

Fast wie Fliegen

Es sieht unglaublich spielerisch aus, wenn geübte Inline-Skater in Höchsttempo um die Kurven brausen. Hinter der vermeintlichen Leichtigkeit steckt aber einiges an Arbeit und sie ist das Resultat von intensivem Technik- und Krafttraining.

VON ANDREAS GONSETH

Die Bewegung hat etwas Katzenhaftes, Geschmeidiges, Leichtes. Scheinbar anstrengungslos rollen Sie über den Asphalt, die Hände hinter dem Rücken, den Oberkörper geduckt, dem Wind möglichst wenig Angriffsfläche bietend. Die Tempi überschreiten auch im ebenen Gelände schnell einmal 30 oder gar 40 Stundenkilometer, nicht selten werden erstaunte Töfflifahrer von einem Inline-Zug überrollt und gleich stehen gelassen.

Inline-Skating ist eine Sportart mit einer unglaublichen Dynamik, gepaart mit einem rhythmischen, fast schon meditativen Bewegungsablauf. Die ganzheitliche und doch schonende Forderung der Muskulatur und der Ausdauerfähigkeiten macht die Bewegung nicht nur zu einer äusserst beliebten, sondern auch zu einer der gesündesten Sportarten überhaupt (sieht man einmal von der Sturzgefahr ab). Freiheit, Tempo, Eleganz, Naturerlebnis; Inline-Skating ist in all seinen Facetten (Hobby, Speed, Nordic Blading mit Stöcken) für alle bewegungshungrigen Menschen das perfekte Gesundheitstraining und bietet gerade auch Sportlern aus anderen Sportarten wie Laufen, Bike, Schwimmen, Triathlon oder Langlauf das ideale Alternativtraining.

Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz

Muskulär im Zentrum stehen in erster Linie Bein-, Gesäss-, Rumpf- und Rückenmuskulatur. Bei der Beinmuskulatur sind es vor allem die vordere Oberschenkelmuskulatur sowie die Abduktoren und Adduktoren, die beansprucht werden. Während die Abduktoren für das seitliche Abspreizen der Beine verantwortlich sind, sorgen die Adduktoren dafür, dass Sie die Beine seitlich wieder heranziehen können.

Dazu arbeiten der Iliopsoas (Hüftbeuger), die Hamstrings (Kniebeuger/Hüftstrecker) sowie die Gesässmuskulatur (Gluteus). Und natürlich der breite Rückenmuskel, der in erster Linie statische Haltearbeit verrichten muss, vor allem dann, wenn der Oberkörper zwecks besserer Aerodynamik nach vorne geneigt wird.

Bei Ungeübten ist deshalb der Rücken die erste Problemzone und dies vor allem bei längeren Distanzen. Die Haltemuskulatur wird im Alltag gewöhnlich nur wenig gebraucht und reagiert sehr schnell auf die ungewohnte Belastung. Entlasten kann man den Rücken mit zwischenzeitlichem Aufstehen und skaten in der Fitnessposition, sprich mit weniger gebeugtem Oberkörper. Und natürlich mit gezielten Rumpf- und Rückenübungen. Ein kräftiger Beckengürtel und eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur unterstützen den Rücken in seiner Arbeit und gehören für regelmässige Skater zur unabdingbaren Voraussetzung.

Die Intensität wird beim Hobbykater vom Laufgelände automatisch bestimmt. Gehts bergauf, werden die Oberschenkelmuskeln rasch wesentlich stärker beansprucht und die lokale muskuläre Ermüdung bestimmt das Tempo. Im flachen oder leicht coupiereten Gelände hingegen ist es ein Leichtes, über längere Distanzen ohne Pause in einer leichten bis mittleren Intensität zu skaten. Mindestens 45 Minuten Dauer sind für ein wirkungsvolles Ausdauertraining ideal.

Inline-Skating als Funsportart ist – beim Beherrschen der technischen Grundfertigkeiten – von der körperlichen Beanspruchung auch für nicht top-Trainierte eine leicht auszuübende Sportart, welche die allgemeine Kraftausdauer fördert und dadurch den allgemeinen Muskeltonus erhöht. Aber keine Angst, Muskelberge durchs Skaten gibts keine.

Fliegen



Inline-Skating: Dynamisch und doch spielerisch elegant.

Ausdauertraining oder Wettkampfvorbereitung?

Je nach Leistungsniveau verändert sich die Körperposition. Gemütliche Skater rollen mit nur leicht gebeugtem oder gar aufrechten Oberkörper und fast gestreckten Beinen. Zu zweit oder in der Gruppe sind so angeregte Diskussionen problemlos möglich. Sportliche Inliner sitzen wesentlich tiefer und senken den Oberkörper – und somit auch den Körperschwerpunkt – nach vorne ab. Dadurch werden die Kniewinkel kleiner und der Abstoss dynamischer. Dadurch wird aber auch die Bein- und Rückenmuskulatur stärker beansprucht. Wer sich klein machen kann, sucht gerne den Windschatten. Auf rund 30% wird die Kraftersparnis geschätzt, wenn man sich geschickt hinter dem Vordermann versteckt. In der Gruppe lassen sich so fast mühelos hohe Tempi realisieren.

Konkrete Trainingsfragen stellen sich dann, wenn sich die Ambitionen verändern. Wollen Sie mit Inline-Skating einfach an Ihrer Kondition arbeiten, Gesundheitssport betreiben und sich keine weiteren Gedanken darüber machen? Oder wollen Sie so trainieren, dass Sie an Inlinerennen teilnehmen können?

Ein Grundlagentraining ist dadurch charakterisiert, dass über einen längeren Zeitraum ein regelmässiger Rhythmus im gleich bleibenden Tempo gefahren wird. Möchten Sie aber schneller und auf den Skates beweglicher werden, gilt es, dies speziell zu trainieren. Versuchen Sie deshalb ab und zu schneller unterwegs zu sein. Denn auch beim Inline-Skating kann



FOTO: ROBERT BOSCHITZ FOR LIFE



FOTO: ANDREAS GONSETH

Je schneller desto tiefer: Speedskater beanspruchen vor allem ihre Rückenmuskulatur.

nur schnell laufen, wer dies ab und zu auch übt. Senken Sie für eine oder zwei Minuten Ihren Oberkörper nach vorne, legen Sie die Hände auf den Rücken und skaten Sie stärker aus den Beinen. Versuchen Sie so schnell wie möglich zu skaten. Wenns ganz schnell sein soll, können Sie die Bewegung mit kräftigem Armeinsatz unterstützen. Automatisch wird die Muskulatur stärker beansprucht und vor allem die Oberschenkel machen sich bemerkbar. Wenn die Beine brennen und die Ameisen in die Muskeln krabbeln: wieder aufrichten, erholen, entspannen – und erneut ein paar Minuten schnell skaten. So gewöhnen Sie Ihre Muskulatur an höhere Geschwindigkeiten. Und suchen Sie ab und zu auch coupiertes Trainingsgelände und skaten Sie die – nicht zu steilen Steigungen – so schnell wie möglich hoch.

Eine gutes Oberschenkel- und Techniktraining bildet das lange Gleiten auf einem Bein. Also kräftig abstossen, tief bleiben, möglichst lange auf einem Skate rollen ohne bereits wieder nach innen zu kippen – und erst dann auf die andere Seite abstossen. Dadurch werden Gleichgewicht und Balance gefördert und gleichzeitig die lokale Oberschenkelmuskulatur gekräftigt.

Mit den beschriebenen Kadenzwechseln, Fahrtspiel- und Intervallformen treiben Sie den Puls in die Höhe, etwas, was beim lockeren Skaten nicht passiert. Denn im Vergleich zu anderen Sportarten wie Langlauf, Jogging oder auch Biken ist es im Inline-Skating wegen des kleinen Rollwiderstandes, dem Anteil der belasteten Muskulatur und der langen Gleitphase etwas schwieriger, das Herz-Kreislauf-System intensiv zu belasten.

Rennsituationen müssen geübt werden

Für Skater, die sich in Rennen messen wollen, stellen sich zusätzlich zu den beschriebenen Trainingsformen ganz neue Herausforderungen, die trainiert werden müssen. Inline-Rennen zeichnen sich durch ständige Rhythmuswechsel aus. Immer wieder werden Angriffe und Ausreissversuche gestartet und häufig enden Rennen im Spurt mit extrem hohen Endgeschwindigkeiten. Oder eine gut harmonisierende Gruppe wird in einer Kurve auseinander gerissen. Die Handorgel öffnet sich und die hinteren



Schnupper-Speedkurs für FIT for LIFE-Leser

Haben Sie Lust, Inline-Speed-Luft zu schnuppern und sich in die Tricks der Spitzenläufer einführen zu lassen? Dann besuchen Sie den kostenlosen Workshop vom 1. Mai in Zug. In einer Zusammenarbeit mit Rollerblade wird Ihnen in diesem dreistündigen Kurs (von 13.00 bis 16.00 Uhr) gezeigt, wie Sie perfekt auf den Skates stehen, wie die Schiene optimal positioniert wird und was ein abwechslungsreiches und wirkungsvolles Inline-Training – zum Beispiel als Vorbereitung auf den Gigathlon – alles beinhalten sollte. Sie erhalten auch die Möglichkeit, unterschiedliche Skates zu testen und

müssen die Lücke wieder schliessen. Oder es folgt eine Haarnadelkurve mit engsten Platzverhältnissen und Körperkontakt, wo Technik und Durchsetzungsvermögen gefragt sind.

All diese Situationen müssen im Training simuliert werden. Deshalb haben sich ambitionierte Trainingsgruppen neue Tummelfelder geschaffen. Sonntags oder nach Ladenschluss, wenn die grossen Einkaufszentren in den Agglomerationen ihre Türen schliessen und die Autos vollbepackt in ihre Quartiere zurückfahren, werden die plötzlich leer stehenden Parkhäuser von den Inline-Skatern zu neuem Leben erweckt. Feiner Belag, enge Kurven, lange Geraden und – vor allem – kein Verkehr verwandeln die Betontürme zu perfekten Trainingshallen, die vor allem im Winter gerne genutzt werden (gegen Reservation und eine meist bescheidene Mietgebühr). Im Parkhaus drehen sich die Skater immer im Gegenuhrzeigersinn, so wie international auf der Bahn gefahren wird. Deshalb sind viele Skater etwas «linkslastig», beim links-Übersetzen stärker als auf der rechten Seite.

bekommen Tipps und Infos, welche Skates für welche Skater geeignet sind. Aktuelle Spitzenläufer wie Franziska Stampfli geben Tipps und beantworten Ihre Fragen. Interessiert? Dann melden Sie sich bis zum 15. April per Mail oder Post an mit Ihrer Adresse und dem Stichwort «Inline-Kurs». (Mail: info@fitforlife.ch, Post: FIT for LIFE, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau.) Die Teilnehmerzahl ist auf 50 Plätze beschränkt, bei zahlreicheren Anmeldungen werden die Teilnehmer ausgelost. Alle Teilnehmer (und allenfalls Abgewiesene) werden bis zum 20 April informiert.



ZanOn&partners

THE ORIGINAL SINCE 1980



AERO 90 TFS W

SCHALE/SCHAFT: Triforce Lite, Schuhspitze mit Öffnungen Extra Vented
VERSCHLUSS: Total Fit System und Schnalle
SCHIENE: Aluminium, seitliche Verstellung, Länge 275mm/10.84"

ROLLERBLADE

NORDICA ROLLERBLADE AG
 MÜHLEBACHSTRASSE 10
 POSTFACH 842
 6370 STANS
 TEL 041-618-66-66
 FAX 041-618-66-77

www.rollerblade.com



FOTO: ANDREAS GONSETH



FOTO: STEFAN EISENDROLLERBLADE

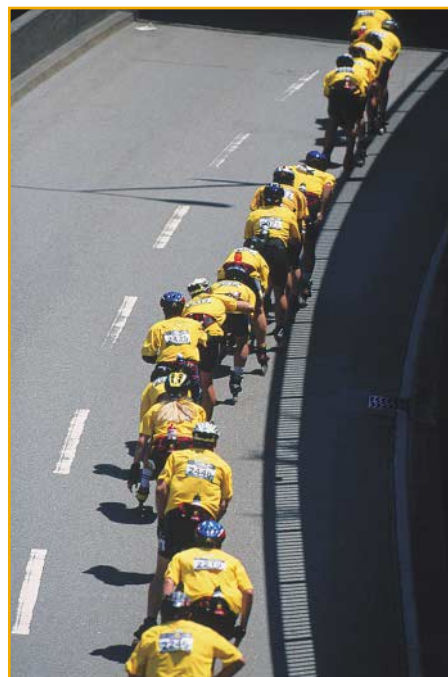


FOTO: ANDREAS GONSETH

Wer Rennen fährt, sollte sich zuerst an das Skaten in der Gruppe gewöhnen.

Skatern. Speziell trainiert werden muss die Kurventechnik. Denn gute Skater verlangsamen nicht in den Kurven, im Gegenteil, sie können das Tempo beschleunigen. Dadurch zieht sich eine Gruppe wie eine Handorgel in die Länge, wer den Anschluss nicht blitzschnell wieder schafft setzt sich dem Wind aus und tröpfelt hoffnungslos ab.

Kraft, aber vor allem Technik

Die kurzzeitigen Tempoverschärfungen verlangen starke Beine, die der Skater nicht mit Skaten alleine kriegt, sondern sich auch auf dem Bike oder im Krafraum erarbeiten muss. Das bestätigt auch Roger Schneider, letztjähriger Sieger beim Inline Berlin-Marathon, aktueller Weltrekordinhaber über die Marathondistanz (58 Minuten und 17 Sekunden!) und Mitglied des Fila Mentos-Teams: «Im Winter habe ich regelmässig Kraft trainiert, vor allem für die Beine. Pro Training 3 x 12 Wiederholungen und danach noch ein paar Sprungübungen auf der Treppe für die Spritzigkeit. Und am Abend zuhause sind Rumpf- und Rückenübungen angesagt.» Schneider ist der Prototyp des grossen, kräftigen Skaters, der mit seiner Power für frühzeitige Fluchten geradezu prädestiniert ist. Doch auch er muss neben der Kraft viel an der Technik arbeiten. «Wenn man gut auf den Skates steht, ist alles viel einfacher, dann fühlt man sich stärker und kann weiter vorne in der Spitzengruppe fahren.»

Gute Sprinter sind deshalb automatisch gute Techniker, weil sie sonst gar nie auf eine Endgeschwindigkeit von bis zu 55 Stundenkilometern kommen könnten. Und weil sie sich sonst – vor allem nicht in

der Endphase – gar nicht in den vordersten Positionen eines Feldes behaupten könnten. Nicht umsonst sind die aktuellen Spitzenfahrer allesamt Bahnfahrer, die im Rollschuhsport aufgewachsen sind und das Einmaleins der Fahrtechnik von Grund auf erlernt haben. Bei Bahnrennen, die ähnlich funktionieren wie Radrennen auf der Bahn, werden teilweise bis zu 100 Runden pro Rennen absolviert.

Das gute Gefühl auf den Rollen ist auch für den Hobbysportler wichtig. Denn wo ein Läufer einfach läuft und ein Biker rollt, kann (leider) ein Skater nicht einfach loskaten, wenn er zum ersten Mal auf den Rollen steht. Die technischen Anforderungen sind nicht zu unterschätzen und vor allem in den Abfahrten stellt sich das Problem: Wie bremsen? Deshalb ist es für Einsteiger enorm wichtig, sich zuerst das nötige technische Rüstzeug anzueignen und vorerst Richtungsänderungen und Bremstechniken auf einem Park- oder Schulhausplatz zu üben, bevor man sich ans eigentliche Training wagen kann. Oder machen Sie doch an einem Kurs mit (vgl. Kasten auf S. 54 und Fussnote).

Gewandtheit und die passenden Reaktionen auf Unvorhergesehenes sind wichtige Voraussetzungen, um Stürze zu vermeiden. Hat man die Unsicherheit aber einmal überwunden, vermittelt Inline-Skating das wunderbare Gefühl von Kraft, Tempo und Freiheit – fast wie Fliegen! ■

- Diverse Speedkurse werden OutOnStreet und Roger Schneider angeboten (2 Std. / Fr. 55.–), Kursdaten unter www.outonstreet.ch
- Inline-Skating für Einsteiger bis Speedskater unter www.go5.ch

Sanfte Pflege für harte Kerle

Glatte Gesichtshaut ist ein echter Wohlfühlfaktor. Das finden 90 Prozent aller Männer. Kein Wunder, schliesslich sind Barthaare keine Softies: Jedes einzelne bietet fast so viel Widerstand wie ein Kupferdraht. Damit die Nassrasur nicht zur Tortur wird, muss deshalb nicht nur der Rasierer Höchstleistungen bringen. Mindestens ebenso wichtig ist die richtige Pflege.

- Am besten klappt's mit der Rasur, wenn die Haut gesund und gepflegt ist. Deshalb gilt: regelmässig eincremen und nicht zu heiss duschen! Denn heisses Wasser trocknet die Haut aus.
- Um die Haut auf die Rasur vorzubereiten, ist ein Rasiergel ideal. Anders als Schaum zieht es in die Haut ein und bildet einen Schutzfilm. So gleitet die Klinge sanfter über die Härchen.

After Shave Balm:

Beruhigt speziell die empfindliche Haut mit einer Kombination aus Feuchtigkeit spendenden, pflegenden und kühlenden Wirkstoffen.



After Shaves:

In den Duft-Varianten Cool Wave, Wild Rain, Arctic Ice und Storm Force spenden die After Shaves von Gillette Series zusätzliche Feuchtigkeit und beleben die Haut.



Reine Haut:

Reinigende und entzündungshemmende Essenzen sind ideal auf fettige und unreine Haut abgestimmt.



Belebende Pflege:
Spezielle Wirkstoffe helfen, gestresste Haut zu revitalisieren und zu pflegen.

- Es lohnt sich, ein Rasiergel zu verwenden, das zum Hauttyp passt: So lassen sich Reizungen vermeiden. Von Gillette Series® gibt es deshalb gleich vier Rasiergel, die auf unterschiedliche Bedürfnisse abgestimmt sind.
- Nach der Rasur ist die Haut sensibel und verlangt nach Feuchtigkeit. Abhilfe schafft ein After Shave Balm – etwa von Gillette Series. Trockene Stellen und rote Flecken haben dann keine Chance!

Empfindliche Haut:
Beruhigende, Feuchtigkeit spendende Essenzen mildern Irritationen und schützen die Haut.



Hautschutz:

Das Gillette Series Rasiergel Hautschutz ist optimal für Männer, die eine leicht verletzbare Haut haben. Besondere Wirkstoffe schützen die Haut und wirken heilungsfördernd.

Gillette®