

potrzebna rada dot wyboru sprzętu:)

Autor: naatlle - 03/01/2015 20:45

Czesc Wam;)

Jestem poczatkujaca i chcialabym zaczac przygode z nartorolkami a potem moze i z biegowkami, ale tutaj pytanie- czy na pocatek dobrym rozwiazaniem bylyby jazda na zwyklych rolkach i kijami do nordic walkingu (wiadomo, nie chce wydawac pieniedzy jesli mi sie odwidzi po tygodniu;)) a po kilkunastu tygodniach zastanowic sie nad nartorolkami? Pytam Was bo nie wiem czy nie odczuje roznic przy zmianie. Uprzedzajac, nigdy nie jezdzilam na nartach - na rolkach i owszem 🍌

=====

Odp: potrzebna rada dot wyboru sprzętu:)

Autor: Alicja - 03/01/2015 21:54

Cześć, oczywiście że odczujesz różnicę 🍌

To nie jest tylko kwestia sprzętu, ale przede wszystkim techniki. Na nartorolkach biega się technikami narciarskimi (klasykiem lub łyżwą). Łyżworolki, czy łyżwy to zupełnie co innego, nieodrywana pięta, krótka szyna, inna postawa. Nawet jak dołożysz kije (to się nazywa nordic blanding) to nadal nie będzie to technika biegowa.

Oczywiście możesz sobie spróbować pojeździć na rolkach z kijami, żeby zobaczyć jak wygląda praca nimi, jak z koordynacją u ciebie, itp. Jednak przejście na nartorolki będzie czymś zupełnie innym.

Pamiętam ze szkolenia nartorolkowego, że osoby które dużo wcześniej jeździły na łyżworolkach, miały problem ze złym nawykiem "siadania na piętach", podnoszenia kolan, itp.

Zobacz filmy z techniki biegania (nartorolki.pl/Trening-i-technika/Filmowy-kurs-techniki.html) i zwróć uwagę, że nawet technika łyżwowa różni się od jazdy na rolkach.

Ewentualnie spróbuj pojeździć na rolkach terenowych, np. skike. Tam pięta się nie odrywa (poza najdroższym modelem) i nie jest to czysta technika narciarska, prędzej można do łyżworolek porównać ale i sprzęt znacznie cięższy.

=====

Odp: potrzebna rada dot wyboru sprzętu:)

Autor: Michał Rolski - 03/01/2015 22:03

Cześć.

Przed wszystkim kije do Nordic Walking będą za krótkie. Do techniki łyżwowej na nartach i nartorolkach używa się kijów sięgających do brody. Więc zacznij przynajmniej od kijów odpowiedniej długości. Pamiętaj też, żeby miały odpowiednie końcówki, ząb widiowy, ostry, zakrzywiony. Niektóre tańsze kije do NW mają końcówki trekkingowe, takie zaokrąglone.

=====