

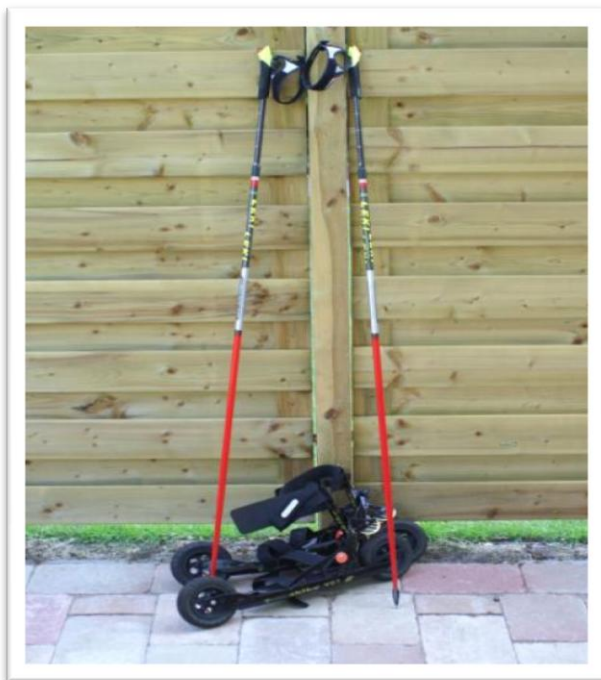
Alternatieve trainingsvormen voor wedstrijd- en recreatieve steppers deel I

In dit eerste deel van een tweedelig artikel over alternatieve trainingsvormen wil ik met u mijn ervaringen met het skiken delen, de mogelijkheden van deze sport in opkomst als aanvulling of afwisseling op uw duurtraining. In het tweede deel laat ik u zien hoe met heel eenvoudige middelen een serieus indoortrainingstoestel te fabriceren is dat geschikt is als aanvulling op de steptraining, maar ook voor revalidatie na bijvoorbeeld een blessure. En u heeft geen excuus meer om in de wintermaanden niet gewoon door te trainen, mogelijkheden genoeg!

Het is voor mij al jaren een kunst om tijdens intensieve trainingsweken, saaie, natte en donkere wintermaanden en soms lange perioden tussen wedstrijden toch gemotiveerd te blijven trainen en steppen. Ooit begonnen aan het steppen als afwisseling op het hardlopen combineer ik nu lopen en fietsen met de steptraining en dat zal voor velen van u herkenbaar zijn.

Omdat het steppen en het fietsen in vergelijking met het hardlopen low-impact activiteiten zijn en ikzelf vrij blessuregevoelig ben probeer ik altijd alert op nieuwe activiteiten te zijn die goed aansluiten op de duurtraining en liefst geen hoge belasting voor de gewrichten vormen. Skiken is zo'n nieuwe activiteit in opkomst, het is leuk om te doen, kan bij droog en nat weer op verschillende ondergronden en uitstekend voor het op peil houden of brengen van de algehele conditie. Maar wat is dan skiken?

Skiken is eigenlijk een kruisbestuiving tussen skaten/skeelers en biken (fietsen) vandaar de naam skiken. De bewegingsvorm heeft eigenlijk niets met fietsen te maken maar vanwege de luchtbandjes en het unieke remsysteem maakt men de vergelijking met fietsen. De skike is een skate met een lange wielbasis en twee oppompbare luchtbandjes waar veel druk in gaat. Je staat in de skike met je gewone sportschoenen of stevige wandelschoenen. De skike heeft een uniek remsysteem waardoor je in staat bent bij het skiken als dat nodig is fors te remmen, dit vereist wel enige techniek, ik kom daar nog op terug. De uitrusting (zie afb. 1) is gelijk aan die van een skater/skeeleraar dus fietshelm en eventueel knie- en elleboogbeschermers met dit verschil dat er ook speciale stokken gebruikt worden ter ondersteuning van de afzet zoals bij het langlaufen. Je kunt leukrijden, dus een rugzakje met wat reservemateriaal is voor langere tochten een aanrader. En anders loop gewoon op je hardloopschoenen verder!



Afb. 1

Dat laatste maakt het skiken tot een echte allround training, het hele lichaam is actief en er is veel overlap met de spieren die ook bij het steppen nodig zijn. Ik kan u uit eigen ervaring vertellen dat skiken een uitstekende training voor het uithoudingsvermogen is, niet te moeilijk te leren als je een beetje gevoel hebt voor skaten en het is leuk om te doen. De voordelen zijn de begaanbaarheid op verschillende ondergronden en bij verschillende weersomstandigheden, de goede remmen en de intensieve low-impact trainingsmogelijkheden voor het hele lichaam. Nadeel is de relatief hoge aanschafprijs van de skikes en de stokken die speciale verende punten hebben om de harde klappen op bijvoorbeeld asfalt te kunnen opvangen.

Zelf heb ik een introductieles bij een bevriende instructeur gedaan, dit is wel aan te raden om de verschillende technieken onder de knie te krijgen, vooral het ondersteunen van de afzet met de stokken en het remmen met de skikes heeft wel wat aandacht nodig. Bij verschillende skikepoints door heel Nederland kun je zo'n les volgen of een cursus doen en het materiaal huren. Ik was na deze les meteen verkocht en heb via marktplaats uiteindelijk een uitrusting gevonden. Nog even over het remmen, dat is een hele speciale sensatie. Je remt door je op te richten, tijdens het skiken blijven je knieën lichtgebogen in een soort vorlage (skiërs weten wat hier bedoeld wordt) en door je benen te strekken druk je de rem achter op de skike tegen het achterwiel (zie afb. 2).



Afb. 2

Werkt perfect en kan zowel een- als tweebenig! Op asfalt gaat het skiken als een trein maar op bijvoorbeeld schelpenpaden is het echt buffelen om een beetje snelheid te houden en gaat bij mij de hartslag snel richting het rode gebied. Voor steppers is het onder andere interessant omdat door de verschillende mogelijkheden met de stokken de schouders en armen en de romp op een goede en leuke manier getraind wordt en dat is belangrijk voor een goede stabiele houding op de step. Het hele billenknijpen zoals bij het skaten/skeeleren als er zand, steentjes, enz. op je pad komt of een regenbuitje ben je kwijt want met de skikes rag je overall probleemloos overheen zoals hardere bospaden en schelpenpaden (zie afb. 3 en 4).



Afb. 3



Afb. 4

Je kunt ook je skikes meer parallel houden en het accent op een dubbele stokinzet leggen wat een goede verzwaring is voor de romp en armen (zie afb. 5).



Afb. 5

Kortom wat mij betreft een aanrader. Skiken is (ook) kicken!

R. Elzinga