

Zmiana sprzętu - co teraz kupić?

Autor: Holly - 09/18/2012 21:52

Sytuacja przedstawia się następująco: chyba już zajechałem swoje Nordic xc Powerslide. Zrobiłem na nich gdzieś 4000 km. Pozostaną moimi pierwszymi (najfajniejszymi) rolkami terenowymi, ale... Na pewno wyleczyłem się z buta sztywno przymocowanego do szyny. Pozostają przy pompowanych kołach - lubię te dziury w asfalcie i leśne ścieżki. Raczej poszedłbym w stronę buta na wiązania nnn lub sns. I możliwość biegania klasykiem z łyżwą. Co polecacie? Nie śpieszę się bo może zimą będzie taniej...

=====

Odp: Zmiana sprzętu - co teraz kupić?

Autor: Holly - 04/19/2013 10:54

Czołem Tomek! Jeszcze tej szyny nie testowałem choć sprzęt złożony i czeka na debiut. Wystartuje w weekend majowy. Na razie jeżdżę na Powerslide Nordic, jestem w ostrym treningu i nawet nie mam głowy żeby wystartować z czymś od zera - a tak pewnie będzie wyglądało bieganie klasykiem. Co do szyny i reszty (buty, wiązania, hamulec itp) wszystko to kupiłem w Zico Racing u Kuby Ciesielskiego. Kupiłem w bardzo dobrych cenach, zdecydowanie taniej niż gdziekolwiek!!! Moja szyna to starszy model 1.0. Zico racing bez problemu znajdziesz w necie, sklep stacjonarny jest w Poznaniu. W ofercie za dużo nie ma jeśli chodzi o rolki terenowe natomiast Kuba bez problemu wszystko Tobie ściągnie i skonfiguruje tak jak sobie będziesz życzył!

=====

Odp: Zmiana sprzętu - co teraz kupić?

Autor: Holly - 05/08/2013 14:36

Pierwsze wrażenia po jeździe na zestawie (szyna Powerslide X-Plorer, wiązania Rottefella R3 Classic NNN, buty letnie niskie Alpina SCL Classic Summer). Próbuję na razie ogarnąć aspekty techniczne biegania klasykiem stąd biegam tylko po asfalcie, na nieczynnej obwodnicy. Szyna zdecydowanie węższa od tej w Powerslide Nordic Trainer co skutkuje kłopotami w utrzymaniu równowagi. Stopy trudno utrzymać w prawidłowej poziomej pozycji. Na nartach jest znacznie łatwiej bo wszystko dzieje się "na śniegu". Tutaj wszystko dzieje się 2-3 cm nad ziemią i każdy błąd powoduje wykręcanie się stopy. W sumie na pierwszym treningu biegałem tylko bezkrokiem. Próbowałem połączyć to z jednokrokiem ale z dużymi problemami. Ponieważ jestem leworęczny zdecydowanie lepiej szło mi wyrzucanie do tyłu lewej nogi. Ale przy każdym wyrzucie gubiłem równowagę. Próby dwukroku to kompletna porażka. Generalnie pierwszy trening to raczej myśli w stylu "kasa wyrzucona w błoto", "po co ja to kupiłem?" itp. Z przyjemnością wróciłem na Nordiki. Na drugim treningu trochę lepiej zamontowałem hamulec (na I treningu w końcu go odłączyłem bo - źle zamontowany - przeszkadzał mi). Najpierw 5 km bezkrokiem i tu zaskoczenie że to całkiem szybko idzie. Czasy na 1 km to od 3:30 do 4:00. Potem trochę dwukroku. Moją gorszą prawą nogę "stabilizowałem" trochę hamulec i - wolno - trochę potrenowałem techniki dwukroku. Potem znowu bezkrok i o dziwo zupełnie naturalnie zacząłem dodawać jednokrok. Zdarzają się zachwiania ale jest znacznie lepiej. Muszę jeszcze podregulować hamulec który momentami przeszkadza mi. Natomiast taki duży wniosek to to, że jazda techniką klasyczną - czy to na nartach czy to na nartorolkach - daje mi znacznie więcej satysfakcji niż machanie kilometrów na nordikach.

=====

Odp: Zmiana sprzętu - co teraz kupić?

Autor: bleon - 05/08/2013 15:48

Holly, pisząc o dwukroku nasz na myśli odbicie obiema kijkami jednocześnie co dwa odbicia z nogi czy też odbicie na przemian prawa noga-lewa ręka, następnie lewa noga-prawa ręka?

Też mocno mnie kusi spróbowanie jazdy na nartorolkach do stylu klasycznego, choć fachowcy odradzają jazdę krokiem naprzemianstronnym, bo podobno można nabrać złych nawyków (szczególnie początkujący) do jazdy na biegówkach. Przydałyby się takie nartorolki, które cofałyby się przy zbyt mocnym odbiciu.

=====

Odp: Zmiana sprzętu - co teraz kupić?

Autor: Holly - 05/08/2013 18:20

Mówiąc o dwukroku miałem na myśli odbicie na przemian prawa noga-lewa ręka, następnie lewa noga-prawa ręka. Jestem po kolejnym treningu i muszę zmodernizować hamulec bo przeszkadza w jeździe. I tyle.

=====

Odp: Zmiana sprzętu - co teraz kupić?

Autor: Michał Rolski - 05/08/2013 18:27

Taki krok zgodnie z nomenklaturą nazywa się „naprzemianstronny”, kiedyś się mówiło też „z odbicia”.

Holly, a masz tam u siebie dużo wzniesień? Może po prostu odkręć hamulec? Można nauczyć się zwalniać na literę V lub T, to też działa, jeśli nie ma silnych zjazdów.

=====

Odp: Zmiana sprzętu - co teraz kupić?

Autor: Holly - 05/08/2013 20:22

Jak tylko nauczę się hamować V lub T to dam sobie spokój z tym hamulcem. Przeczytałem Twój artykuł o nartorolkach, nazewnictwie. Widzę, że do klasyka koła są specjalnie wyprofilowane. Jest to niewątpliwie ułatwieniem. Czuję, że z każdym km nabieram pewności.

=====