

Ułożenie wiązań na szynie

Autor: wendzio - 03/14/2018 18:18

Witam, przywołanie za mną więc zadaje pierwsze pytanie.

Zakupiłem używane nartorolki do klasyka na aluminiowej szynie. Poprzedni właściciel nosił obuwie o rozmiarze 46 i wiązanie pokrywało całą długość szyny między kółkami. Ja noszę rozmiar 42 i wiązanie skróciłem do buta o tym rozmiarze. Niestety ułożenie jest teraz takie że wiązanie zaczyna się za przednim kółkiem a pięta jest odsunięta od tylnego kółka o jakieś 6 cm. Niby stopa wypada za połową rolki, w tylnej połowie ale mam wątpliwość czy jej nie przenieść o te 6 cm do tyłu. Z równowagą jest tyle problemu co wynika z ułożenia pozycji ciała. Chyba że zmiana na sprzęcie coś zmieni. Nie chciałbym się uczyć błędów.

Ps. To moje pierwsze nartorolki i ćwiczę od ok. 3 tygodni.

Jakieś rady?

=====

Odp: Ułożenie wiązań na szynie

Autor: Michał Rolski - 03/14/2018 18:21

Z Twojego opisu wynika, że mosty nartorolek są jakieś bardzo krótkie. Jaki masz rozstaw kół? Najlepiej jakbyś pokazał zdjęcie, będzie łatwiej zrozumieć i coś doradzić.

=====

Odp: Ułożenie wiązań na szynie

Autor: wendzio - 03/15/2018 13:51

Wygląda to tak. Z racji obowiązków nie mam jak zmierzyć. Wygląda że mają jakieś 60 cm.

=====

Odp: Ułożenie wiązań na szynie

Autor: Szklarz - 03/15/2018 14:40

To są nartorolki typu combi, a koła są wybitnie do techniki łyżwowej, chyba od łyżworolek. W tych nartorolkach mogą być zamontowane koła jednokierunkowe, ale to nie oznacza, że nartorolki są do techniki klasycznej. Włosi montują je często w startowych nartorolkach do łyżwy, by łatwiej pokonywać podbiegi.

Jeśli chodzi o wiązania, to na środku mostu montuje się wyłącznie w nartorolkach startowych do łyżwy.

W nartorolkach do klasyka zazwyczaj przysuwa się wiązania możliwie blisko tylnego koła, a jeśli ktoś ma bardzo mały rozmiar buta, to wyznacza się środek ciężkości i montuje jak w nartach na środku ciężkości.

=====

Odp: Ułożenie wiązań na szynie

Autor: wendzio - 03/15/2018 16:15

Rozumiem że wg Pana mogę spokojnie ćwiczyć na takim zestawie.

Czy jednak lepiej coś zmienić? Nie chcę uczyć się błędnych zachowań, a o jakichkolwiek startach w ogóle nie ma mowy. Inferesuje mnie póki co tylko i wyłącznie styl łyżwowy

=====

Odp: Ułożenie wiązań na szynie

Autor: Szklarz - 03/15/2018 16:19

Łyżwą można jak najbardziej jeździć. Tyle, że te koła pewnie są bardzo szybkie. Taki trening niewiele da, bo nie ma zupełnie oporu. Jazdę trzeba traktować czysto jako formę rekreacji. To jak spacer.

=====