



Neuer Trendsport: Skiken

Macht Spaß, trainiert fast 90 Prozent der gesamten Muskulatur und die Skikes können nahezu überall angeschlallt werden. Eine schwungvolle Fitnessmethode für Anfänger und Profis!

Mit den Skikes bietet sich die Möglichkeit auch fernab von Asphaltstrecken und trotz des herrschenden Schneemangels ein Ganzkörpertraining ähnlich dem Ski-Langlaufen und Inlineskaten durchzuführen. Sowohl Freizeit- wie auch Wettkampfsportlerinnen jeden Alters – allen voran Evi Sachenbacher-Stehle – haben die Trendsportart für sich entdeckt. Mit dem noch relativ neuen Sportgerät kann auch der völlig Ungeübte etwas für seine sportliche Form tun.

Der Name Skike setzt sich zusammen aus dem Wort »ski« in Anlehnung an die Skilanglauftechnik und dem Wort »bike«, stellvertretend für die Bremstechnik und die Luftreifen. Das Belastungsprofil entspricht dem Skilanglauf Skating-Stil oder Inlineska-

ten mit Stockeinsatz, mit dem Vorteil, dass auch Geländestrecken bewältigt werden können.

Ärzte und Sportwissenschaftler sind begeistert, da nicht nur die Bein- und Gesäßmuskulatur, sondern auch fast alle Muskeln am Oberkörper, insbesondere Arme, Schultern, Brust und Rücken mit einbezogen werden. Über 90 Prozent unserer Körpermuskulatur werden beansprucht und dadurch werden wie beim Skilanglauf mehr Kalorien verbraucht als bei allen anderen Sportarten. Durch die Kräftigung der gesamten Muskulatur werden Dysbalancen abgebaut, gleichzeitig Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich gelöst. Die Trendsportart ist sehr einfach und in jedem Alter zu erlernen. Sie nutzt den Skating-Bewegungsablauf durch den be-

wussten Stockeinsatz. Durch einen kräftigen Schub der Arm- und Oberkörpermuskulatur kann das Tempo erhöht und die Effektivität der Trainingseinheit gesteigert werden. Für die Sicherheit in jedem Gelände und auf der Straße sorgt das einfache, aber effektive Bremssystem.

Wo kann man skiken?

Pauschal gesagt: Überall wo man mit dem Mountainbike fährt! In der Stadt nicht nur auf Asphalt sondern auch auf Kopfsteinpflaster, auf dem Land, wenn erlaubt auf Wiesen und Waldwegen.

Die Skikes werden mit ganz normalem Schuhwerk gelaufen und sind auf alle Schuhgrößen einstellbar. Zu empfehlen ist ein leichter Trekkingschuh. Insbesondere für Skike Anfängerinnen sollte der Schuh



1/3 Sunto

über den Knöchelbereich hinaus gehen und diesen stützen, denn das gibt zusätzliche Sicherheit und Stabilität. Die Einstellung der Fußschalen trägt nachhaltig zum festen Stand bei und verhindert das Verrutschen.

Welche Stöcke?

Die richtige Stocklänge ermittelt man rechnerisch, indem man die Körpergröße mit dem Faktor 0,9 multipliziert (+/- 5 cm). In der Praxis stimmt die Länge der Stöcke, wenn der Läufer ohne Skates auf dem Boden steht und die Schlaufenbefestigung auf Nasenhöhe liegt.

Nordic Inline Stöcke bestehen entweder aus hochwertigen Aluminiumlegierungen oder aus Faserverbundwerkstoffen. Faserverbundwerkstoffe sind leicht, stabil, schlagzäh und langlebig. Für diese Stöcke spricht auch ihr angenehmes Eigenschwingverhalten. Vibrationen, die beim Aufsetzen der Stöcke auf harten Untergründen entstehen und Hand- und Ellenbogengelenke reizen können, sind bei Faserverbundstücken nicht so stark ausgeprägt.

**Mehr Informationen zum Skiken unter
www.skike.com, kontakt@skike.de**

boss management gmbh skike sport Deutschland, Segelckestraße 45-47
27472 Cuxhaven Tel. +49 4721 510 625, Fax. +49 4721 510 626