



Rollentrainer ist nicht gleich Rollentrainer. Der neue „Rock and Roll“ von Kinetic macht seinem Namen alle Ehre und bringt frischen Wind ins sonst so monotone Rollentraining. Die Kineticrolle hat mein Herz erobert durch ihre innovativen Funktionen.

Der Kinetic ist ein ganz gewöhnlicher Rollentrainer. Aber nur auf den ersten Blick! Zwei unscheinbare Schrauben unterscheiden den Kinetic von allem jemals Dagewesenen. Diese zwei Schrauben fixieren das Gummigelenk, welches für die vertikalen Bewegungen zuständig ist. Das gibt dann das Rad für Wiegetrittbewegungen frei. Ein ganz besonderes neues Fahrgefühl entsteht, welches laut Herstellerbeschreibung besonders realitätsnah sein soll.



Aus dem Karton:

Das frische grün sticht sofort ins Auge. Das Gefühl, es mit einer Innovation zu tun zu haben, erfasst einen sehr rasch. Einen sehr hochwertigen Eindruck macht der Rollentrainer-für 499 Euro darf man das sicher auch erwarten. Schnell ist der Trainer zusammengebaut. Die mitgelieferte Bedienungsanleitung, die mit erleichternden Piktogrammen ausgestattet ist, erklärt sich wie von allein. Nachdem man 2 Schrauben eingedreht und die Standfüße installiert hat, kann es auch schon losgehen mit dem Training.

Installation des Rades:

Der Rock´n´Roll Trainer ist für ein breites Spektrum an Laufrädern kompatibel. Von 22 Zoll (über Adapter) bis 29 Zoll passen alle Laufradgrößen in den giftgrünen Trainer.

Das Einspannen des Hinterrades geht relativ leicht vonstatten- bevor man dies tut sollte man die Widerstandseinheit des Reifens an der Rolle durch die Schrauben möglichst weit nach unten stellen.

An der Widerstandseinheit selbst ist außerdem auch der Druck auf das Hinterrad einstellbar.

Am Rock`n`Roll ist der zu bewältigende Widerstand nicht einstellbar. Ist einem die serienmäßige Schwungscheibe zu „lasch“ kann man für 95 Euro das Pro Flywheel ordern. So kommt ein jeder auf seine Kosten.

Ich montierte das Pro Flywheel nur für Kräfteinheiten in denen ich hohe Gänge fahren wollte. Für das normale Ausdauertraining reichte mir das Standartschwungrad vollkommen aus.

Beim Mountainbike war das allerdings anders: Hier musste fasst immer das Pro Flywheel montiert werden. Die Gangabstufung unterscheidet sich eben deutlich vom Rennrad.





Einen Schwachpunkt haben wir dann doch gefunden: Der Platzverbrauch. Hier baut der Rock`n`Roll dann doch etwas breiter als andere Rollentrainer.

Das Training:

Ist das Fahrgefühl denn nun wirklich anders als bei herkömmlichen Rollentrainern? Um diese Frage ging es uns beim Kinetic Rock`n`Roll-Test am meisten. **Ja es ist anders!**

Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase, die mich eher an meine ersten Versuche auf dem Zweirad erinnerten, entwickelte ich ein Gefühl für das Rad und natürlich auch die Rolle. Nach wenigen Minuten hatte mich das Fieber. Beflügelt durch sommerliche Gedanken schoss ich im Wiegetritt imaginäre Pässe hinauf und übte mich im Sprint gegen meinen inneren Schweinehund.



Der sichere Stand beruhigt das Gemüt. Zu keinem Zeitpunkt war ein Wanken zu spüren.

Lautstärke:

Hier punktet der Rollentrainer von Kinetic ebenfalls. Selbst bei Maximal Sprints schlägt der Rock`n`Roll einen Flüsterton an.



In der Vergangenheit verdrehte ich immer die Augen wenn es draußen regnete und 2 Stunden Rollentraining auf dem Trainingsplan standen. Natürlich ziehe ich die frische Luft meinem Keller deutlich vor aber das Kinetic System zaubert trotzdem ein Lächeln aufs Gesicht eines jeden Radsportlers.

Eine weitere Innovation im Rollentrainerbereich ließ sich am Vorderrad des eingespannten Trainingsrades ausmachen: Der Turntable Riser Ring. Damit man gerade auf dem Rad sitzt, balanciert der Riser Ring das Rad perfekt aus. Für verschiedene Reifenstärken wurden verschiedene Einkerbungen vorgesehen. Ein perfekter Sitz auf dem Rad ist die Folge. Auch im Wiegetritt ist der Turntable Riser Ring von Vorteil. Durch sein Mitdrehen bleibt das Fahrgefühl äußerst authentisch. Der Lenker dreht sich nicht weg bei wilden Wiegetritthatzen.





Fazit:

Innovation geglückt! Kinetic nimmt dem Rollentraining seinen Schrecken und verteilt gute Laune auch bei tristen und kalten Tagen im Jahreswechsel. Der stolze Preis ist angesichts des Spaßes den die Rolle verteilt zu tragen. Kommt man mit dieser Rolle nicht fit aus dem Winter gibt es nur noch wenige Ausreden.

Mountainbiker sollten zusätzlich in das Pro Flywheel investieren, um ein optimales Training zu erzielen.

Trotzdem: Kauf Tipp!



Preis:

- Kinetic Rock'n'Roll=499 Euro
- Pro-Flywheel =95 Euro
- Turntable Riser Ring=45 Euro

