Powitania i miejsce nawiązywania kontaktów
Autor: SQU4D4K - 03/31/2012 08:49

W miejscu tym każdy nowy miłośnik nartorolek może się przywitać i nawiązać kontakt z osobami w swojej okolicy.

==========

Odp: Powitania i miejsce nawiązywania kontaktów
Autor: Matek - 05/19/2012 19:47

Zacznij od razu od skike'ów. Na początek bez kijków. Obyj się z nimi (z rolkami znaczy się). Krok jest przecież taki sam. Później dokładasz kijki i już. Najlepiej jakbyś miała już kogoś kto jeździ na rolkach i spróbowalibyście tego sposobu który napisałem w poprzednim poście. To znacznie ułatwia naukę kroku.

==========

Odp: Powitania i miejsce nawiązywania kontaktów
Autor: Alicja - 05/19/2012 20:34

Matek napisał(a):

Zacznij od razu od skike'ów. Na początek bez kijków. Obyj się z nimi (z rolkami znaczy się). Krok jest przecież taki sam. Później dokładasz kijki i już. Najlepiej jakbyś miała już kogoś kto jeździ na rolkach i spróbowalibyście tego sposobu który napisałem w poprzednim poście. To znacznie ułatwia naukę kroku.

No małża mam, ale nie wiem czy chciałabym z nim jeździć w parze

==========

Odp: Powitania i miejsce nawiązywania kontaktów
Autor: Matek - 05/19/2012 21:40

No tak, coś na ten temat wiem hehe

==========

Odp: Powitania i miejsce nawiązywania kontaktów
Autor: SQU4D4K - 05/20/2012 17:49

Jeżeli celem ma być wzmocnienie rąk, to rolki dużo nie pomogą. Chociaż też widywałem i takich , którzy jeździli z kijkami. Są nawet tacy, którzy w ten sposób uprawiają slalom w tyczkach, ale to już raczej symulacja zjazdówek i z biegówkami ma niewiele wspólnego. Ja na początku nauki na skikach mogłem przejechać bezkrokiem pareset metrów i ręce mi odpadały. Teraz po roku mogę jechać parenaście kilometrów z prędkością ponad 10 - 11 km/h i nie stanowi to większego problemu.

==========

Odp: Powitania i miejsce nawiązywania kontaktów

Autor: runny - 10/14/2012 21:09

_____

Mam Skike od 3 tygodni i już 6 razy jeździłem od 5 do 9 km po asfalcie i po Lesie Kabackim. Mam za sobą 8 lat biegania (w tym 11 maratonow) i jeden sezon na biegowkach-klasykach w LK. Zaczynałem na Skike spokojnie od bezkroku a po 1,5 km próbowałem już jednokroku. W drugiej jeździe byłem już w lesie - jest trudniej, ale kije dają lepsze oparcie i w razie wyrotki jest chyba bezpieczniej. Na razie nie miałem jeszcze okazji sprawdzić .

Podoba mi się bardzo Skikanie, jako odskocznia od treningów biegowych, jako zamiennik żeby nie złapać kontuzji biegowej i jako przygotowanie do sezonu "biegówkowego".

Teraz namawiam innych biegaczy, żeby włączyli do swojego repertuaru nartorolki...

Dziś z takim jednym ganiałem po Kabackim - ja na Skike a on na nogach

==========

Odp: Powitania i miejsce nawiązywania kontaktów

Autor: Michał Rolski - 10/15/2012 07:12

_____

Witamy w klubie! Fajnie, że się przekonałeś do tego sportu. O dziwo ogólnie biegacze niezbyt lubią biegówki, w przeciwieństwie do kolarzy, zwłaszcza górskich, tam cała czołówka światowa biega w zimie na nartach jako element przygotowania do sezonu. Podobnie wioślarze. Biegacze lubią trening specyficzny, każda inna forma ruchu niż bieganie to dla nich strata czasu. A szkoda, często taka odmiana może wpłynąć na poprawę wyników, bo to nowy bodziec dla ciała, można też trenować więcej bez obawy o kontuzje.

==========