

Pressehintergrundinfo

Bundesamt für
Naturschutz
Franz August Emde
(Pressesprecher)
Konstantinstr. 110
53179 Bonn
Fon 0228/84 91-4444
Email: presse@bfn.de
www.naturathlon.eu

Naturschutz/Sport/Vermischtes

Skiken: Fitnessstraining in der Natur mit speziellen offroad-Skatern

Diese neue Trendsportart haben nicht nur „Sportskanonen“ für sich entdeckt, sondern ganz normale Menschen jeden Alters, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Selbst für Ungeübte, für die es der Einstieg in eine neue sportliche Betätigung möglich. **skiken** trainiert nämlich nicht nur Herz und Kreislauf, sondern schont auch Gelenke, Bänder und Sehnen und ist gut für die Figur. Vor allem aber macht es unheimlich Spaß!

Erfunden haben es nicht die Schweizer sondern der Österreicher Otto Eder. Der Name **skike** setzt sich zusammen aus dem Wort „**ski**“ in Anlehnung an die Skilanglauftechnik und dem Wort „**bike**“, stellvertretend für die sensationelle Bremstechnik und die Luftreifen. Viele Mountainbikestrecken kann man auch mit dem skike bewältigen. Bergauf- wie bergab – naturschonend selbstverständlich.

Ärzte und Sportwissenschaftler haben sich bisher sehr positiv zu dieser neuen Sportart geäußert. Denn skiken aktiviert nicht nur die Beinmuskulatur und das Gesäß, sondern auch fast alle Muskeln am Oberkörper, insbesondere Arme, Schultern, Brust und Rücken. Beim skiken werden über 90 Prozent der Körpermuskulatur beansprucht. Dadurch werden mehr Kalorien verbraucht als bei allen anderen Sportarten, ähnlich dem Skilanglauf“. Die Muskulatur des gesamten Körpers wird gekräftigt. Skiken stärkt auch das Immunsystem, macht belastbarer, gelassener und ausdauernder im Alltag, hilft dabei, Stress und Aggressionen abzubauen.

Skiken ist eine sehr kommunikative Sportart. Sie können mit Freunden und Kollegen skiken und sich dabei unterhalten. Als Familiensport ist skiken geradezu prädestiniert. Es ist gesund und macht gemeinsam richtig Spaß.

Die Lauftechnik von „skiken“ gleicht dem Skilanglauf Skating-Stil mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig und bei jedem Wetter durchführen kann. Die Trendsportart ist sehr einfach und in jedem Alter zu erlernen. 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.

Für die Sicherheit in jedem Gelände oder auf der Straße sorgt das einfache, aber höchst effektive Bremssystem, übrigens das einzig wirklich funktionierende bei Rollgeräten dieser Art. Skikes haben aus gutem Grund keine festen Schuhe am Gerät, man skikt also mit normalen Schuhen, zu empfehlen ist ein leichter Treckingschuh. Besten Halt bekommt der skiker durch Klettbänder, beim Einkehrschwung oder bei sehr unwegsamem Gelände können so die skikes leicht ausgezogen werden. Am skike ist außerdem eine Einstellung möglich, die X- oder O-Beine ausgleicht.

Weitere interessante Details, auch über die Vorläufer des heutigen skike, unter www.skike.com