

Narty nie leżą płasko - jak skorygować?

Autor: JarrekD - 01/21/2019 11:42

Biegam klasycznie na butach po terenie i asfalcie a także nieźle zjeżdżam na zjazdówkach. Bieganie na nartach zaczynam. Podczas próby na offtrackach, na słabo przygotowanych podłożu, ujawniła się wada anatomiczna stawów skokowych, z którą walczyłem od zawsze na zjazdówkach. Ubierając standardowy zestaw nart stoję w pozycji wyjściowej, narty lekko rozstawione, kolana lekko ugięte. Problem polega na tym, że teraz narty nie leżą płasko na podłożu, lecz stoję wyraźnie na zewnętrznych krawędziach, a wewnętrzne są wyżej. W zjazdówkach powodowało to trudności ze złapaniem dolnej krawędzi na twardym stoku i konieczność agresywnego wkładania dolnego kolana "do stoku". Udało się to poprawić na dwa sposoby: wkładka do buta lub podkładka pod płytę wiązania od wewnątrz nart albo dobre buty z regulacją bocznego pochylenia cholewki. Drugi sposób w biegówkach raczej nie zadziała. Czy spotkał się ktoś z takim problemem? Dyskomfort w terenie jest potężny, bo na miękkim podłożu przy próbie ślizgu przechylona na zewnątrz narta odjeżdża na bok i zamiast przyjemności jest walka na dosłownie o każdy krok:)

pozdrawiam, Jarek

Odp: Narty nie leżą płasko - jak skorygować?

Autor: Michał Rolski - 01/21/2019 11:54

Raczej o takim problemie nie słyszałem. Ciężko będzie to skorygować "sprzętowo". Może jakaś praca z rehabilitantem?

Odp: Narty nie leżą płasko - jak skorygować?

Autor: JarrekD - 01/21/2019 12:17

Może to bardziej pytanie do serwisu/sprzętowców - czy podłożenie klinowych podkładek pod płytę wiązania zdestabilizuje jego pracę? Klin wyższy przy wewnętrznej krawędzi narty mam na myśli.

Odp: Narty nie leżą płasko - jak skorygować?

Autor: Michał Rolski - 01/21/2019 12:20

Należałoby taką podkładkę wystrugać, a najlepiej ją przykleić. Przy takim turystycznym - rekreacyjnym bieganiu, mogłoby to zadziałać. Raczej z wiązaniem nic się nie stanie. Pod warunkiem, że to są wiązania przykręcane, a nie nasuwane na płytę.