

Skrecony staw skokowy a narty biegowe

Autor: tomlslavB - 12/04/2012 20:40

Witam !

Poje pytanie kieruję raczej do osób z wykształceniem medycznym lub doświadczeniem trenerskim.

Pod koniec maja 2012 skreciłem staw skokowy. Był to trzeci uraz kostki poprzedni 2 lata temu. Wiele znajomych biega na nartach, mam 30 km do Jakuszyc, więc świerzbi mnie żeby zacząć ale obawiam się kolejnego skrećenia. Jeżdżę na zjazdówkach lecz tam buty są "pancerne" te w biegówkach są lekkie i dosyć elastyczne.

Pytanie:Czy Mogę jeździć na nartach biegowych, czy to jest sport dla mnie mimo mojego nadwyrężony stawu skokowego? A może mogę znaleźć odpowiednie buty, jak tak to jakich szukać.

Pozdrawiam tomlslavB

=====