Der ambitionierte Radsportler kennt es nur zu gut: Draußen klirrende Kälte, Schnee und Eis. Nicht gerade das perfekte Trainingswetter?
Um trotzdem im Form zu bleiben bieten Rollentrainer die ideale Alternative. Im Test haben wir einige Schweißtropfen an die freistehende Rolle von Kinetic verloren. Lest selbst!

„Ach dann mache ich heute einfach Ruhetag“ schießt es mir auf dem Heimweg von der Arbeit durch den Kopf. Klirrende Kälte und Schneefall ist nicht gerade mein bevorzugtes Wetter und auch die Dämmerung setzt ein.

„Paket für dich ist angekommen“ ruft mit mein Mitbewohner entgegen. Ein grüner Karton glänzt mir entgegen. Nichts mit Ruhetag! Heute wird der innere Schweinehund gejagt – mit den Z-Rollers von Kinetic.

Aus dem Karton:

Toll! Alles ist vormontiert und ich muss die freie Rolle nur noch „entfalten“. Das ist superschnell gemacht und schon steht das Gerät. Die Rollen sind aus edlem Aluminium und auch die Lager machen einen sehr hochwertigen Eindruck.

Die Gebrauchsanweisung gibt schnell Aufschluss über alles Wissenswerte.

Die Z-Rollers lassen sich für verschiedene Raddurchmesser und Radstände von Fahrrädern einstellen. Auch dieser Einstellvorgang ist schnell gemacht. Jetzt noch schnell in Radklamotten werfen und die Trinkflasche auffüllen.

Training auf der Stelle ist ohne Fahrtwind irre Schweißtreibend – also das Handtuch für den Lenker oder Boden nicht vergessen. Dann kann es auch schon losgehen.

Das erste Training:

Puh. Das erste Mal auf einer freien Rolle für mich. Sonst war ich immer feststehende gewöhnt, auf denen man kein Gleichgewicht halten musste.
Im letzten Jahr war der Rock `n`Roll Trainer bei mir im Test. Schon damals waren die ersten Meter kein leichtes Unterfangen.

Auch mit den Z-Rollers sind die ersten Meter sehr wackelig. Am besten sucht man sich einen Trainingsplatz in Wandnähe um bei größeren Wacklern eine Abstützhilfe zu haben. Nach einigen Minuten hat man allerdings den Dreh raus und man kann ohne Hilfe pedallieren.
Hier allerdings nicht übermütig werden! Die Rollen sind beim Z-Rollers mit ca. 30 cm zwar großzügig breit, zu großzügig bei Seitwärtsbewegungen sollte man trotzdem nicht sein.

Generell gilt: Die ersten Erfahrungen auf der freien Rolle sollten lieber in Beisein von einem Partner gemacht werden. In den eigenen vier Wänden eingeklemmt auf der Nase zu liegen ist ein Albtraum.

Gerade hier liegt aber auch der Vorteil von freien Rollen wie den Z-Rollers von Kinetic. Man wird gefordert und pedalliert nicht monoton durch das Wohnzimmer. Jede Unachtsamkeit wird bestraft und man beginnt zu schlingern. Das Rollentraining fängt dann sogar an Spaß zu machen weil es nicht langweilig ist. Klar, eine echte Tour im Freien können die Z – Rollers nicht ersetzten. Dennoch machen sie das Indoortraining „ertragbar“.

Die Lautstärke:

Angenehm leise sind die Z –Rollers. Trainingszeiten müssen also nicht mit den Nachbarn abgesprochen werden, nach 10 Uhr sollte man allerdings auch an seine Mitmenschen denken.

Die Vibrationen der Rolle werden weitestgehend durch die gummierten Füße gedämpft. Je nach Reifenwahl lässt sich die Lautstärke verringern oder Verstärken. Je grobstolliger das Profil desto Lauter wird es.
Bei intensiven Einheiten außerdem auf die Reifenwahl achten! Hier kann es durch fehldenen Fahrtwind sehr heiß am Mantel werden. Für Rollentrainer gibt es spezielle Reifen die hier besonderen Schutz bieten.

Auch der Reifendruck ist nicht zu unterschätzen. Anders als auf der Straße wird die Kraft bei den Z-Rollers die Gewichtskraft des Fahrers auf zwei Punkte verteilt. Ein Durchschlag ist so schnell gefahren, auch mich hat es erwischt.

Wettkampferfahrung:

An Flexibilität sind die Z-Rollers kaum zu übertreffen. Die kompakte Rolle passt einfach in jedes Auto und lässt sich praktisch tragen und transportieren. Schnell ist das Rad auf der Rolle positioniert und das Aufwärmen kann losgehen. Gerade bei Sprintrennen ist das ein enormer Vorteil – besonders zeitlich.
Zwischen den Heats noch die Nerven zu haben das Hinterrad auszubauen und einzuspannen das ist eine Kunst. Unsere Sprinterin und Autorin Theresia Schwenk lobte die Rolle in hohen Tönen: *„In der Mountainbike Sprintbundesliga eine tolle Sache! Zwischen den Heats konnte ich noch einige Sprints fahren um meine Muskulatur warmzuhalten.“*

Auch mir persönlich spielten die Z-Rollers sehr in die Karten.
Vor meinen Rennen fahre ich mich gerne auf meinem Wettkampfrad warm. Das war mir oft nicht möglich, da ich den Umbau von Rollenlaufrad auf normales Wettkampflaufrad bei einer festen Rolle oft nicht machen wollte. Es war mir schlichtweg zu kompliziert.
Vor dem Rennen hat man seinen Kopf gern für andere Dinge frei. Also fuhr ich mich oft auf die alte Weise

warm – auf der Straße.

Nach zahlreiche Irrfahrten und fast Verspätungen zur Startaufstellung bin ich nun froh die Z- Rollers zu haben. Diese kann ich bequem in Startnähe postieren – bei Regen sogar im trockenen. So kann ich nun beim „Final Call for Lineup“ in der Bundesliga einfach vom Rad absteigen und mich in den Startblock begeben. Entspannter geht es wohl nur die für die Pro’s.

Fazit:

Das monotone Rollentraining bei dem man nebenbei Zeitunglesen hat mit der freien Rolle ausgedient. Die Z –Rollers begeistern durch ihre einfache Montage und die Flexibiltät.
Die kompakte Bauweise erlauben den praktischen Einsatz auf Rennen und schont im Sommer die Platzverhältnisse daheim. Super!
Preislich liegt der Z-Rollers bei etwa 300 € je nachdem wo man ihn kaufen möchte.