

### **Was ist Skiken?**

„Skike“ setzt sich zusammen aus den Begriffen skating (Skilanglauftechnik) und bike.

„Skiken“ ist „offroad-skaten“ oder auch unter „Nordic Skating“ oder „Cross-Skating“ bekannt. Erfunden hat es der Österreicher Otto Eder.

### **Welche Technik ist anzuwenden?**

Die Technik des „skiken“ entspricht der Skating-Technik des Skilanglaufs.

### **Wo und Wann ist „skiken“ möglich?**

„Überall dort, wo man sich dem dem Mountainbike hintraut.“ Der Einsatzbereich ist also ausserordentlich hoch: „Skiken“ ist auf asphaltierten Wegen ebenso sehr gut möglich wie auch auf griffigen Waldböden und Schotterwegen. Hier macht das „skiken“ besonders viel Spaß. Und gerade hier wird der Unterschied und die deutlich erhöhte Einsetzbarkeit der „Skikes“ vor allem gegenüber den Inline-Skates und Rollski deutlich. „Da, wo das Inline-Skating an seine Grenzen stösst, fängt das „skiken“ erst richtig an.“ (offroad Tauglichkeit)

Dies ist durch die Druckluftbereifung und die Laufräder (Ø 150mm) möglich. Es ist egal, ob Sie sich auf einem trockenen Untergrund oder nassen Untergrund „skiken“.

Ein weiterer bedeutender Unterschied zum Inline-Skating und Rollskilaufen ist, dass das „skiken“ ganzjährig und bei jedem Wetter. „Skiken“ ist also ganz klar ein Ganzjahressport.

### **Wer kann „Skiken“?**

Ganz wichtig ist, dass keine artlichen und medizinischen Bedenken bestehen.

Das „skiken“ ist nicht nur für Leistungssportler. Sondern aufgrund der vielen Vorteile gerade optimal für alle, die sich und ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun wollen. Bei den Breiten- und Fitnesssportlern hat der Gesundheits-, Wellness- und Fitnessaspekt klar Priorität. „Skiken“ ist also ein Sport für alle sportlich interessierten Menschen jeden Alters („skiken“ ist von 8 bis 80!), die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, sogar für total Ungeübte, für die es der Einstieg in eine neue sportliche Betätigung ist.

Spitzensportler aus den Bereichen Skilanglauf, Biathlon, Triathlon, Ballsportarten trainieren bereits auf „skikes“. So z.B. die slowenische Biathlon-Nationalmannschaft. „Skikes“ werden zwischenzeitlich von verschiedenen Spitzen- und Leistungssportlern aus den Bereichen Skilanglauf, Biathlon, Triathlon, Duathlon, Wintertriathlon als optimales Trainingsmittel regelmässig benutzt.

Zielgruppe: Ausdauersportler wie Skilangläufer, Nordic Walker, Inlineskater, Läufer, Triathleten, Ruderer, Schwimmer, Sporteinsteiger

Spezielle Sportgruppen: Personen mit Rückenbeschwerden, Personen mit Hüft- oder

Kniebeschwerden, Übergewichtige, Gestresste, Celluliteprobleme, Diabetiker, Osteoporose, Kinder und Jugendliche, Senioren.

### **„Skiken“ - Warum eigentlich?**

Ärzte und Sportwissenschaftler sind begeistert davon. Denn es aktiviert nicht nur die Beinmuskulatur und das Gesäß, sondern auch fast alle Muskeln am Oberkörper.

Die Muskulatur des gesamten Körpers wird gekräftigt, Muskelspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden gelöst. Die Rückenmuskulatur wird gestärkt. Skiken stärkt auch das Immunsystem, macht belastbarer und ausdauernder im Alltag, hilft dabei, Stress und Aggressionen abzubauen. Insbesondere die Arme, Schultern, Brust und Rücken. „skiken“ trainiert nämlich nicht nur Herz und Kreislauf, sondern schont auch Gelenke, Bänder und Sehnen und ist gut für die Figur“.

Beim skiken werden über 90 Prozent unserer Körpermuskulatur (Total Body Workout) beansprucht. Dadurch werden mehr Kalorien verbraucht als bei allen anderen Sportarten, ähnlich dem Skilanglauf. Sie nutzt den Skating-Bewegungsablauf durch den bewussten Stockeinsatz. Durch einen kräftigen Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur kann das Tempo erhöht und die Effektivität der Trainingseinheit gesteigert werden.