

Tobias Hatje / Ulf Denecke

Inlineskaten wie ein Profi

- Die optimale Ausrüstung
- Die besten Fahrtechniken
- Alles zu Crosstraining,
Speedskaten und Marathon

796.69

INHALT



Nie »oben ohne« – es empfiehlt sich, immer einen Helm zu tragen.

Voll auf der Rolle	8
History – wie alles anfing	10

Die richtige Ausrüstung

12

Das Kernstück – der Inlineskate	13
Schale und Schaft	13
Die Schienen und Rollen	18
Boxenstopp – richtige Pflege und Wartung	23

Das weitere Zubehör	26
Schützer – gehen Sie auf Nummer sicher	26
Was sonst für Skater nützlich sein kann	28

Sicherheit auf Rollen

30

Inlineskaten – gefährlich oder gesund?	31
---	----

Ein Sport – besser als sein Ruf	31
---------------------------------------	----



Inlineskaten – der absolute Megatrend für Jung und Alt.



Fit für die flotten Flitzer – hier erfahren Sie, wie's geht.

Alles, was Recht ist. 32

Warm-up für Cool Runnings. 35

Ihr Stretching-Workout. 35

Die Grundlagen der Fahrtechnik 40

Jetzt geht's los. 41

So gelingt der Einstieg. 41

Rollerspaß auf einem Bein. 43

Die Grundposition. 47

Der Grundschrift. 49

Ausweichen und Bögen. 51

Bremsen. 56

Nicht sehr überzeugend – mechanische Bremsen. 62

Wenn stürzen – dann richtig. 63

Mehr Tempo in Kurven. 67

Drehungen. 69

Rückwärtsfahren. 73

Keine Angst vor kleinen Hindernissen. 80

Rolle gut – alles gut! Für jeden Zweck gibt es die richtige Bereifung.



Die hohe Schule – Skaten für Könner	82
Aggressiveskaten – Akrobatik auf Rollen	83
Streetskaten – die Show für die Straße	83
Fit für Miniramp und Quarterpipe	91
Speedskating – jetzt geht's ab	93
Vom Freizeitskater zum Fitnessfreak	93
Die Speedskating-Grundhaltung	96
Manche mögen's atemberaubend	102
Dirk Auer – ein Mann der Extreme	102

Perfektes Fitnessstraining auf Skates	106
Die Maschine Mensch	107
Die Muskulatur – so arbeitet unser Motor	107
Herzfrequenz – Drehzahlmesser für Training und Wettkampf	111
So bestimmen Sie Ruhepuls und maximale Herzfrequenz	112



*Lassen Sie sich beschützen –
Protektoren erhöhen Ihre
Fahrsicherheit.*

Die Trainingsform und -intensität	117
Systematisch die eigene Leistung steigern	117
Die Trainingsbereiche	119
Unterschiedliche Methoden des Ausdauertrainings	120
Optimale Trainingsplanung	123
Skaten ohne Ende – das Marathontraining	125



Varianten auf acht Rollen

Was man auf Skates noch unternehmen kann

Power für den Po – Workout auf Rollen	137
Inlinehockey – immer auf Ballhöhe	142
Inlinebasketball – nur entfernt mit dem Original verwandt ...	147

Crosstraining – von der Rolle auf Rad und Kante

Asphalttraining für Alpenskifahrer	149
Sommerlicher Skatingspaß für Skilangläufer	152
Skaten für Radfahrer und Läufer	156

Mit Skates auf Touren

Die perfekte Planung für das Abenteuer	159
--	-----

Hilfreiches zum Schluss

Inlineskatingglossar	162
Speedskatingbahnen	166
Adressen für Leistungsdiagnostik	169
Wichtige Adressen für Roll- und Gleitsportler ...	171
Adressen von Inlineskatingschulen	172
Literaturhinweise	174
Über dieses Buch	177
Register	178

*Praktisch – ein
Spezialrucksack
für Inlineskates.*

*Boxenstopp – mit
dem richtigen Zu-
behör können Sie
Ihre Skates ganz ein-
fach selbst warten.*

