



Das Buch erscheint im Pietsch Verlag und hat etwa 128 Seiten mit über 100 farbigen Abbildungen.

Format: 170 x 240 mm

Voraussichtlicher Verkaufspreis:

14,95 €

skiken ist kein Ersatz für den Wintersport, sondern stellt eine Sportart dar, die ganzjährige und wetterunabhängige Aktivitäten zulässt. Sie ist interessant, dynamisch, beansprucht den gesamten Muskelapparat und eignet sich für nahezu jeden. Da das Körperbewusstsein in den letzten Jahren erheblich zugenommen hat, konnten Ausdauersportarten sehr großen Zulauf verzeichnen. Beim Joggen hat sich gezeigt, dass die Belastung der Gelenke relativ groß ist und Menschen mit Übergewicht Probleme bekommen können. skiken vereint gelenkschonendes Skaten mit der Effektivität des Joggens. Der Grund ist einfach. Inlinskatzen trainiert vorwiegend die Beinmuskulatur. Durch den Einsatz geeigneter Stöcke erreicht man beim skiken ein Trainingspotential für nahezu alle Muskeln des Körpers und dies bei relativ hoher Herzfrequenz. Diese Effekte wurden bereits von einschlägigen Sportwissenschaftlern erkannt, so dass skiken bereits an Sporthochschulen genutzt wird und in vielen Sportarten als Konditions- und Ausdauertraining Einzug gefunden hat. Nicht nur Freizeitsportler haben die skikes für sich entdeckt. Es sind auch aktive Leistungssportler, die den Trainingsgewinn der skikes erkennen und ihr Ausgleichstraining und Ausdauertraining sinnvoll und abwechslungsreich ergänzen. Vom Handballer über den Marathonläufer, den Langläufer bis hin zum Triathleten, selbst Taucher, Hockeyspieler, Skiläufer und Fußballer nutzen die skikes für ein vielseitiges Training und erfreuen sich der nahezu uneingeschränkten Bewegung in freier Natur. Dies bei jedem Wetter und jeder Jahreszeit, ein Vorteil den nur wenige Sportarten bieten.

Das Buch zeigt die vielen Möglichkeiten der skikes, gibt sinnvolle und wertvolle Tipps zur Technik und liefert nützliche Ratschläge für notwendiges Zubehör und Servicearbeiten. Es ersetzt keinen Kurs eines zertifizierten skike Trainers, sondern ist als nützliches kursbegleitendes Handbuch gedacht.

Es ist ein Buch für jeden skiker und skike Trainer in dem ein Schlauchwechsel genauso ausführlich erklärt wird, wie die vielen Möglichkeiten und Bewegungsformen.

Bereichert wird das Buch durch ein Vorwort von Dominik Klein (Handballweltmeister) aktuelle Tipps vom Erfinder Otto Eder und Fachbeiträge aus der Medizin und Sportwissenschaft.