

Witam jestem Toomp

Autor: Toomp - 02/03/2011 05:09

Mam na imię Tomek, mieszkam we Wrocławiu. Przygodę z nartami dopiero zacząłem w grudniu 2010 i ma ona być na zimę zastępstwem dla roweru. Po paru pierwszych jazdach, a właściwie to raczej człapaniu, zaczyna mi się coraz więcej podobać taka forma spędzania wolnego czasu w zimie.

=====

Odp: Witam jestem Toomp

Autor: Lydia - 02/03/2011 16:49

Witaj, czytaj i pisz.

Biegówki jako alternatywa dla roweru są bardzo dobrym wyborem.

Gdzieś czytałam, że trening na biegówkach jest bardziej zbliżony do treningu kolarskiego, a w zasadzie do MTB, niż np. do biegania. Uruchamia podobne partie mięśni i ma podobną dynamikę (praca pod górę i odpoczynek na zjazdach).

=====

Odp: Witam jestem Toomp

Autor: Toomp - 02/04/2011 05:03

Lidia też kiedyś o tym czytałam i dlatego wybrałem biegówki jako alternatywę dla w roweru w zimie.

=====