

Gesundheit und Forschung: Kraft- und Fitnessturbo Skiken

von Andreas Ogger, zertifizierter Skike-Trainer, Heilpraktiker

Effektiver Kraft- und Muskelaufbau durch Skiken –

Welcher Muskel muss wie hart arbeiten?

Skilanglauf gilt als Sportart mit dem höchsten Sauerstoffverbrauch pro Kilogramm Körpergewicht überhaupt - und Skiken *übertrifft* den Wintersport noch darin! Wer also eine Stunde intensiv skikt, ist danach schlapp und reif für das Sofa: Einerseits wird das Herz-Kreislauf-System sportlich unter Dampf gesetzt, andererseits sind die Muskeln platt - manche mehr, manche weniger. Mich hat interessiert, welche Muskeln genau trainiert werden und vor allem in welchem Maß! Dabei habe ich einen verlässlichen Parameter zum Vergleich, nämlich meinen Körper:

Grenzkraft der Muskeln als Maßstab für Leistung

Seit sechs Jahren trainiere ich diszipliniert bei Kieser-Training, um ganzkörperliches, gesundheitsorientiertes Krafttraining zeitsparend in den Alltag einzubauen. Bei vielen Muskeln habe ich die sog. Maximalkraft erreicht, was z. B. für den großen Rückenmuskel bedeutet: Er arbeitet an der Kieserschen Rückenmaschine (C1) mit 180 Pfund Gewicht genau 85 Sekunden, bis er keine vollständige Bewegung mehr schafft - bei ungefähr identischer Tageszeit, Ernährung und Laune. Mehr geht einfach nicht, egal wie fit ich bin. Also habe ich einen Vergleichswert wie mittlerweile für viele andere Muskeln.

Meine Beobachtung: Wenn ich eine Stunde intensiv auf Skikes unterwegs war mit ein paar anschließenden Technikeinheiten, sind bestimmte Muskelgruppen für ca. 36 Stunden geschwächt; der Muskel verarbeitet in dieser Zeit den Trainingsreiz durch das Skiken, um mehr Kraft und Muskulatur für kommende Belastungen aufzubauen.

Erst skiken, dann "kiesern": So ergab sich ein Bild, wie stark ein Muskel durch das Skiken trainiert wurde anhand der Sekunden, die ich weniger lang vollständige Bewegungen durchführen konnte. Hier ein paar Beispiele für entscheidende Muskelgruppen (Stärke des Trainingsreizes in Prozent bzw. Anteil der Zeit, die der Muskel früher ermüdete):

- Fußheber ([Musculus tibialis anterior](#)): 55%
(Anheben der Skikes, Halten in der Waagrechten) [Bild 3]
- Wadenmuskel ([Musculus gastrocnemius](#)): 30%
(stabilisierend beteiligt bei jeder Beinbewegung) [Bild 1]
- großer Oberschenkelmuskel ([Musculus quadriceps femoris](#)): 65%
(Ausstemmen, Pump-Bewegung des Oberkörpers, Kniebeugung) [Bild 2]
- [Hüftadduktoren und -abduktoren](#): 40%
(Ausstemmen und Heranziehen der Beine beim Skating-Schritt)
- [Rückenstrecker](#): 25%
(Aufrichtung des Rückens bei leichter Hüftbeugung) [Bild 6]
- großer Rückenmuskel ([Musculus latissimus dorsi](#)): 55%
(massiv gefordert beim korrekten Stockeinsatz) [Bild 7]
- [Gerade Bauchmuskulatur](#): 30%
(Stockeinsatz, wenn der Oberkörper mit nach unten drückt) [Bild 5]

- großer Brustmuskel ([Musculus pectoralis major](#)): 40%
(Stockeinsatz, vor allem in der Endphase) [Bild 4]
- Armstrecker ([Musculus triceps brachii](#)): 70%
(neben Latissimus der Hauptmuskel beim Stockeinsatz) [Bild 8]
- die Gruppe der Gesäßmuskulatur (Musculus gluteus [max/med/min](#)):
keine Angabe möglich, da die Muskeln kaum zu isolieren sind. Da die Gluteus-Muskulatur bei allen Rumpfbewegungen beteiligt ist, wird sie massiv trainiert. Wenn weiter unten vom "knackigen Po" gesprochen wird, ist vor allem diese Muskelgruppe dafür verantwortlich.

Skiken ist pures Krafttraining für den ganzen Körper

Fazit: Skiken ist ein umfassendes, äusserst effektives Krafttraining mit besonderem Gewicht auf die Rücken- und Armstrecker-muskulatur (durch den Stockeinsatz) sowie die Oberschenkel-muskulatur (durch das Ausstemmen unter steter Beugung im Kniegelenk).

Verletzungsanfällige Gelenke wie Sprung-, Knie-, Hüft- und Schultergelenk werden massiv stabilisiert, indem die Muskel-manschette um das Gelenk herum aufgebaut und gestärkt wird.

Und nicht zu vergessen: Den knackigen Po, den V-Rücken, den passablen Waschbrettbauch, die schlanke Figur, die drahtige Erscheinung, ein starkes Herz, eine kraftvolle Lunge und ein prächtiges Wohlbefinden gibt es gratis dazu.

Kieser-Training als weltweit erfolgreichster Anbieter gesundheitsorientierten Krafttrainings sagt auf seiner Website (www.kieser-training.com):

"Eine gesunde und trainierte Muskulatur hat ein höheres Kraftvermögen als eine untrainierte. Sie tragen leichter an sich selbst und schützen sich im Alltag und in der Freizeit vor Verletzungen."

"Trainierte Muskeln sind fester und größer als untrainierte Muskeln. Sie zeichnen sich markanter unter der Haut ab und lassen diese straffer erscheinen. Zudem steigern Sie mit mehr Muskelmasse die Fettverbrennung."

Für die segensreichen Wirkungen, die das Skiken mit sich bringt, gilt das Gleiche.

Erwähnte Muskeln und Muskelgruppen im Bild (Quelle: Wikipedia)

