

REVIEWS

Test: Bowflex VeloCore mit Neigemodus und moderierten Workouts

Das Fitnessstraining in den eigenen vier Wänden liegt voll im Trend. Beim Indoor-Bike VeloCore setzt Hersteller Bowflex auf eine neuartige Neigetechnik, die zusammen mit den abgestimmten Trainings der JRNY-App für Spaß und intensive Workouts sorgen soll. Wir haben das VeloCore getestet.

Von [Christoph Hoffmann](#)

Autor, PC-WELT | 5.1.2023 14:31 UHR



Image: Bowflex

Auf einen Blick

Unsere Wertung

Pro

- Schneller und unkomplizierter Aufbau
- Gute Verarbeitung
- Android-System ist update-fähig
- Ist-Analyse vom Fitness-Level
- Abwechslungsreiche Trainings
- Streamt Netflix, Prime Video und Disney+
- Kompatibel mit Peloton und Zwift

Kontra

- Beansprucht viel Platz im Raum
- App und Trainings in englischer Sprache
- Teuer

Fazit

Auf den ersten Blick ist das Bowflex VeloCore ein gewöhnliches Indoor-Bike mit einem stabilen Metallrahmen und einem 16-Zoll-Farbdisplay. Doch weit gefehlt: Mit dem Neigemodus wird das Training nicht nur abwechslungsreicher, sondern durch die zusätzliche Beanspruchung der Rücken und Bauchmuskulatur auch deutlich intensiver. Dafür sorgt auch die JRNY-App, die zunächst Ihren Fitnesszustand ermittelt und dann abgestimmte Trainings anbietet. Im Vergleich zu herkömmlichen Indoor-Bikes bietet das VeloCore viele Extras und hat seine Stärken bei langfristigen Trainingszielen.

Aktuell bester Preis: Bowflex VeloCore 16

SHOP	PREIS	
Bowflex	€2499	ZUM SHOP

Mit dem Bowflex VeloCore hat das US-amerikanische Fitness-Unternehmen Nautilus sein erstes Indoor-Bike auf den Markt gebracht, das mit einem neuartigen Neigemodus intensivere Workouts ermöglichen soll. Wie bei einem echten Fahrrad kann man sich in die Kurven legen. Das sorgt für mehr Spaß und abwechslungsreiche(re) Trainings, die von virtuellen Trainern begleitet werden. Wir haben das Bike seit einigen Wochen im Einsatz.

Aufbau und erste Inbetriebnahme



Das VeloCore kommt in einem großen Karton. Die zahlreichen Einzelteile befinden sich in einer Styropor-Tafel.

Bild: Christoph Hoffmann

Das rund 70 kg schwere VeloCore kommt in einem großen, unhandlichen Karton. Die zahlreichen Einzelteile des Indoor-Bikes lassen sich von zwei Personen innerhalb von rund 60 Minuten zusammenfügen. Entsprechendes Werkzeug liegt bei, mit einem [Steckschlüsselsatz](#) geht der Zusammenbau allerdings etwas leichter von der Hand.

Die deutschsprachige [Aufbau- und Bedienungsanleitung](#) erklärt alle Schritte. Bei [Youtube](#) gibt es außerdem ein rund 21 Minuten langes Aufbauvideo. Alternativ kann das VeloCore bei [Sport-Tiedje](#) gegen einen Aufpreis von 99 Euro auch vormontiert auf Palette bestellt werden.

Die Einzelteile machen einen soliden und gut verarbeiteten Eindruck. Alles passt wie angegossen. Nach dem Aufbau sollte das Bike für einen sicheren Stand plan auf dem Boden

ausgerichtet und Sattel sowie Lenker an die ideale Sitzposition des Trainierenden angepasst werden. Das gelingt mit den Schnellverschlüssen und der stufenlose Positionierung besser als an anderen Bikes, die feste Einrastpunkte besitzen.



Der Sattel kann mit den Schnellverschlüssen ohne Werkzeug in der Höhe und Tiefe stufenlos an die ideale Sitzposition angepasst werden.

Bild: Christoph Hoffmann

Der Sattel ist bequem und der ummantelte Lenker bietet verschiedene Haltepositionen. Der 16-Zoll-Bildschirm ist an einer eigenen Haltestange hinter dem Lenker befestigt. Dadurch ist das VeloCore mit knapp 150 cm insgesamt deutlich länger als das Schwinn IC8 mit etwas über einem Meter Länge. Sie benötigen also ausreichend Stellfläche von idealerweise mindestens 180 x 180 cm. Denn Sie sollten auch etwas mehr Platz an den Seiten des VeloCore einplanen, wenn Sie die Neigefunktion nutzen wollen.

Nachdem Sie das Bike ans Stromnetz angeschlossen haben, startet das Android-System der Konsole. Es ist übrigens offiziell lizenziert und update-fähig – das ist bei einigen Bikes aus Fernost nicht immer der Fall. Nach der Anmeldung an einem WLAN wird das System gegebenenfalls aktualisiert. Sie können sich nun auch direkt an der JRNY-App anmelden beziehungsweise ein neues Konto registrieren. Das rund 155 Euro teure Jahresabo ist für 12 Monate inklusiv. Das Abo ist übrigens keine Verpflichtung. Ohne Abo stehen Ihnen die wichtigsten Funktionen zur Verfügung – alternativ lassen sich auch die Apps von Peloton und Zwift auf einem per Bluetooth verbundenen Smartphone oder Tablet nutzen. Das erleichtert

Umsteigern von anderen Bikes den Wechsel auf das VeloCore und erhöht gleichzeitig die Trainingsvielfalt. Wir haben die Anbindung an die Swift-App getestet und ja: Die Echtzeitdatenübermittlung funktioniert sehr zuverlässig.

Die wichtigsten Grundfunktionen

Wer bereits auf einem Indoor-Bike trainiert hat, wird zunächst keinen Unterschied zum VeloCore feststellen – zumindest so lange nicht, bis die Entriegelung für den Neigemodus („Lean mode“) gelöst wurde. Dann gibt es ein völlig anderes Fahrgefühl, das mehr ans echte Radfahren erinnert. Jede noch so kleine Gewichtsverlagerung spüren Sie sofort und es bedarf etwas Übung, das schaukelnde VeloCore gerade zu halten.



Der Drehknopf für den Widerstand und die Entriegelung für den Neigemodus befinden sich gut zugänglich auf dem Rahmen.

Bild: Christoph Hoffmann

Das seitliche Abkippen um etwa 30 Grad belastet Muskelpartien, die beim üblichen Training außen vor bleiben. Das gilt insbesondere für Rücken, Bauch und Rumpf. Laut einer von Bowflex initiierten Studie sorgt das „Leaning“ beim Indoor-

Cycling für eine höhere Herzfrequenz und durchschnittlich um 14 Prozent mehr Energieverbrauch. Ich kann zumindest bestätigen, dass das Training mehr Spaß macht und ich tatsächlich die angesprochenen Muskelpartien gespürt habe.

Wie bei den meisten Indoor-Bikes gibt es 100 Widerstandsstufen. Drehen Sie den entsprechenden Knopf unterhalb des Lenkers im Uhrzeigersinn, erhöht sich der Widerstand bis zum Stillstand. Geht es in die andere Richtung, verringert sich der Widerstand. Beim vollständigen Drücken nach unten werden das Schwungrad und die Pedale verlangsamt und angehalten. Ähnlich einfach lässt sich der erwähnte Neigemodus ein- und ausschalten. Der Sperrmechanismus sitzt hinter dem Widerstandsregler in Richtung Lenker. Wird der Knopf nach unten gedrückt, löst sich die Entriegelung und das obere Teil des Rads wackelt spürbar. Ziehen Sie den Knopf nach oben bis zum Einrasten, verriegelt das Bike in seiner stationären Position. Das gelingt mit etwas Übung auch während der Trainings – beziehungsweise sollte gelingen, da es Teil des Workouts ist.

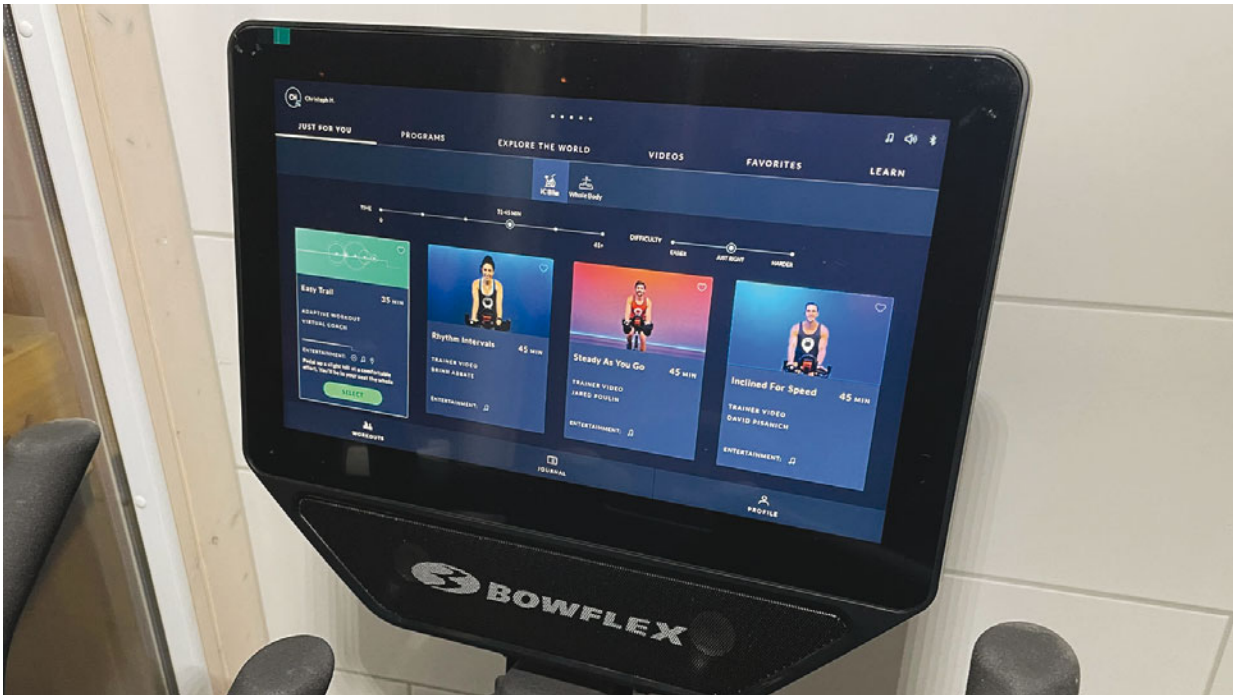
Wirklich angenehm ist der leise Betrieb des VeloCore. Der Riemenantrieb und das magnetische Widerstandssystem sind äußerst geräuscharm. Das ist vor allem dann von Vorteil, wenn Sie während des Trainings Musik hören oder einen Film schauen.

Training mit Spaß und Motivation

Beim Training selbst gibt es verschiedene Optionen: Nach einem initialen Fitness-Test mithilfe der JRNY-App wird eine Art Trainingsplan konzipiert. Und jetzt kommt ein besonderes Feature ins Spiel: Die App erfasst permanent Daten (bis zu 500.000 Einzelwerte in 30 Minuten) und wertet sie aus. Auf Basis der Daten wird dann das Training optimiert. Das heißt: Der Schwierigkeitsgrad der Workouts wird erhöht beziehungsweise reduziert. Das sorgt für bestmögliche Trainings und langfristige Erfolge.

In der JRNY-App auf dem Bike beziehungsweise dem JRNY-Konto werden die vergangenen Trainingseinheiten und Statistiken gespeichert. Eine Datensynchronisierung ist mit Apple Health möglich, sodass man auf dem iPhone der Apple Watch die Fitnessdaten verfolgen und analysieren kann.

Wenn Sie sich für ein Workout in der App entscheiden, steht begleitend ein virtueller Trainer zur Verfügung. Er gibt entsprechende Anweisungen – allerdings nur in englischer Sprache. Damit die Fahrt nicht zu eintönig wird, lässt sich die Strecke und begleitende Musik auswählen. Die mehr als 250 Strecken sind echte Aufnahmen mit vielen bekannten Locations weltweit. So können Sie etwa von San Francisco aus über die Golden Gate Bridge Richtung Sausalito fahren oder an der Strandpromenade von Nizza Ihre Runden drehen.



Auf dem knapp 16 Zoll große Farbdisplay läuft die JRNY-App mit dem ausgewählten Training und Streaming-Apps.

Bild: Christoph Hoffmann

Unabhängig vom moderierten Workout bietet die Bibliothek „Explore the World“ landschaftlich reizvolle Strecken aus der ganzen Welt zur Auswahl. So können Sie durch Europa, Asien und die USA radeln, ohne dazu Ihr Haus oder Ihre Wohnung verlassen zu müssen. Die realistischen Videos entsprechen der Fahrgeschwindigkeit und sorgen so für ein annähernd echtes Fahrerlebnis.

Gut: Wie viele andere Bikes mit einem großen Display und Android als Basissystem hat auch das VeloCore zusätzliche Funktionen an Bord: Wer anstelle der Strecken lieber seine Lieblingsserie anschauen möchte, kann das gerne bei Netflix, Amazon Prime Video und Disney+ tun. Nach der Anmeldung mit einem Nutzerkonto steht die dazugehörige App bereit – so wie auf einem Tablet oder Smart-TV. Gleichzeitig zum Videobild werden alle wichtigen Trainingsdaten inklusive des virtuellen Coaches eingeblendet.

Fazit: Innovation hat ihren Preis

Für gelegentliche Workouts ist das rund 2.500 Euro teure Bowflex VeloCore zu teuer. Wer jedoch ambitioniert ist und das Indoor-Bike mehrmals die Woche nutzt, der wird recht schnell die Vorteile für sich entdecken. Das erstklassig verarbeitete VeloCore ermöglicht dank dem innovativen Neigemodus ein bisher nicht dagewesenes Fahrgefühl beim stationären Training. Zusammen mit der gut gemachten App, dem moderierten Training und der automatischen Anpassung des Trainingspensums lässt sich der eigene Fitness-Level innerhalb weniger Wochen steigern.

Bowflex VeloCore

- Robuster Metallrahmen
- Horizontal und vertikal verstellbarer Sattel (stufenlos)
- Vertikal verstellbarer Lenker (stufenlos)
- Vertikal verstellbarer HD-Touch-Monitor
- 18 kg Schwungmasse
- Manuell verstellbare Magnetbremse
- Präziser und leiser Riemenantrieb
- Tretlager mit Starrlauf
- 100 Widerstandsstufen
- Manuell anpassbarer Widerstand mit Drehknopf
- Kombiklickpedale
- Maximales Benutzergewicht von 150 kg
- Trainingscomputer mit Anzeige von Zeit, Strecke, Geschwindigkeit, Kalorien und Puls
- App-Konnektivität dank Bluetooth und WLAN
- Internetstreaming von Netflix, Disney+ und Amazon Prime (Konto erforderlich)
- Bluetooth-Lautsprecher
- USB-Ladeanschluss
- Extras: Transportrollen, Trinkflaschenhalterung
- Aufstellmaße: 153 x 61,2 x 133 cm (L x B x H)
- Gewicht: rund 70 kg

Aktuell bester Preis: Bowflex VeloCore 16
