

Skiken kattava lajiopas on ilmestynyt

Parissa vuodessa Skike on vakiinnuttanut paikkansa suomalaisten kuntoilijoiden keskuudessa. Nyt skikkauksesta innostuneille on tarjolla kattava tietopaketti lajista suomeksi. Marko Kantanevan kirjoittama *Skike opas. Tekniikka, harjoittelu ja välineet* -opus innostaa aloittelijoita uuden lajin pariin ja antaa uusia virikkeitä kokeneemman skikkaajan harjoitteluun.

– Ajatus *Skike oppaan* kirjoittamiseen lähti omista kokemuksista ja suomenkielisen oppaan tarpeesta. Laji on helppo, nopea ja hieno tapa jatkaa hiihtämistä ja ylipäättään neliraajaliikuntaa ympärivuotisesti, oppaan kirjoittaja **Marko Kantaneva** kertoo. Kantaneva on liikunnanohjaaja ja ammattivalmentaja, joka nosti sauvakävelyn kilpaurheilijoiden harjoittelumuodosta kaiken kansan liikunnaksi.

Nimensä mukaisesti *Skike opas. Tekniikka, harjoittelu ja välineet* on kattava lajiesittely, joka helpottaa aloittelijan tutustumista lajiin, mutta antaa uutta potkua myös kokeneemmalle harrastajalle. Opas johdattaa lukijansa lajiesittelyn kautta skikkauksessa tarvittaviin taitoihin kuten jarruttamiseen, erilaisiin luistelutekniikoihin ja mäkienlaskuun. Selkeät kuvat helpottavat tekniikoiden omaksumista.

– Opas on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat liikkua ulkona ja harjoittaa kroppaa kokonaisvaltaisesti, sillä skikkaus parantaa niin kestävyyskuntoa kuin lihaskuntaa, Kantaneva toteaa.

Skike oppaassa esitellään myös skikkauksessa tarvittavat välineet sekä lisävarusteet ja niiden huolto. Mukana on muun muassa pituustaulukko, joka helpottaa oikeanmittaisten Skike-sauvojen valintaa. Lähtötason ja kunnon mukaan suunnitellut harjoitusohjelmat kannustavat tavoitteelliseen harjoitteluun onpa tähtäimessä sitten kuntoilun muuttaminen säännölliseksi elämäntavaksi tai kilpaurheilunomainen harjoittelu. Oppaan mukana saa myös tunnuksen interaktiiviseen omavalmentaja.net-videovalmennuspalveluun.

Skikkaa maastoon

Skikkaus on Keski-Euroopasta Suomeen vuonna 2008 levinnyt urheilumuoto, joka on yhdistelmä rullahiihtoa ja -luistelua. Ilmakumipyörien ansiosta harjoittelu voidaan aloittaa heti lumien sulettua ja jatkaa pitkälle syksyyn, sillä irtohiekka ja maahan pudonneet lehdet eivät menoa estä. Skikeillä on mahdollista lähteä lenkille heti kotiovelta asfalttia pitkin ja jatkaa samoilla välineillä metsään kuntoliikuntapoluille.

– Suosittelen Skikeä kaikille, sillä se on helppo aloittaa. Painopiste on alhaalla, joten tasapainon saavuttaminen ja liikkeelle lähteminen on huomattavasti helpompaa kuin esimerkiksi rullaluistimilla. Olen kokeillut lajia eritasoisten harrastajien kanssa ja huomannut, kuinka skikkaamalla saavuttaa nopeasti liikunnan riemun, Kantaneva sanoo.

Lajin on kehittänyt itävaltalainen Otto Eder. Saksassa ja Itävallassa suosituksi nousseet Skiket tuo maahan Hjorth Urheilutukku. *Skike opas. Tekniikka, harjoittelu ja välineet* on tilattavissa www.varuste.net ja www.villimaa.fi -verkkokaupoista. Oppaan suositushinta on 19 euroa.

Skike opas. Tekniikka, harjoittelu ja välineet

Taitto: me-sisustus oü

Kansi: me-sisustus oü, Oy K.Hjorth AB

Kuvat: Marko Kantaneva, Heiki Muuli, Oy K.Hjorth AB

Kustantaja: Oy K.Hjorth AB

ISBN 978-9949-18-994-6

AS Spinn Press 2010

Lisätietoja Skikestä: www.skike.com

Lehdistökuvia: www.gp-viestinta.fi/kuvapankki/skike

Arvostelukappaleet Eveliina Kutilalta, eveliina.kutila@gp-viestinta.fi, puh. 03 3136 6232

Lisätietoja:

Marko Kantaneva, gsm +372 50 845 47, marko@markokantaneva.com

Mika Hjorth, Oy K. Hjorth Ab, gsm 0400 735 032, mika.hjorth@hjorth.fi