



www.GESUND-LEBEN.co.at

## Expertenmeinungen zum Cycle Walker™



**Johann Beham – Trainer, Therapeut und Inhaber des Reha-Fit  
in 4312 Ried/Rdm. – Frankenberg 43 [www.reha-fit.at](http://www.reha-fit.at)**

„Meiner persönlichen Meinung nach ist der **Cycle Walker™** für **Patienten** sowie für das **Gesundheitstraining** hervorragend geeignet.

Die **Schulter** kann in der Anteversion sowie in der Retroversion durch die Längenverstellung sehr gut angepasst werden. Die **Mobilisation des Schultergürtels sowie der Schultergelenke** erfolgt durch Druck- und Zug. Es kommt zu einem **hervorragenden Knorpelreiz** - in der Medizin nennt man das Diffusion. Durch den zusätzlichen Einsatz der Arme ist der **vermehrte Kalorienverbrauch** ein sehr positiver Nebeneffekt.

Der **Cycle Walker™** kann bei **Schulterbeschwerden** wie bei Kalkschulter oder postoperativ zur **Mobilisation** sehr gut eingesetzt werden.

Bei **Rückenbeschwerden** ist beim **Cycle-Walking™** der große Vorteil die **aufrechte Sitzhaltung**, die biomechanisch eine **bessere Druckverteilung in der Bandscheibe** ermöglicht und somit die **Biegekräfte speziell in der LWS reduziert**.

Bei **Nackenverspannungen** kommt es auch über den **Durchblutungsreiz** des **Schultergürtels** zu einer **Linderung der Beschwerden**.

Im **Fitness& Gesundheitssport** sind Straffung/Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur sowie der **vermehrte Kalorienverbrauch** die **größten Vorteile** gegenüber dem normalen Ergometer-Training.“





www.GESUND-LEBEN.co.at

## Ulrich Mattersberger – mehrfacher Österreichischer Meister, Extremsportler und Stundenweltrekordhalter im Ergometerfahren

„Die Idee ist toll, weil man mit dem **Cycle Walker™** den **Oberkörper** in das Ergometer-Training **mit einbezieht**. Ich bin schon über 500.000 km auf dem Ergometer gefahren. Mit dem **Cycle Walker™** allerdings ist das **Training wesentlich vielseitiger**.

Es sind **mehr und ganz andere Bewegungen** möglich. Wer will kann die **Beine entlasten** und **verstärkt mit den Armen** trainieren. Im Unterschied z.B. zu Ellipsen-Trainern hat man im **Armbereich keine vorgegebene Bewegungsbahn, sondern ist in seiner Bewegung viel freier**. Es kommt zu **keinen Stoßbewegungen**, die die Gelenke belasten. Die **Bewegung ist runder und dynamischer**.

Der Trainierende sitzt in **aufrechter Haltung**, wodurch die **Wirbelsäule entlastet** wird. Speziell Übergewichtige müssen nicht das ganze Körpergewicht tragen. Mit dem **Cycle Walker™** verbraucht man **deutlich mehr Kalorien** und **bringt erheblich mehr Leistung (Watt)** auf die Tretkurbel. Mit dem **Cycle Walker™** kann man **beim Ergometer-Training 30 bis 50 % Zeit sparen**.

Jeder zweite hat einen Ergometer zu Hause. Mit dem **Cycle Walker™** hat man eine **neue bzw. zusätzliche Motivation für´s Heimtraining und das finde ich großartig**.“

**Ulrich Mattersberger** setzt den **Cycle Walker™** täglich 20-30 Minuten in seinem fixen Trainingsprogramm ein.





www.GESUND-LEBEN.co.at

## Ulrich Mattersberger - mehrfacher Österreichischer Meister, Extremsportler und Stundenweltrekordhalter im Ergometerfahren

- Trainer von Sohn Felix und Teilnahme an diversen Ergometerbewerben, 2007
- Sieg beim MTB-Rennen auf der Eggeralm (Master), 2006
- Österreichischer Rad-Bergmeister in der Masterklasse, 2005
- 24 Stundenweltrekord am Ergometer (1017 km), 2004
- Stundenweltrekord am Ergometer (70,9 km), 1999 live bei der Sendung "Sport am Sonntag"
- Dolomitenmann-Sieger, 1990
- Marathonbestzeit: 2 Stunden & 19 Minuten, 1983



**Cycle Walker™** - „Geniale Ergänzung für alle, die ihr **Herz-Kreislauf-Training** auf intelligente und einfache Art mit **Kraftausdauer** ergänzen wollen. Das **kleinste Fitnessstudio der Welt** für ein **Ganzkörpertraining**. Genial einfach - einfach genial.“



Dr. Georg Karigl & Team  
GESCHÄFTSFÜHRUNG

fon: +43 (0) 7684/20 136  
fax: +43 (0) 7684/63 93-13  
mail: georg.karigl@mib.at  
Hauptstraße 91  
A-4890 Frankenmarkt

[www.menschinbewegung.at](http://www.menschinbewegung.at)

### Dr. Georg Karigl, Unternehmensentwickler und Fitness Coach

Geschäftsführer von Mensch in Bewegung, Forum für Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung [www.mib.at](http://www.mib.at)

Wien - Linz – Salzburg



www.GESUND-LEBEN.co.at



ORTHOPÄDIE • CHIROPRAKTIK

### Dr. Christoph Michlmayr

Stadtplatz 26  
4150 Rohrbach

Der **Cycle Walker™** stellt für mich eine sehr **kostengünstige und einfache Alternative** dar, ein **Heimergometertraining abwechslungsreicher, interessanter und effektiver zu gestalten**. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es einer sehr großen Konsequenz bedarf, immer wieder auf dem Heimtrainer seine „Kilometer abzuspuhlen“.

Eine immer wieder verwendete Alternative sind sogenannte Ellipsentrainer. Der **Cycle Walker™** scheint hier einen ganz interessanten Kompromiss zu schließen. Auf der einen Seite ist durch das weiterhin **Sitzen auf dem Ergometer die Entlastung der unteren Extremität** gegeben. Aus orthopädischer Sicht scheint dies eine **sehr vernünftige Trainingsform** zu sein, da gerade das **entlastete Training für pathologisch veränderte Gelenke (Knie- und Hüftgelenke)** eine durchaus sehr interessante Alternative darstellt, während diese auf einem Ellipsentrainer nur zu einem gewissen Grad entlastet werden können, da im Vergleich zum Laufen oder Gehen zwar die Stoßbelastungen geringer sind, allerdings trotzdem der Druck des Körpergewichtes auf den Gelenken lastet.

Auf der anderen Seite ist auffallend, dass **die Haltung am Heimtrainer** durch den **Cycle Walker™ positiv beeinflusst** wird. Auch hier ist ein orthopädischer Ansatz durchaus sehr interessant, da beim Radfahren wie auch beim herkömmlichen Ergometertraining die leicht vorgeneigte Position nicht unbedingt das Optimum darstellt. Ebenso kommt es zu einer **Entlastung der Arme und Hände**, da das Gewicht nicht so sehr auf den Armen ruht. Dadurch ist auch die **Belastung der Handgelenke** und damit verbundene eventuelle Problematiken (Carpaltunnelsyndrom, Radfahrerlähmung) sicherlich **deutlich reduziert**.

Aufgrund der aufrechten Haltung, der individuell möglichen Kraftverteilung auf Arme und Beine und der verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten für die Arme während des Trainings mit dem **Cycle Walker™** ist auch eine **positive Beeinflussung von Verspannungen** zu erwarten.

Durch den Einsatz von Armen und Beinen kann hier auch eine **gute Möglichkeit der Kompensation** entstehen. Bei **Schwächen/Problemen in der oberen oder unteren Extremität**, die vielleicht dort ein Training erschweren oder gar unmöglich machen, kann die nicht betroffene Extremität kompensatorisch zum Einsatz gebracht werden und hier dadurch ein **Training/Aufbau frühzeitig zu Hause ermöglicht** werden. Durch den Aufbau des



www.GESUND-LEBEN.co.at

Gerätes ist eine **achsengerechte Belastung garantiert** und die **Gefahr von Fehlbewegungen auf ein Minimum reduziert**. Durch die **Kombination von verschiedenen Bewegungen von Armen und Beinen** (gleiche Richtung oder gegengleich) ist auch ein gewisser **koordinativer Faktor** möglich, der in der **Rehabilitation** bzw. im **Training** nicht unterschätzt werden sollte.

Als weiterer positiver Effekt ist zu vermerken, dass durch das gemeinsame Training von Armen und Beinen sicherlich auch **der Kalorienverbrauch und damit der Trainingseffekt gesteigert werden kann**. Lungenfachärzte haben bereits nachgewiesen, dass der **Sauerstoffverbrauch** und damit auch der **Kalorienverbrauch** beim **Cycle Walker™** gegenüber einem normalen Ergometertraining **deutlich gesteigert** sind.

**Zusammenfassend** kann gesagt werden, dass der **Cycle Walker™** eine neue interessante und kostengünstige Möglichkeit darstellt, um eventuell bereits **vorhandene Trainingsgeräte wieder zu reaktivieren** und hier auch eine **neue Art des Trainings durchzuführen**. Aus **orthopädischer Sicht** sprechen eigentlich **nur positive Erfahrungen** für dieses Gerät. Eine **direkte Kontraindikation ist aus meiner Sicht nicht gegeben**.

Aus orthopädischer Sicht kann den Erfindern hier nur ein großes Lob ausgesprochen werden. Ich hoffe, dass dieses Gerät eine breite Akzeptanz findet, um hier sowohl **präventiv wie auch therapeutisch eine neue Alternative** darzustellen.



### **Dr. Christoph Michlmayr**

Stadtplatz 26

4150 Rohrbach

[www.michlmayr.info](http://www.michlmayr.info)

- Ärztekammerdiplom für Manuelle Medizin
- Vortragender und Kurslehrer der Österreichischen Ärztesgesellschaft für Manuelle Medizin
- Vortragender bei den Wirbelsäulenschulen des Vereines zur Prävention von Wirbelsäulenstörungen
- Vorstandsmitglied des Vereines für Vorsorge und Sozialmedizin der Ärztekammer für OÖ
- Vortragender bei den Ärztetagen in Grado und Velden zum Thema Bewegungsapparat
- Betreuer des ÖSV Snowboard Teams



www.GESUND-LEBEN.co.at

## Spiroergometrie

### Der **Cycle Walker™** im Vergleich

Im Mai 2008 wurde im Studio RehaFit in Ried/Rmk. eine **vergleichende Untersuchung** mit einer **mobilen Spiroergometrie** durchgeführt.



Ziel war eine Untersuchung über **Kalorienverbrauch** und **Sauerstoffaufnahme** im **Vergleich zwischen einem herkömmlichen Ergometer und einem Ergometer in Kombination mit dem Cycle Walker™** bei einer **konstanter Belastung von 140 Watt** im aeroben „Stady State“ über jeweils ca. 20 Minuten (trainierter Mann, 43 Jahre).

Die Messungen wurden von den im **Krankenhaus der Elisabethinen Linz** tätigen **Sport- und Lungenfachärzten Dr. Franz Wimberger und Dr. Michael Schumacher** durchgeführt.

Abgeleitet wurden Elektrokardiogramm (**EKG**), Herzfrequenz (**HF**), Atemfrequenz (**AF**), Atemzugvolumen (**VT**), Atemminutenvolumen (**VE**) sowie die Sauerstoffaufnahme (**VO<sub>2</sub>**) und die Kohlendioxydabgabe (**VCO<sub>2</sub>**), weiters Atemäquivalent für Sauerstoff (**VE/VO<sub>2</sub>**) bzw. Kohlendioxyd (**VE/VCO<sub>2</sub>**) und der Respiratorische Quotient (**RQ**). **Über die indirekte Kalorimetrie wurde der Kalorienverbrauch (kcal) während kontinuierlicher Belastung berechnet.**

Es zeigten sich in der **Ergometer-Dauerbelastung** bei einer **durchschnittlichen Herzfrequenz von 107/min** eine **Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>) von 1613 ml/min** und ein **Kalorienverbrauch von 481 kcal/h.**

Unter Verwendung des **Cycle Walker™** erhöhte sich die durchschnittliche Herzfrequenz auf 121/min. Die Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>) als eine der wichtigsten Zielgrößen der Spiroergometrie erhöhte sich um 301 ml/min auf 1914 ml/min, das entspricht einer Steigerung von 15,7%. Korrelierend zeigte sich ein deutlich gesteigerter Kalorienverbrauch um 86 kcal/h auf 567 kcal/h, das entspricht einer Steigerung um 15,2%.

	Watt	Herzfrequenz(HF)	VO <sub>2</sub> ml/min	kcal/h
Ergometer	140	107	1613	481
<b>Cycle Walker™</b>	<b>140</b>	<b>121</b>	<b>1914</b>	<b>567</b>

Linz, 22.09.2008

Dr. Franz Wimberger



www.GFSUND-LEBEN.co.at

## Impressionen von der Untersuchung:

