

Sucha zaprawa z hulajnogą

Autor: Szklarz - 03/29/2011 02:18

Witajcie!

Podyskutujmy na temat pomysłu wykorzystania hulajnogi jako treningu pod biegówki po i przed sezonem.

Szczegóły w artykule Michała Rolskiego:

www.nabiegowkach.pl/Trening-i-technika/P...-z...-HULAJNOGA.html

=====

Odp: Sucha zaprawa z hulajnogą

Autor: Michał Rolski - 03/30/2011 03:29

Od kilku dni jeżdżę hulajnogą do pracy. Odległość to 5,5 km. Dziś zmierzyłem sobie puls i prędkość. Okazuje się, że wysiłek na hulajnodze jest znacznie większy niż sądziłem. Przy stałej prędkości 16-17 km/h w ciągu kilku minut puls skacze mi do 150 bpm. A jestem w dobrej formie fizycznej.

Wiem już, że prędkość 20 km/h to na hulajnodze sporo, trzeba się dobrze napracować, żeby taką prędkość uzyskać i utrzymać. Ale... jestem początkujący. Na hulajnodze jeżdżę raptem od kilku dni. Zobaczmy za 2 miesiące 🙄

=====

Odp: Sucha zaprawa z hulajnogą

Autor: SQU4D4K - 11/14/2011 10:07

I jak nadal jeździsz na hulajnodze? Jakiś czas temu znajomy, który pracuje w Warszawie mówi do mnie - twoje skike to nic, ja widziałem gościa jak jechał do pracy na hulajnodze i do tego w garniturze. Nie wiem na ile mówił prawdę, a na ile kolorował, ale pewnie widział Ciebie.

=====

Odp: Sucha zaprawa z hulajnogą

Autor: Michał Rolski - 11/14/2011 10:22

Ja mieszkam we Wrocławiu, więc pewnie w Warszawie widział jakiegoś mojego "kolegę po fachu". Jeżdżę namiętnie na hulajnodze, w ostatnich miesiącach praktycznie w każdy dzień

roboczy. Głównie do pracy. Czasami po pracy celowo wydłużam trasę. Po godzinie jazdy jestem nieźle wypruty.

Nie wyobrażam sobie jazdy w garniturze. Jazda na hulajnodze wiąże się z dużo większym wysiłkiem niż na rowerze, spokojnie można wejść w 3 zakres tętna. Dlatego jeżdżę w ciuchach sportowych i się w pracy przebieram.

Czuję, że hulajnoga daje mi powera. Nie mogę się doczekać zimy, żeby sprawdzić, czy i jak trening na hulajnodze przekłada się na jazdę klasykiem na biegówkach. Hulajnoga ma jedną wadę, prawie wcale nie pracują mięśnie rąk i barków. Dlatego sądzę, że po Skike będziesz lepiej przygotowany do zimy.

=====

Odp: Sucha zaprawa z hulajnogą

Autor: SQU4D4K - 11/14/2011 12:21

A jakoś nie wiem dlaczego myślałem, że jesteś z Warszawy. Więc pewnie to był jakiś „kolega”.
W garniturze też trochę nie wierzyłem. Jak zdarzyło mi się parę razy dojechać do pracy (20 km) na rowerze lub rolkach, to pracę zaczynałem od kąpieli.

Mnie też rolki dają power i dlatego zamierzam tak dobrać do sezonu narciarskiego i jeździć tak długo jak pogoda pozwoli.

A co do górnych partii, to jak zacząłem jeździć, to dopiero okazało się jak słabe mam ręce. Najpierw bezkrokiem mogłem przejechać paręset metrów. Teraz po pół roku jeżdżenia mogę i 10 km. Sam jestem ciekaw jak to się przełoży na biegówki.

=====