Olaf Hampel, zweifacher Olympiasieger als Anschieber im Viererbob (1994 und 1998) und Leiter der Sportfördergruppe der Bundeswehr in Sonthofen.

Das ideale Sportgerät – auch wenn es zwickt

Viele kennen das Problem: Selbst bei kleineren Verletzungen ist ein beschwerdefreies Training kaum mehr möglich und wird zur Qual. Dank der gelenkschonenden Belastung auf dem ElliptiGO müssen Sportler nicht auf ihr effizientes Workout verzichten. Selbst Profiathleten sehen in dem Outdoor-Crosstrainer eine tolle Alternative trotz Beschwerden zu trainieren. Genau wie beim Laufen kann man mit dem ElliptiGO mit einer hohen Herzfrequenz trainieren. Das ist für das Training ausschlaggebend.





„Ich bin überzeugt, dass ElliptiGO das ultimate Crosstraining-Sportgerät für Läufer ist. Damit kann ich mein Trainingspensum erhöhen, ohne meinem Körper zu schaden. Das ElliptiGO ermöglicht es mir und den anderen Athleten in Yala Village körperlich gesund zu bleiben und neue Performance-Level zu erreichen.“

Haile Gebrselassie

Andreas Giglmayr

Geb. 1984, Gewicht: 62 kg

- Staatsmeister Mitteldistanz Trumer Triathlon (2018)
- Int. Triathlon Kirchbichl, 1. Platz (2018)
- Ironman 70.3 Lanzarote, 4. Platz (2018)
- Ironman 70.3 Zell am See, 2. Platz (2018)
- Trimotion Saalfelden, 1. Platz (2015)
- Challenge Walchse, 2. Platz (2015)
- Challenge Rimini, 2. Platz (2014)
- Olympiateilnehmer London 2012
- Staatsmeister AT 2013

www.andreasgiglmayr.at



Gesundes Workout an der frischen Luft

ElliptiGO im Triathlon-Training

Andreas Giglmayr, österreichischer Triathlet, nutzt das ElliptiGO nach Tempo­läufen um seine aerobe Ausdauer zu verbessern. Im Interview erklärt er, wie er auf ElliptiGO aufmerksam geworden ist:

„Das ElliptiGO-Trainingsgerät habe ich zum ersten Mal im Höhent­raining in Font Romeu im vergan­genen Jahr gesehen. Mein Trainingspartner und ich sind gerade von einer Laufeinheit zurückge­kommen und staunten nicht schlecht, als ein anderer Sportler mit einem ElliptiGO vorbeigefahren ist.

Im ersten Moment mussten wir lachen, denn es schaut schon etwas außergewöhnlich aus, wenn man diese Art der Fortbewegung noch nie zuvor gesehen hat. Als angehende(r) Physiotherapeut(in) nach meiner Sportlaufbahn und als Technik-Freak, war mein Interesse aber sofort geweckt. Vor allem hatte ich gerade mit einer hartnäckigen Plantarfaszi­en-Entzündung zu kämpfen und war vor meinem ersten Ironman sehr stark im Laufumfang eingeschränkt.

Als Triathlet habe ich natürlich den Vorteil, dass ich das aerobe System mit Schwimmen und Radfahren trainiere, aber die beanspruchte Muskulatur ist nicht die gleiche wie beim Laufen. Außerdem sitze ich auf meinem Rad, auf meinem ElliptiGO hingegen kann ich aufrecht und sehr nahe an der wirklichen Laufbewegung trainieren. Richtig ausgeführt, wird genau die gleiche Muskelgruppe beansprucht. Vor allem die für die Hüftstreckung wichtige Glutealmuskulatur wird sehr stark gefordert und trainiert. So kann ich das ElliptiGO während einer Verletzung als Laufersatz nutzen oder mit dem Laufen kombinieren, um so die Umfänge ohne ein stark erhöhtes Verletzungsrisiko zu steigern.“

Nach intensiven Tempoläufen die aerobe Ausdauer verbessern

„In der Praxis steige ich nach einem Tempolau­f auf das ElliptiGO, um meine aerobe Ausdauer noch weiter zu verbessern. Somit kann ich lange und langweilige Aquajogging-Einheiten ersetzen und an der frischen Luft trainieren. Das

ElliptiGO kann ich somit allen Sportlern empfehlen, die während einer Verletzung fit bleiben, ihre Trainingsleistung steigern oder einfach nur ein gesundes Workout an der frischen Luft absolvieren wollen.“



ElliptiGO als fehlendes Puzzlestück im Trainingsplan

Outdoor-Crosstrainer für jede Sportart und jedes Leistungsniveau

Der Fitnesstrend aus Kalifornien schließt eine Lücke in der Trainingsmethodik und Sporttherapie. Ob Läufer, Fußballer, Fitnesssportler – für gut Trainierte jeder Sportart ist es die ideale Erweiterung des Trainingsplans. Athleten, die mit Verletzungen kämpfen, nutzen das ElliptiGO zum gezielten Aufbaustraining. Außerdem erleichtert der Outdoor-Crosstrainer den Sporteinstieg mit hohem Spaßfaktor und schonenden Bewegungen. Das innovative Sportgerät eignet sich für alle, die mit Spaß an der frischen Luft trainieren möchten.

Zu jedem Trainingsplan gehören die wichtigen Regenerationsphasen. Mithilfe des ElliptiGO können Athleten genau diese Pausen verkürzen, um ihr Training effektiver zu gestalten. Das Training mit dem ElliptiGO bietet zwei Vorteile: Während Knochen sowie Gelenke geschont werden und die Muskulatur regeneriert, wird gleichzeitig das Ausdauertraining vorangetrieben. Neben Profiathleten wie dem amerikanischen Marathonläufer Meb Keflezighi, Sieger des Marathons in Boston 2014, nutzen auch ambitionierte Sportler in Deutschland das ElliptiGO. So auch der 47-jährige Klaus Bermanseder. Der zweimalige Finisher des „Race across the Alps“ setzt das ElliptiGO mittlerweile erfolgreich zum Ausgleichstraining ein: „Mit dem ElliptiGO kann ich nicht nur meinen Körper schonen – vor allem meine Wirbelsäule dankt es mir – sondern auch gezielt neue Trainingsreize setzen. Es ist einfach die ideale Ergänzung meines bisherigen Trainings.“

Den Beschwerden zum Trotz

Durch die schonenden Bewegungen ohne Stoßbelastung eignet sich das ElliptiGO auch ideal für den Einsatz zu Rehabilitationszwecken. Verletzte Sportler finden mit dem Outdoor-Crosstrainer einen Trainingspartner, der ihnen den leichten Wiedereinstieg ins Training ermöglicht. Mit dem ElliptiGO können sie langsam an die gewohnte Belastungsintensität herangeführt werden, ohne dabei von alten Beschwerden geplagt zu werden. Das ElliptiGO ist also das fehlende Puzzlestück, das die Lücke zwischen schmerzhaftem und beschwerdefreiem Training schließen kann. Die 44-jährige Elke Frick kennt sich mit diesem Thema besonders gut aus. Wegen hartnäckiger Beschwerden des Rückens und der Achil-

lessehnen konnte die Bankkauffrau nicht mehr wie gewohnt Joggen gehen. Ihr Physiotherapeut empfahl ihr das Training mit dem ElliptiGO, mit Erfolg: „Seit ich regelmäßig mit dem ElliptiGO trainiere, haben sich meine Beschwerden eindeutig verbessert. Mittlerweile sind selbst 45-minütige Joggingeinheiten kein Problem mehr für mich“, freut sich Elke Frick.

Auf dem Weg zum Sportler

Der Wunsch nach sportlicher Betätigung ist bei vielen Menschen groß. Ob Gewichtsabnahme oder Verbesserung der Gesundheit, die Gründe liegen auf der Hand. Doch oft scheitern die Ambitionen bereits mit den ersten sportlichen Versuchen. Denn ohne die entsprechenden Grundlagen nimmt die Frustration schnell überhand und Vorsätze bleiben weiterhin Vorsätze. Das ElliptiGO hilft dabei, diese erste Hürde zu überwinden und die Grundlage für ein gesünderes Leben zu legen. Dank der geringen Belastung für Knochen sowie Gelenke können auch untrainierte Personen auf Anhieb lange Sport treiben, so dass ihre Ausdauer effektiv trainiert wird. Uwe Steinle ist hierfür ein gutes Beispiel. Der 47-Jährige hatte lange Zeit mit Übergewicht zu kämpfen: „Ich nutze das ElliptiGO mittlerweile schon seit zwei Jahren und bin total glücklich damit. Wenn es das Wetter zulässt, fahre ich damit sogar zur Arbeit und nutze es auch sonst im Alltag sehr viel. Durch das Training mit dem ElliptiGO habe ich bereits mehr als 20 Kilogramm abgenommen.“



Erweiterung des Trainingspektrums

- Verkürzung der Regenerationsphasen
- Mehr Abwechslung im Trainingsplan
- Effektivere Gestaltung des Trainings
- Schonung von Knochen und Gelenken

Rehabilitation

- Training ohne Stoßbelastung
- Langsames Heranführen an gewohnte Belastung
- Schonung von Knochen und Gelenken

Sporteinsteiger

- Spaß beim Training im Freien und in der Gruppe
- Erstes Heranführen an Belastung
- Schonung von Knochen und Gelenken



ElliptiGO – Wir machen dich schneller!

ElliptiGO kombiniert auf einzigartige Weise die Vorteile von Laufen, gelenkschonender Crosstrainer-Bewegung und Elemente des Radfahrens. Erziele mit ElliptiGO neue persönliche Bestzeiten.

Schreiben Sie uns: info@elliptigo.de

Neben den verschiedenen Modellen bieten wir dir individuelle Trainingspläne, Coaching, Vermittlung von Fahr- bzw. Lauftechniken, Messungen, Bewegungsanalyse und vieles mehr. Was ist dein persönliches Ziel?

Elliptisch besser und schneller werden

Auf Tuchfühlung mit einem neuen Trainingspartner

von Andreas Schur

Boston Marathon, Auflage 2014: In 2:08:37 Stunden gewinnt der an jenem 21. April mittlerweile fast 39-jährige Meb Keflezighi das Rennen. Ein Baustein seiner Vorbereitung stellte das Training auf dem Elliptigo dar, einer Verschmelzung von Crosstrainer und Fahrrad – eine enorme Spaßmaschine, die das Lauftraining sinnvoll ergänzen kann. **RUNNING** – Das Laufmagazin traf sich mit Deutschland-Geschäftsführer Daryn Talker aus Isny und Experience Coach Gerson Kircher aus Fulda zur Testfahrt.





► Für den Sieg des diesjährigen Boston Marathon, Meb Keflezighi, stellten Einheiten mit dem zweirädrigen Gefährt einen Bestandteil seiner Vorbereitung dar.



„Als eingefleischter Mountainbiker der ersten Stunde, der sonst nie ohne sein Bike vor die Tür ging, war ich schon sehr skeptisch gegenüber diesem Gerät“, beschreibt Gerson Kircher seinen Erstkontakt mit dem Fahrzeug. „Doch spätestens nach fünf Minuten erkannte ich, wie genial das Teil ist und wie viel Laune es macht.“ Selbst eine Distanz von 160 Kilometern im hügeligen Terrain hat Kircher gemeinsam mit seiner Marathon-erfahrenen Frau schon absolviert. Dabei verging die Zeit wie im Fluge.

Begutachtung zum Auftakt

Doch nun zur Testfahrt. Zuerst wird das Gefährt bäugt: Ein dreidimensional aufgebauter Rahmen mit je einer Schiene links und rechts, in denen Rollen laufen, die für das leise Gleiten der Pedale sorgen. Diese sind verbunden mit dem Kettenantrieb am hinteren Rad. Die Schrittlänge lässt sich anhand von vier Befestigungsmöglichkeiten am hinteren kürzen Pedalarm variieren. Das Elliptigo steht auf zwei 20-Zoll-Reifen, die zu einem ähnlichen Preis im Fahrradhandel erhältlich sind wie die gebräuchlicheren in 26 oder 28 Zoll. Geschaltet wird je nach Modell mit einer Drei- bis Elf-Gang-Nabenschaltung. Alle beweglichen Teile sind

leicht erreichbar und entsprechend wartungsfreundlich. Lenker und Rad können per Schnellspanner für den Transport im Pkw leicht demontiert werden. Somit passt dieser Trainingspartner selbst in einen Kleinwagen mit umgeklappter Rückbank.



► Wie bei einem Fahrrad sind alle Teile gut erreichbar und wartungsfreundlich.

Mit verdrehten Hälsen

Die Testfahrt offenbart sehr schnell: Aufmerksamkeit ist mit diesem Gerät garantiert. Häse drehen sich um, Finger werden ausgestreckt, Münder bleiben offen stehen. „Du darfst nicht denken, Du säßest auf einem Rad“, empfiehlt Daryn Talker von Elliptigo Deutschland mir die Handhabung. „Die meisten Einsteiger suchen zuerst instinktiv den Sattel und gehen in eine sitzende Haltung. Strecke Dich und dann laufe!“ Nach dieser Kurzeinweisung erlange ich bereits nach wenigen Metern eine Sicherheit, die ich – genauso wenig wie die anderen vier Einsteiger bei dieser Testfahrt – zuvor nicht für möglich gehalten hätte. Der Läufer steht rund 30 Zentimeter über der Straße und gewinnt an Überblick. Die aufrechte Haltung ermöglicht eine tiefe Atmung und eine Schulung aller für die Körperstreckung benötigten Muskelgruppen. Mit wenig Übung lassen sich Geschwindigkeiten ähnlich wie mit einem leichtgängigen Trekkingrad realisieren.

Vielfach einsetzbar

Die Vorteile: Der Läufer erweitert seinen Radius. Die Bewegung auf dem straßentauglichen Sportgerät mit dem el-

liptischen Antrieb entspreche der des Laufens, ja es schule sogar einen ökonomischen Stil, da das weite Zurückführen der Beine die bei Läufern oftmals nicht ausreichend entwickelten Strecker des Körpers optimal trainiere, weiß der Deutschland-Geschäftsführer des Herstellers und Physiotherapeut Daryn Talker zu berichten. So nutzt Daryn das Elliptigo auch für therapeutische Zwecke bei seinen Patienten auf dem Rollentrainer – es werden insbesondere die Hüftstabilisatoren und die tiefe Muskulatur angesprochen.

Geringere Belastungen

„Nach der langen Einheit über 160 Kilometer“, so Gerson Kircher, „waren natürlich die Muskeln wirklich ermüdet. Aber ich hatte keinerlei Schmerzen in den Gelenken wie nach einem langen Lauf, keinerlei Verspannungen im Nacken oder Rücken wie bei einer gleich langen Radeinheit, bei der man mehr oder weniger zusammengekauert auf dem Rennrad oder Mountainbike sitzt.“ Gerade diese deutlich geringere orthopädische Belastung prädestiniert das Gefährt für alle ambitionierten Langstreckenläufer, die trotz hoher Umfänge ihre Gelenke und Sehnen nicht überstrapazieren wollen. Selbst bei Laufverletzungen mit Einschränkungen der Bewegungsfähigkeit ist das Training auf dem Elliptigo möglich und allemal kurzweiliger als Aquajogging.

Vorsicht: Suchtgefahr!

Gegenüber dem Crosstrainer im Fitness-Studio kann bei diesem Produkt der Aktive seinen Sport im Freien genießen, zugleich erzeugt das Balance-Halten einen zusätzlichen Trainingsreiz. „Läufer sind tatsächlich die aufgeschlossenste Klientel und lassen sich schnell für das Elliptigo begeistern“, stellt Daryn Talker fest und fügt mit leicht verschmitzem Lächeln hinzu: „Den sonst so technik-affinen Triathleten ist es mit bis zu 19 Kilogramm zu schwer, und es ist zu



► RUNNING-Autor Andreas Schur hat seinen Spaß (aber leider den Helm vergessen).

wenig Carbon verbaut. Zum Schluss ein Warnhinweis: Wer sich zu einer Probefahrt anmeldet, sollte sich im Klaren sein, dass er die Faszination nicht mehr los wird. Trotzdem: Probieren Sie es einfach und begeben Sie sich auf die Spuren von Meb Keflezighi. Sie müssen ja nicht gleich den Boston Marathon gewinnen. Obwohl das von Vorteil wäre, denn mit 1.799 Euro ist das Elliptigo-Einsteigermodell nicht gerade günstig.

ElliptiGO – Häufig gestellte Fragen

Wie funktioniert das eigentlich?

Ist das ElliptiGO einfach zu fahren?

Ja, es ist sogar sehr einfach zu fahren. Jeder, der Radfahren kann, kann auch ElliptiGO fahren. Man sollte es jedoch 5 – 10 Minuten üben, denn die Kombination der Bewegungsabläufe ist ungewohnt. Durch den breiten Radstand und den tiefen Schwerpunkt ist es dann sogar einfacher zu fahren als ein Fahrrad.

Ich habe Knieprobleme. Kann ich das ElliptiGO nutzen?

Das ElliptiGO wurde von einem Sportler mit Knieproblemen entwickelt. Es vermeidet die Stoßbelastungen, die beim Laufen auftreten und ermöglicht einen früheren Trainingsbeginn nach Verletzungen oder mit Knieproblemen. Sehnen und Gelenke werden geschont und die Gefahr von Reizungen ist nahezu ausgeschlossen. Sprich vorher mit deinem Therapeuten oder probiere es vorsichtig aus.

Kann ich mit dem ElliptiGO auch Berge hochfahren?

Ja, mit der 8- bzw. 11-Gang-Schaltung sind Berge kein Problem. Durch die stehende Position erzielst du einen guten Trainingseffekt. Im Sprint kannst du bis zu 40 km/h schnell werden.

Welche Trainingsleistung bringt ElliptiGO?

Der Kalorienverbrauch beim Training mit dem ElliptiGO ist bis zu 33 % höher als beim Radfahren. Im Vergleich zum Laufen ist eine Geschwindigkeit von 26,5 km/h mit einer Laufintensität von 5 Min/km vergleichbar. 29 km/h sind so intensiv wie eine Laufgeschwindigkeit von 4,35 Min/km.

Warum hat das ElliptiGO keine Armbewegungen wie der Crosstrainer im Fitnessstudio?

Der Oberkörper muss bei jeder Schrittbewegung gegenstabilisiert werden und wird dadurch gestärkt. Dies spürst du in den Oberarmen. Die dadurch erzielte Rumpfspannung optimiert deinen Vortrieb beim Laufen.

Wie kann man das ElliptiGO transportieren?

Die ElliptiGOs lassen sich einfacher transportieren, als die meisten Fahrräder. Du kannst den Lenker umklappen bzw. herausziehen, das Vorderrad dank der Schnellspannvorrichtung einfach herausnehmen und das ElliptiGO im Auto auf die Unterbodenplatte legen. So hat es nur noch eine Länge von ca. 160 cm (Radstand 137 cm). Auch Fahrradträger für die Anhängerkupplung sind verfügbar.

Gibt es optional einen Sattel zu kaufen?

Nein, das widerspricht der Idee des ElliptiGOs. Wenn du eine Pause benötigst, halte an und gehe ein Stück. Danach fängst du wieder an zu „laufen“! Du kannst aber auch auf dem ElliptiGO in Schrittstellung stehen bleiben, da es einen Leerlauf hat.

Ist das ElliptiGO für den Straßenverkehr zugelassen?

Das ElliptiGO unterliegt der StVZO (Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung). Eine LED-Beleuchtung ist zulässig und muss vom Nutzer montiert werden. Passende Beleuchtung findest du im Fachhandel oder bei ElliptiGO selbst. Du solltest Radwege benutzen und einen Helm zur eigenen Sicherheit tragen.

Was muss ich beim Service und der Instandhaltung beachten?

Dein ElliptiGO sollte immer gut gepflegt sein, wie jedes andere Fitnessgerät auch. Das Reinigen der Schienen und der Laufräder vor oder nach jeder Fahrt wird dazu beitragen, lange Freude am ElliptiGO zu haben. Halte den empfohlenen Reifendruck immer ein und überprüfe regelmäßig alle Funktionen, genau wie bei einem Fahrrad. Eine Inspektion oder eine Reparatur kann bei jedem Fahrrad-Fachgeschäft durchgeführt werden.

Wo kann ich ein ElliptiGO kaufen oder testen?

Wenn du ein ElliptiGO ausprobieren oder kaufen möchtest, wende dich an den Fahrrad-Fachhandel, einen autorisierten Partner in deiner Region oder ElliptiGO selbst. Die Ansprechpartner findest du im Händlerverzeichnis auf der Webseite www.elliptigo.de oder schreibe uns: info@elliptigo.de

Pressestimmen

Der Münchner Merkur schreibt am 20.02.2014:

„Ein Laufrad ist der neueste Trend unter alternden Marathonläufern.“

Die LAUFZEIT schreibt in Ausgabe 4/2014:

„Laufen wie auf Wolken“

TRAIL schreibt in Ausgabe 03/2014:

„Schongang für Trail-Runner“

sportFACHHANDEL schreibt in Ausgabe 10/11 2014:

„Läufer, die ihr Training variieren möchten oder auf der Suche nach einer gelenkschonenden Alternative sind, finden mit dem ElliptiGO einen innovativen Partner“

Die LANDESZEITUNG aus Lüneburg schreibt am 23.05.2014:

„Raus aufs Land – Outdoor-Training mit dem ElliptiGO“

Die FuldaerZeitung schreibt am 02.06.2014:

„Außergewöhnliche Gefährte“

Die Süddeutsche Zeitung schreibt am 19.07.2014:

„Selbst Angeber im Porsche-Cabrio schauen verdutzt zu einem empor...“

ElliptiGO für Indoor-Anwendungen

Rollentrainer für die Winterpause

Steigere auch im Winter deine Leistung mit den Kinetic Rollentrainern. Diese Trainer zählen zu den fortschrittlichsten mechanischen Rollentrainern und lassen sich mit dem ElliptiGO 3C, 8C und 11R nutzen.

Die Widerstandseinheit simuliert dabei das Fahrverhalten auf der Straße. Die verschiedenen Trainingsmethoden lassen sich ganz einfach umsetzen: Eine Runde Spinning zum Aufwärmen? Kein Problem, schalte in einen leichten Gang und leg los. Du bist bereit für einen knackigen Anstieg? Trete einfach stärker in die Pedale und der Widerstand erhöht sich. Möchtest du lieber ein Intervall-Workout? Wechsel die Gänge und nimm Geschwindigkeit auf – der Widerstand wird genau wie auf der Straße angepasst. Du musst keine Knöpfe am Rollentrainer bedienen, um das Niveau zu steigern. Stattdessen verhält es sich genau wie beim ElliptiGO-Fahren im Freien: Je stärker man in die Pedale tritt, desto größer wird der Tretwiderstand. Dies führt zu einem verbesserten Trainingseffekt und kräftigeren Beinen.

Mit der neuen Kinetic inRide-App lassen sich alle Kennzahlen des Trainings auswerten und abspeichern. Die App kombiniert die Daten des Senders am Kinetic-Trainer mit denen des Herzfrequenzmessers und berechnet verschiedene Leistungsdaten. Den Rollentrainer gibt es in drei verschiedenen Versionen: Cyclone, Road Machine und Rock'n Roll. Erhältlich im Fachhandel oder im Online-Shop unter: www.elliptigo-shop.de.



ElliptiGO Onlineshop

Zubehör, Ersatzteile und Fanartikel



www.elliptigo-shop.de

Impressum

ElliptiGO-Magazin
Herausgeber: ElliptiGO Deutschland
3000watt GmbH
Erpestr. 23, 33649 Bielefeld
Tel.: +49 521 329 333 00
Fax: +49 521 329 333 01
info@elliptigo.de | www.elliptigo.de
Redaktion: Stefan Pöpper

Bildnachweise:
Seite 26 Fotograf: Jörg Dieckmann
Seite 28, 29 © Marathon-Photos.com
Seite 34, 35, 38, 39 Fotograf: Ingo Kutsche
Seite 36 © Shutterstock
Seite 40 Dollarphotoclub_45341904
© CLIPAREA.com / Dollar Photo Club
Seite 41 Dollarphotoclub_65580934
© blas / Dollar Photo Club
Seiten 42,43 © RUNNING –
Das Laufmagazin, Ausgabe 05/2014
Seite 46 © 2014 Kinetic by Kurt,
www.kurtkinetic.com

ELLIPTIGO®

