



Wiele osób ( powyżej 70 % użytkowników) jeżdżących na Skki Trikke to osoby z problemami stawów kolanowych, nóg czy kręgosłupa. Jeżdżąc już 11 lat na Skki zauważyłem pewien schemat mechaniczny jazdy. Jestem inżynierem i po analizie sił działających na jeźdźca, jego ciało, kierunek wektorów sił, momentów tworzących się w tym "mechanizmie" doszedłem do wniosków ( a nie znam się na medycynie ), że w porównaniu z narciarstwem tutaj kolana nie biorą udziału w jeździe ( w porównaniu z narciarstwem dwunartowym), bo siła idzie wzdłuż kości udowej i nie skręcając kolana poprzez kości piszczelowe na stopę, platformę i na nartę. To co robią kolana w dwu nartach czyli inicjowanie skrętu, trzymanie krawędzi my robimy poprzez kierownicę rękoma. Chodzi o to, że w dwu nartach człowiek podczas jazdy, nienaturalnie dla stawu kolanowego rotuje kolano w przysiadzie. Tego wymaga technika jazdy na dwu nartach. A co to znaczy dla stawu kolanowego to nie muszę Panu tłumaczyć. A gdy ktoś już ma coś uszkodzone w kolanie to " Houston, mamy problem". Z nart nici, z jazdy, zabawy odpoczynku na śniegu z rodziną. Kilka lat temu właśnie to zauważyłem i dla takich właśnie ludzi oferujemy nasze zimowe sprzęty. I po wielu spotkaniach, rozmowach, testach opisach od różnych użytkowników doszedłem do następujących wniosków:

- Skki Trikke jest przeznaczony jako pomocniczy sprzęt w ostatnim okresie rehabilitacji lub dla narciarzy po urazach kolan, jak i różnych typach powikłań stawów kolanowych czy biodrowych.
  - Skki Trikke pomaga w leczeniu i utrzymywaniu ruchu stawów kolanowych, takich jak: różne kontuzje stawu kolanowego, artroza niskiego stopnia, artroza wysokiego stopnia przy używaniu różnych typów ortez, po wymianie na staw sztuczny. - - - Skki Trikke – tylne narty wykonują ruchy podobne do ruchu rowerowego ( wypychamy je podobnie jak na stepperze) - kolano jest obciążane łagodnym sposobem z góry na dół bez bocznych naprężeń i parć.
  - Skki Trikke jest idealny do obniżania wagi ciała, w tym do odciążania kolan - Trikker "pracuje" całym ciałem i nie tylko nogami. W 50% pracują dolne części ciała i w 50% górne części ciała – dłoń, przedramiona, biceps, triceps, obręcz barkowa. Całe ciało jest równomiernie obciążone i dlatego można całą energię kinetyczną zjazdu z góry na dół rozłożyć na całe ciało a nie jak w dwu nartach tylko na nogi
  - Skki Trikke jest zimową wersją ruchu rowerowego
  - Na Skki Trikke jest się mniej zmęczonym niż na nartach i snowboardzie i nie dochodzi do następnych urazów spowodowanych przeciążeniem układu ruchu czy całkowitym zmęczeniem lub zmęczeniem więzadeł kolan (zwłaszcza w okresie rehabilitacji).
- Dlaczego tak jest?
- Skki TRIKKE posiada 3 narty = trzy punkty oparcia o ziemię (śnieg) i idealnie rozkłada wagę na ręce i nogi w zależności od nachylenia Trikkera
  - Tylne narty są sztywne pod względem rozjeżdżania się nóg i nie dochodzi do oddzielnego parcia na jedną lub drugą nogę i tym samym parć na stawy kolanowe.

- Stopy nóg nie są we wiązaniach "na sztywno", lecz są kładzione na platformę. Można swobodnie w zależności od układu kostno/stawowego jeźdźca dopasować tak ustawienie stóp by było najbardziej komfortowe czy bez bólowe. Niektórzy ludzie mają naturalnie odchylone stopy na zewnątrz inni do wewnątrz i tutaj jest komfort i swoboda ustawienie stopy. Narty klasyczne determinują jedną, na wprost, równoległą postawę co często prowadzi do bólu czy uszkodzeń stawu kolanowego. Na Skki Trikke można tak ustawić nogę na platformie by przy zginaniu kolana z góry na dół - kolano nie bolało.
  - ok. 50% ruchu na Skki Trikke jest wykonywanych górną częścią ciała, to znaczy rękami i ustawieniem pleców (carving) co odciąża parcie na stawy kolanowe.
  - Nie ma powiększonego obciążenia kolan przy stoku pokrytym lodem czy zmuldzonym. Dzięki konstrukcji, Skki Trikke w takich miejscach przejeżdża bez większych problemów. Tam gdzie ma narciarz problem, Trikker przejeżdża z uśmiechem na twarzy.
  - Konstrukcja Skki Trikke amortyzuje różne nagłe uderzenia do nóg w tym i do kolan (muldy, lód, ...) Jeżdżąc na Skki nie odczuwa się mikro drgań na kolanach jak ma to miejsce w dwu nartach. Skki ma poduszki elastomerowe, które to wszystko w 100% amortyzują i pochłaniają.
  - Jazda na Trikke wymaga zwykłych butów zimowych, trekkingowych. Nie ma parć na kolana przy długim przemieszczaniu się np. Parking - Stok narciarski, lub przy staniu w kolejce na wyciągu.
  - Na dwóch nartach potężna siła działa przy skrętach poprzez kość piszczelową na aparat więzadłowy kolana i łąkotki ( szczególnie przy współczesnym narciarstwie karwingowym). Wystarczy jedna mała chwilka nieuwagi, źle ustawione wiązanie lub nieprzygotowany sprzęt i możesz odnieść poważny uraz. Na Skki Trikke to zjawisko nie występuje!
  - Na dwu nartach stopa jest stabilna w bucie, więc to kolano jest narażone na duże siły skrętne, co prowadzi najczęściej do uszkodzeń więzadła krzyżowego przedniego, więzadła pobocznego przyśrodkowego i łąkotki przyśrodkowej. W Skki Trikke nie występuje zjawisko sił skrętnych na kolano.
  - Jazda na Skki Trikke jest bezpieczniejsza niż na nartach lub snowboardzie, nie ma wypadków i urazów Skki Trikkerów. Nie znamy nikogo kto by sobie uszkodził stawy kolanowe, więzadła, łąkotki jeżdżąc na Skki Trikke!
  - Ludzie którzy przed zakupem Skki Trikke rozstali się już z zimowymi wyjazdami z rodziną na stoki ze względu na stan zdrowia kolan, po pierwszej jeździe na Skki trikke odnaleźli nowe, sportowe życie.
- Inne zalety:
- Czas uczenia jazdy na Trikku od 15 minut - do 1 godziny. Na dwu nartach początkujący ulegają 10 razy częściej kontuzją narciarskim niż zaawansowani. Jeżdżąc na Skki Trikke ten okres skrucasz do absolutnego minimum.
  - Po kilku godzinach jazdy można zjeżdżać po czerwonych trasach a następnego dnia po czarnych!
  - Na pewno wiek nie jest przeszkodą w jeździe. Generalnie ludzie jeżdżący na Skki Trikke to 35 lat plus

- Skki Trikke jest uniwersalny dla całej rodziny - nie wymaga zakupu innego sprzętu dla każdego z rodziny oddzielnie ze względu np. wiek, wysokość narciarzy, wielkość butów jak jest w nartach lub snowboardzie (zalecany od 14 roku życia dla każdego)
- Skki Trikke można wozić poskładany w bagażniku każdego samochodu.
- Nie ma potrzeby kupowania specjalnych butów
- Skki Trikker jest wyżej (stoi na platformie) i lepiej kontroluje jazdę niż narciarz lub snowboardzista
- Skki Trikker jest zauważalny na stoku i tym samym jest mniej zderzeń z innym użytkownikiem stoku narciarskiego
- Nie jest problemem na Trikke jeździć kilka godzin - bez większego zmęczenia!
- Latem można jeździć na letniej wersji Trikke

Ta analiza opiera się na rozmowach z wieloma "pooperacyjnymi" użytkownikami. Tutaj jest relacja TVP z Mistrzostw Fakro Cup 2012, ( proszę oglądać od 4 min 50 sec) gdzie użytkownicy opowiadają o Skki i informują dlaczego jeżdżą na Skki a nie na nartach ( w aspekcie kolan, kręgosłupa, zabiegów, operacji, bólu) : <http://www.tvp.pl/krakow/inne/slizg/wideo/karnawal-goralski-w-bukowinie-tatrzanskiej-zawody-trikke-ski-w-muszynie-16-ii-2012/6547480>

A tutaj jest zjazd człowieka, który ma uszkodzone dwa kolana, brak mazi, smarowania w stawach kolanowych :

<http://www.youtube.com/watch?v=eiJrN-ozJxc>

a to jego zdjęcie podczas jazd na czarnych trasach.



I tak jeździ człowiek, który dla narciarstwa dwunartowego jest kaleką!!

Natomiast ten film pokazuje jazdę w różnych warunkach ( lód, od 2 min 45 sec. Czarna trasa, muldy, pod koniec zatłoczona trasa wśród wielu narciarzy) :

<https://www.youtube.com/watch?v=LtHBffz2TMw&t=168s>

Chciałbym zainteresować wszystkich sprzętem w aspekcie naukowym, rehabilitacyjnym i użytkowym. Wielu ludzi dzięki Skki Trikke wróciło do aktywności zimowej i pomogło im to uzyskać sprawność. Te zalety na pewno są wyjątkowe i dające komfort uprawiania narciarstwa ( trzynartowego)

Jeżeli są pytania proszę o telefon lub meil i chętnie wszystko wyjaśnimy.

**Tomasz Dzedzic**

**Trikke Poland** - RTH

Ul. Promienna 19/30

87-800 Włocławek

Tel. 0048-54-236-62-64

Mobile. 0048-694-468-182 ; e-mail: [tomek@trikke.pl](mailto:tomek@trikke.pl)

[www.trikke.pl](http://www.trikke.pl) lub [www.trikke-poland.pl](http://www.trikke-poland.pl)

Forum Trikke: [www.trikke.eev.pl](http://www.trikke.eev.pl)

GG [3046366](https://www.ogon.pl/gg/3046366)

SKYPE: [dziedzictomasz](https://www.skype.com/join/voice/3046366)

Facebook: [Trikke Poland](https://www.facebook.com/TrikkePoland)