



## **Der Crosstrainer wird mobil: Freecross revolutioniert das Fitnessstraining**

**Auf diese Innovation haben Fitness-Begeisterte gewartet: Mit Freecross, dem mobilen, straßentauglichen Crosstrainer, ist das beliebte Ausdauertraining jetzt endlich im Freien möglich. Eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln belegt die Effektivität des hochwertigen Trainingsgerätes. Nachdem das erste Konzept auf der FIBO 2009 große Zustimmung fand, feiert Freecross jetzt auf der ispo 2010 seine offizielle internationale Markteinführung.**

**Bonn/Hamburg, Februar 2010.** Der Crosstrainer zählt zu den beliebtesten Fitnessgeräten. Das Training, das viele unterschiedliche Muskelpartien beansprucht, erweist sich als besonders wirkungsvoll und schont gleichzeitig die Gelenke. Bislang waren diese effektiven Fitnesseinheiten jedoch ausschließlich in Fitnessstudios möglich. Ab sofort geht es nach draußen, denn der Crosstrainer wird mobil: Freecross, ein dynamisch geformtes, stabiles Sportgerät auf drei Rädern, revolutioniert als fahrbare und straßentaugliche Innovation das Fitnessstraining. Ob quer durch die Stadt oder in der Natur, entlang der Alster, am Rheinufer oder durch den Englischen Garten: Freecrossen ist nicht einfach nur Sport, sondern ein großer Freizeitspaß, der Cardio- und Muskeltraining mit Bewegung an der frischen Luft verbindet. Ganz gleich ob Einsteiger, Fitness-Fortgeschrittener oder Profi – der für alle Sportler gleichermaßen geeignete Outdoor-Trainer ist leicht zu bedienen und lässt sich ganz einfach durch Gewichtsverlagerung lenken.

### **Allround-Trainingseffekt mit Frischluft-Plus**

Als fahrbare und straßentaugliche Version vereint Freecross alle Trainingsvorteile des herkömmlichen Crosstrainers – und bietet sogar noch mehr Effizienz: Das besonders effektive Ausdauertraining kräftigt die Muskelpartien in Armen, Schultern Brust, Bauch, Rücken, Po und Beinen, schont die Gelenke dank der elliptischen Schrittbewegung und regt den Fettstoffwechsel an. Darüber hinaus schult Freecrossen den Gleichgewichtssinn sowie das Koordinationsvermögen und verlegt die Trainingseinheit nach draußen ins Freie.

### **Deutsche Sporthochschule Köln belegt Trainingseffizienz von Freecross**

Eine aktuelle Untersuchung der Deutschen Sporthochschule Köln, die gezielt die Trainingseffekte, die Eigenschaften und die Handhabung von Freecross testete sowie bei Probanden den Spaß-Faktor während der Trainingseinheiten abfragte, untermauert die zahlreichen Pluspunkte: „Das Training in aufrechter Haltung an der frischen Luft ist ein sinnvoller Ausgleich zu sitzenden Tätigkeiten“, so Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. „Der Energieverbrauch kann bei einer Geschwindigkeit von 18 km/h auf bis zu 643 Kilokalorien pro Stunde gesteigert werden.“ Darüber hinaus ergab die Studie, dass beim Freecrossen im gleichen



Zeitraum und bei gleicher Geschwindigkeit sogar 25 Prozent mehr Kilokalorien verbraucht werden, als beim Fahrradfahren. Daneben hoben die Probanden vor allem den Allroundtrainingseffekt sowie die Gelenk schonende Art der Fortbewegung hervor, lobten die einfache Handhabung von Freecross und den besonderen Spaß am Outdoor-Training, bei dem das innovative Sportgerät zudem noch für erhöhte Aufmerksamkeit sorgt. So macht Fitness richtig Spaß – eine wichtige Voraussetzung für langfristig erfolgreiche Ergebnisse!

### **Hochwertige Technik made in Germany**

Hinter der Idee zu Freecross steht der enthusiastische Radfahrer, Läufer und Fan des Indoor-Crosstrainers Wolfgang Eisenberg. Er hatte 2006 den Geistesblitz, das vielseitige Trainingsgerät mobil zu machen. „Nach einer Rückenverletzung spürte ich, dass sowohl Radfahren, als auch Laufen meinen Rücken stark beanspruchte“, erinnert sich Eisenberg. „Der Crosstrainer war eine großartige Lösung, wegen der aufrechten Haltung und der geringeren Belastung der Gelenke. Allerdings wollte ich lieber draußen an der frischen Luft trainieren.“ Aus dieser Idee heraus entwickelte er mit seinen Partnern Norbert Britz und Björn Schuman sowie Experten aus der Fahrrad- und Fitnessindustrie in mehrjähriger Arbeit mit intensiven Testphasen die trendige, straßentaugliche Ausführung. Freecross besitzt einen leichten, stabilen Alurahmen und ist mit hochwertigen Marken-Komponenten wie Schwalbe-Reifen, Shimano-Nabenschaltung sowie hydraulischen Scheibenbremsen ausgestattet. Ein Kettenantrieb überträgt die Kraft der Arme und Beine auf das Hinterrad. Die Richtung wird ganz einfach durch Gewichtsverlagerungen bestimmt, die der Lenkmechanismus sicher auf die Vorderräder überträgt. Jeder Freecross wird in Deutschland handgefertigt und kann auf Wunsch zusätzlich mit einer Lichtanlage ausgestattet oder für den stationären Gebrauch zuhause ausgerüstet werden.

### **Markteinführung auf der ispo 2010**

Nach unzähligen Probefahrten, vielen begeisterten Testern und der ersten Vorstellung des Freecross-Konzeptes auf der FIBO 2009 findet vom 7. bis 10. Februar 2010 auf der weltweit größten Sportartikel-Messe ispo in München die offizielle internationale Markteinführung statt. Am Freecross-Stand in Halle C1 können interessierte Besucher die Fitness-Innovation kennen lernen und testen. Weitere Gelegenheiten für eine Testfahrt bieten die FIBO vom 22. bis 25. April 2010 sowie die Aktion „Testfahrer gesucht“, die in Kürze auf [www.freecross.de](http://www.freecross.de) startet und Sportbegeisterte dazu aufruft, sich als Freecross-Testpilot zu bewerben.

Freecross ist zum Preis von 2.199,00 Euro im Direktvertrieb über die Freecross-Website sowie bei ausgewählten Fachhändlern erhältlich. Weitere Informationen, Bestellmöglichkeit und Kontakt unter **[www.freecross.de](http://www.freecross.de)**.

### **Pressekontakt – Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:**

Kathrin Nolte | lauffeuer Kommunikation GmbH | Lippmannstr. 71 | 22769 Hamburg

T: +49.40.68 987 68-22 | F: +49.40.68 987 68-11 | Mail: [kn@lauffeuer-kommunikation.de](mailto:kn@lauffeuer-kommunikation.de)