

## **Trainingstipps**

Inline-Skaten ist ein idealer Sport für Freizeit und Fitness. Als Inline-Skater benötigt man allgemeine als auch skatespezifisch-koordinative sowie konditionelle Fähigkeiten. Diese erlangt man am besten durch einen optimalen Trainingsplan. Ausdauer, Schnelligkeit, Krafttraining und Technik sollten ideal miteinander kombiniert werden. Man kann auf Skates Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und koordinative Fähigkeiten trainieren.

Für den Inline-Skater gibt es auch viele alternative Sportarten, die ein optimales Training bieten, um fit in die nächste Saison zu starten. Ob Spinning, Skilanglauf, Radtraining oder Laufen – es gibt viele Sportarten, mit denen man sich als Skater gut vorbereiten kann.

Alternative Sportarten sind zum Beispiel:

### **Spinning – Indoor-Radtraining in unterschiedlichen Intensitäten**

Das Indoor-Radtraining ist vor allem Skatern zu empfehlen, die am Tag keine Zeit für Outdoor-Aktivitäten haben. Zugleich ermöglicht Spinning ein Ausdauertraining in unterschiedlichen Intensitäten, was gerade für Skater sinnvoll ist.

### **Laufen – ohne großen Aufwand und fast überall möglich**

Laufen trainiert den ganzen Körper und hält in Form. Ohne großen Aufwand ist es fast überall möglich. Einfach die Lafschuhe anziehen und los geht's.

### **Krafttraining – da ist eine saubere Bewegungskführung entscheidend**

Ein guter Sommersportler wird man im Winter, denn da werden die Grundlagen für die Saison gelegt – das gilt insbesondere für die muskulären Fähigkeiten.

### **Eisschnelllauf – dem Inline-Skaten besonders nahe**

Eisschnelllauf ist sowohl in seiner Technik als auch in Bezug auf die beanspruchten Muskelgruppen dem Skaten sehr ähnlich.

### **Skilanglauf – auf in den Schnee**

Diese Sportart ist im Winter eine wunderbare Alternative zum Skaten, da es sich um eine ähnliche Bewegung handelt. Beim Skilanglauf werden die gleichen Muskelgruppen beansprucht, so dass man zur Stabilisierung von Rücken-, Rumpf-, Bauch- und Fußmuskulatur beitragen kann. Zugleich hat man die Möglichkeit, sich an der frischen Luft auszutoben.

### **Nordic-Skating – über Stock und Stein**

Wenn schlechte Straßenverhältnisse ein Training mit den Inline-Skates verhindern, dann kann man es mit einer speziellen Variante des Nordic-Skating versuchen. Mit Stöcken und luftgepolsterten Rollen kommt jeder über Stock und Stein.

### **Mountainbiking und Rennradfahren**

Das Radeln ist eine ideale Outdoor-Alternative zum Skaten – ob mit dem Mountainbike oder dem Rennrad.