

## Effektiver Kraft- und Muskelaufbau durch skiken

Eine Untersuchung von Andreas Ogger

Wer eine Stunde intensiv skikt, ist danach schlapp und reif für das Sofa. Einerseits wurde das Herz-Kreislauf-System unter sportlichen 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:

Seit sechs Jahren trainiere ich diszipliniert bei Kieser-Training, um ganzkörperliches, gesundheitsorientiertes Krafttraing zeitsparend in den Alltag einzubauen. Bei vielen Muskeln habe ich die sog. Maximalkraft angelangt, 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, und diesen habe ich mittlerweile für viele 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%
- Wadenmuskel (Musculus gastrocnemius): 30%
- großer Oberschenkelmuskel (Musculus quadriceps femoris): 65%
- Hüftadduktoren und - abduktoren: 40%
- Rückenstrecker: 25%
- großer Rückenmuskel (Musculus latissimus dorsi): 55%
- Gerade Bauchmuskulatur: 30%
- großer Brustmuskel (Musculus pectoralis major): 40%
- Armstrecker (Musculus triceps brachii): 70%

Fazit: Skiken ist ein umfassendes, äußerst effektives Krafttraining mit besonderem Gewicht auf die Rücken- und Armstreckermuskulatur (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 Muskelmanschette um das Gelenk herum aufgebaut und gestärkt wird.

Und nicht zu vergessen: Den knackigen Hintern, 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:

"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.

Artikel Quelle - Mehr zu Andreas Ogger und seiner Homepage: [www.schwaben-skike.de](http://www.schwaben-skike.de)