



**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** ▶ 05361/558 558

**E-Mail** ▶ [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** ▶ [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

**Facebook** ▶ [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Inlineskating

Die warme Jahreszeit kommt unaufhaltsam näher. Auf trockenen Strassen ist Inlineskating eine interessante Gelegenheit, das Training abwechslungsreicher zu gestalten.

Voraussetzung für ungetrübten Inline-Spass ist eine Sicherheitsausrüstung: Helm, Knie- und Handgelenkschoner sollten Pflicht sein.

Elementare Fahrtechniken wie Kurvenfahren und Bremsen sollten beherrscht werden, bevor man sich auf Touren begibt. Zu lernen ist dies von geübten Fahrern oder in Kursen von Vereinen oder Fitness-Studios.

Trainingsmethodisch ist Inlineskating aus mehreren Gründen interessant:

- Es bietet eine Abwechslung vom Trainingalltag, und Vielfalt war schon immer der Weg zum Erfolg.
- Inlineskating schult hervorragend Motorik und Gleichgewicht. Entsprechende Übungen wie z.B. Kurvenfahren einbeinig links-/rechtsherum oder Innen-/Aussenkante, Achten fahren, rückwärts fahren (und auch wieder einbeinig links-/rechtsherum oder Innen-/Aussenkante), Springen und dergleichen bieten neue Trainingsreize für Läufer und Radfahrer.
- Läufern bietet sich durch Inlineskating die Möglichkeit, längere Trainingseinheiten zu absolvieren, ohne dass der Stützapparat allzu stark beansprucht wird. Durch die gleitende Bewegung insbesondere beim Fussaufsatz ist die Belastung von Knochen, Muskeln, Sehnen und Bändern deutlich geringer.

Weiterhin ist eine Trinkflasche im Trikot oder Hüftgürtel nicht so störend wie beim Laufen.