

Początkujący - jak się nie wywalać?

Autor: Skovron - 03/23/2015 21:18

Witam wszystkich.

Dzisiaj pierwszy raz spróbowałem nartorolek.

Tylko się zmęczyłem desperackimi próbami utrzymania się na kółkach i nie wywalenia, nadgarstki bołą mnie do tej pory...ogólnie na razie żadna przyjemność bardziej męczarnia, ale się nie poddaję.

Mam sporo pytań - liczę na pomoc doświadczonych narto rolkarzy.

=====

Odp: Początkujący - jak się nie wywalać?

Autor: mariolaz - 03/25/2015 09:35

Kurcze, ja też walcze. Na rolkach idzie mi dobrze a teraz próbuję ze skike`ami i już sama nie wiem co robię nie tak... Gleby jeszcze nie zaliczyłam, ale technika do bani. Właściwie nie jadę, ale walczę o równowagę. Może macie jakieś filmy instruktażowe? Aczkolwiek widziałam ich już stado. Dodam, że na rolkach jeżdżę z bliźniakami w wózku. Na okoliczność jazdy na skikach kupiłam specjalne lejce do ciągnięcia przyczepki z dziećmi więc muszę się nauczyć.

=====

Odp: Początkujący - jak się nie wywalać?

Autor: Kyrhor - 05/23/2015 23:54

Skovronku, na sam początek nauki jazdy najważniejsze jest to, aby owoić się z pewnym staniem na nartorolkach. Zanim zaczniesz jeździć to po prostu sobie na nich postój, podreptaj sobie w nich na boki po trawie. Nie spinaj się, spróbuj być na nich rozluźniony. Jak już będziesz je czuł niczym własne stopy i nie będziesz już usztywniał ciała, spróbuj jechać bezkrokiem odpychając się kijkami. Pamiętaj o lekkim uginaniu kolan podczas tego ćwiczenia - to pomoże rozwinąć sprężystość i usprawnić prawidłową jazdę. No i patrz przed siebie, a nie na nartorolki !

Też jestem w miarę początkująca, no i przed każdą jazdą się tak stresuję, że aż się trzęsę. Udaje mi się w miarę porządkie jeździć tylko wtedy gdy oswoję się ze staniem i nabiorę pewności i równowagi. Później zaczynam oswajanie jazdą bezkrokiem, czasem uginając kolana przy odpychaniu się, po chwili zaczynam jeździć krokiem łyżwowym odpychając się kijkami, a później jedzie się już dobrze

=====

Odp: Początkujący - jak się nie wywalać?

Autor: Zbig - 05/24/2015 16:14

Jeżdżę na skikach rok i jak narazie nie miałem wywrotki ale zachwiania jak najbardziej. Od samego początku starałem się panować nad lękiem i aby nie być spiętym bo to jest największy problem poprawnej jazdy. Pomału pomału coraz śmielsze kroki, raz na jednej, raz na drugiej rolce i myślę że nie jest źle.

Odp: Początkujący - jak się nie wywalać?

Autor: Hayclock - 07/24/2015 19:48

Jak się nie wywalać?

Na rolkach, wrotkach, nartorolkach, łyżwach itp.? To niejako jakby smakować pikantne, ale żeby nie zapiekło w język.

Podstawa to czuć FUN z jazdy,

Większy niż

STRACH przed wypie...ką 🍌

Zacząłem - po nartach BC - od równie nęcących co nierzadko złudnych reklam Skike, potem zakup Skike V8 w listopadzie 2014 i...obserwacje Michałka-juniora na YT. Wszystko.

Podstawy połapałem sam, zaliczyłem może ze 4 gleby, spokojnie do przeżycia...życzliwi ludzie na treningach i wspólnych zawodach podpowiadają resztę.

Dziś wycina się piękne, wydajne treningi po 20 i 30 km...oczywiście profesjonalny trening pod okiem mistrza to optimum, da się jednak samodzielnie wejść w pierwsze kroki i cieszyć się tą wspaniałą dyscypliną. Jeżeli tylko się chce.

Jak idzie nauka jazdy, Kolego?

Pozdrawiam

Odp: Początkujący - jak się nie wywalać?

Autor: akagi66 - 08/30/2015 20:21

a ja drugi trening na skike. Tym razem dwie wywrotki na własne życzenie (pojechałem na drogę szutrową i wpakowałem się w piach). Kupiłem sobie ochraniacze ze sklepu dla miłośników ASG za całe 20 pln plus drugie tyle za przesyłkę i zdały egzamin. W każdym razie wczoraj ilość raków była spora (aczkolwiek spadła wraz z upływem czasu) a dzisiaj , dopóki jechałem po asfalcie , prawie nie traciłem równowagi.

Koślawię nogi - lewą bardziej - jak z tym walczyć ? Mocniej związać buty ? A - i jak wyregulować hamulce , bo raz mam problem , że nie hamują , a za innym razem , po przestawieniu , hamowały zawsze w jednej nartorolce.

Z patrzeniem przed siebie też idzie mi coraz lepiej.

=====

Odp: Początkujący - jak się nie wywalać?

Autor: Zbig - 08/30/2015 20:57

Na szutrowych drogach obecnie nie jeździ się dobrze, czasem właśnie, może nas zaskoczyć miękka gleba, też miałem kilka razy zachwianie przez taki piach, ale na szczęście bez upadkovo:).

Z biegiem czasu treningowego, nabierzesz wprawy.

Jeśli chodzi o hamulce, to musisz regulować metodą prób i błędów, przynajmniej ja tak robiłem, bo chyba nie ma na to szablonu. Pozdrawiam.

=====