

Utrzymanie równowagi na nartorolkach Ski Skett Nord

Autor: qba22371 - 03/19/2016 19:54

Witam, jakiś czas temu kupiłem nartorolki Ski Skett NORD Classic i jak do tej pory mam mieszane odczucia. Próbuje biegać prawidłowo technicznie krokiem naprzemianstronnym, z wydłużeniem fazy odbicia i poślizgu, natychmiast tracę równowagę, nartorolki niekontrolowanie odjeżdżają na bok i nie jestem w stanie kontynuować biegu. Nie wiem czy to wynika z jakości sprzętu czy po prostu z braku umiejętności utrzymania równowagi i braków technicznych. Dodam, że umiem jeździć na nartach i bez większych problemów potrafię biegać płynnie, z wydłużeniem kroku biegowego.

Bardzo proszę o porady, ponieważ po prostu chce czerpać przyjemność z długiej i poprawnie technicznej jazdy, a nie tylko denerwować się 🙄

=====

Odp: Utrzymanie równowagi na nartorolkach Ski Skett Nord

Autor: Szklarz - 03/20/2016 18:23

Firma Ski Skett to jeden z lepszych producentów nartorolek na świecie. Sprzęt, który masz, raczej nie jest przyczyną.

Generalnie na nartorolkach trudniej utrzymać równowagę niż na nartach. Narta stoi płasko, a koła nartorolek zawsze mają pewien owal. Upewnij się, czy nie krawędziujesz, tzn. czy stawy skokowe nie zapadają się do środka.

Czasami bywa, że coś lekko jest przestawione na osi i koło ściąga. Aby się upewnić, że ściąga sprzęt, a nie nasza noga, należy zamienić sprzęt stronami. Jeżeli zaczyna ściągać w drugą stronę, trzeba dokonać korekty.

Robisz tak. Poluzowujesz oś (śrubkę) na przednim kole i lekko je korygujesz palcami. Zakręcasz śrubę. Próbujesz. I tak do skutku. Jak nie pomaga korekta na przednim kole, to wtedy dodatkowo tylnym kołem korygujesz. To normalna praktyka. Zawsze na osi jest pewien luz, a w fabryce trudno to ustawić. Dopiero wychodzi podczas jazdy.

=====

Odp: Utrzymanie równowagi na nartorolkach Ski Skett Nord

Autor: Alicja - 03/20/2016 18:39

Witaj w klubie 🙄

Ja też miałam ogromne problemy z naprzemianstronnym na nartorolkach. Dwa lata temu po zimie na biegówkach stanęłam na nartorolkach do klasyka i byłam załamana, że tylko pchanie mi wychodziło, bo szyny się rozjeżdżały (torów nie ma, a opory mniejsze niż na śniegu). Zrezygnowałam z nauki.

W zeszłym roku zaczęłam od nowa, pod opieką trenera i jest lepiej. Biegam bezkrokiem, jednokrokiem, a naprzemianstronnym najlepiej pod górę. Na płaskim też gorzej to wychodzi, bo mam jeszcze problemy z utrzymaniem równoległym nartorolek, ale można się tego nauczyć. Najlepiej z instruktorem, bo jest sporo ćwiczeń, które ułatwiają załapanie techniki.

Zacznij może od ładnego równoległego prowadzenia przy bezkroku. Potem jednokroku, a dopiero jak już będziesz panował nad sprzętem, to próbuj naprzemianstronnego.

Nie zniechęcaj się, cierpliwości.

=====

Odp: Utrzymanie równowagi na nartorolkach Ski Skett Nord

Autor: Jodyna/Świstak - 03/20/2016 21:17

Ja jak zaczynam klasyka na skike to od razu tracę balans. Sugeruję nagranie swoich wyczynów i przesłanie filmiku komuś kompetentnemu. Może Michał Rolski wskaże komu. A tak nawiasem mogła by to być fajna forma konsultacji z trenerem dla osób, które z różnych powodów nie mogą załapać się na lekcje na żywo. Jodyna

=====