

Trudne początki

Autor: Alicja - 05/27/2012 10:47

Mam za sobą pierwsze niezgrabne kroki na rolkach skike. Było trudno, ale nie leżałam ani razu, a tego się obawiałam najbardziej. Dlatego wystąpiłam w pełnym rynsztunku, ochraniaczach i kasku rowerowym 🙄

Na łyżwach jeździłam jako dziecko, potem już żadnych rolek, wrotek, nic w tym stylu, ale teraz nie miałam problemów z równowagą, raczej z brakiem siły na odepchnięcie się.

Skorzystałam z porad z [wątku](#) w nabiegowkach.pl, pisaliście żeby zacząć bez kijów i faktycznie łatwiej było, gdy skupiłam się tylko na pracy nóg. Jednak kije trzymałam w rękach, bo pewniej się z tym czułam.

Miałam wygodne buty do biegania, ale stopy bolały bardzo - tak mocno je napinałam, zupełnie bezwiednie. W ogóle byłam tak spięta, że po pół godzinie prób bolały mnie wszystkie mięśnie.

Złapałam bakcyła i będę się uczyć, na razie od małża, a pewnie wkrótce na nowym portalu powstanie jakiś poradnik i instruktaż dla początkujących.

Mam film z moich pierwszych niezdarnych kroków i mam nadzieję, że już wkrótce będę, oglądając go, śmiać się z siebie, bo dziś jestem z niego dumna 🙄

=====

Odp: Trudne początki

Autor: Matek - 05/27/2012 15:51

Gartulacje! 🙄

Początki wszędzie są trudne, ale później ważne żeby regularnie jeździć chociaż 2 razy w tygodniu. Szybko nabędziesz wprawy.

A co do ochraniaczy, to ja nawet po ponad 2 latach jazdy to kask zawsze zakładam, a ochraniacze gdy

jeżdżę po asfalcie.

=====

Odp: Trudne początki

Autor: SQU4D4K - 05/31/2012 17:04

Też gratuluję. Ja na początku , też strasznie napinałem mięśnie - szczególnie jakoś tak usztywniałem się w stawie skokowym, ale w miarę wyjeżdżenia , to minęło.

=====

Odp: Trudne początki

Autor: Alicja - 06/03/2012 14:03

Dziś po godzinie uczciwych ćwiczeń mogę stwierdzić, że biegówki tak nie bołą 🍌

=====

Odp: Trudne początki

Autor: SQU4D4K - 06/03/2012 17:57

Za jakiś czas skike, też nie będą boleć , zaręczam.

=====

Odp: Trudne początki

Autor: Alicja - 06/08/2012 16:26

Nauki ciąg dalszy...

Zabrałam skike na weekend do Szklarskiej Poręby. Znalazłam mało ruchliwy (ale niestety niepłaski) kawałek asfaltu i postanowiłam ćwiczyć dalej. Było naprawdę kiepsko. Z górki za szybko, pod górę ciężko. W końcu jeździłam z kijami tylko pod górę, a potem w dół hamując, na prostych nogach.

Z radością wrócę do ćwiczeń na płaskim, we Wrocławiu 🍌

=====