

Ból po pierwszych jazdach

Autor: klops3000 - 04/20/2013 16:42

Witajcie

Mam oto taki problem - byłem kilka razy na moich nartorolkach (Powerslide XC Trainer (z hamulcem na żyłkę, nie dźwignię)) i zawsze po ok. 30 min strasznie zaczynają boleć mnie stopy (szczególnie po bokach), rozmiar buta jest dobry, więc to odpada. Czy może to być spowodowane złą techniką jazdy lub czymś związanym z budową stopy? I czy to za każdym razem będzie bolało tak samo czy powoli zacznie przechodzić?

Liczę na wasze rady co mogę źle robić.

=====

Odp: Ból po pierwszych jazdach

Autor: Alicja - 04/20/2013 17:07

Mam podobnie w skike, ale już w nartorolkach, czyli w butach narciarskich nie. W skajkach napinam mięśnie stopy, bo tam nie jest ona tak dobrze trzymana, jak w butach do łyżwy. Szczególnie na początku, potem staram się rozluźnić, ale jak przestaję o tym myśleć, to znowu łapię się na tym, że usztywniam stopę.

Ty masz jednak but zintegrowany i to but wysoki, więc nie powinno być takiego efektu, jak w butach do joggingu na skike. Chyba. 🟡

=====

Odp: Ból po pierwszych jazdach

Autor: Michał Rolski - 04/20/2013 17:52

To znany efekt, mimowolnie bardzo się spinasz, bo nie czujesz się pewnie i nie masz jeszcze wycucia równowagi. Powodem też jest waga rolek, która jest dosyć wysoka.

=====

Odp: Ból po pierwszych jazdach

Autor: klops3000 - 04/20/2013 21:02

Czyli jak już wyrobisz trochę godzin/km to będzie bolało coraz mniej, a potem przestanie?

=====

Odp: Ból po pierwszych jazdach

Autor: Michał Rolski - 04/20/2013 21:06

Tak mi się wydaje. Nabierzesz pewności, stopy nie będą musiały się tak napinać, bo naturalnie będziesz łapać równowagę.

=====

Odp: Ból po pierwszych jazdach

Autor: klops3000 - 04/21/2013 12:09

Właśnie wróciłem z "treningu", stopy dalej bołą, ale już mniej i dało się wytrzymać jadąc, więc chyba jeszcze trochę pojeżdżę to może przestanie boleć. 🤔