

Kontuzje na nartorolkach

Autor: jacek84200 - 10/26/2013 15:34

Witam

Na imię mam Jacek i mam nadzieję że pomożecie mi w podjęciu decyzji.

Od około dwóch lat regularnie biegam (bez nartorolek) od 10 do 20km. Około dwa miesiące temu nabawiłem się kontuzji kolana, która ciągnie się za mną do chwili obecnej. W związku z tym że po każdym bieganiu odczuwam ból w okolicy kolana, postanowiłem znaleźć alternatywę dla biegania. Jako że obecnie pracuje w Norwegii i na codziennie obserwuje osoby biegające na nartorolkach zakochałem się w nich od samego patrzenia 🍷

I tu potrzebuje waszej pomocy, napiszcie mi proszę:

- czy mając problemy z kolanami mogę uprawiać ten sport?

-czy narto rolka może tak jak narta „uciec” w bok i w wyniku czego można skrócić staw kolanowy ?

Chciałbym dodać że myślałem o jazdę techniką klasyczna.

Z góry dziękuję za pomoc.

Pozdrawiam.

=====

Odp: Kontuzje na nartorolkach

Autor: Michał Rolski - 10/26/2013 17:43

Cześć!

Ja mam identyczne problemy. W zeszłym roku w wakacje załatwiłem sobie kolana przygotowując się do maratonu. Ciężar letniej aktywności przerzuciłem wówczas na nartorolki i zróżnicowany trening jaki prowadzą narciarze biegowi. O ile się nie wyleczyłem, o tyle do wczoraj mogłem normalnie prowadzić aktywność sportową bez pogarszania stanu moim kolan.

Wczoraj miałem ciężki trening imitacyjny, po którym kontuzja kolana się odnowiła i boli bardziej niż kiedykolwiek, nawet gdy chodzę powoli. Ale przecież nie odpuszczę treningu. Dziś poszedłem na nartorolki, na klasyka i głównie pchałem - biegłem bezkrokiem. Wpłytywałem jednak też jednokrok i naprzemianstronny. Kolana zupełnie nie czułem, mimo że trening trwał ponad 2 godziny. Gdy tylko odpiąłem rolki, poczułem, że chodzenie drażni kolano.

Generalnie nie odczuwam problemów z kolanami na nartorolkach ani przy bieganiu łyżwą, ani klasykiem. Chyba, że przesadzę z inną aktywnością, np. bieganiem - bo też trochę biegam w tygodniu. Wówczas jak kolana są nadwyrężone, to przy każdym ruchu trochę bolą, także przy nartorolkach.

Na nartorolkach uślizgi boczne są bardzo rzadkie. Guma dobrze trzyma się asfaltu. Możesz się pośliznąć na liściach, piasku itp. Koła gumowe pewnie trzymają na asfalcie nawet jak jest mokro i leje deszcz.

=====

Odp: Kontuzje na nartorolkach

Autor: Holly - 10/26/2013 17:45

cześć Jacek! Zdaję się że jestem idealnym przykładem na Twoje problemy. Od 10 lat mam sztuczne kolano sztuczne w sensie wymiany więzadeł. Nie mogę biegać. Nie mogę uprawiać żadnych dyscyplin w których noga uderza o ziemię. Więc jeżdżę na rowerze, pływam i biegam na nartorolkach. Robię to intensywnie. W tym roku zbliżam się do 3 tys. km. Jeżdżę zarówno na klasycznych jak i łyżwą.

Pozdr

=====

Odp: Kontuzje na nartorolkach

Autor: jacek84200 - 10/28/2013 18:44

Ciekawy jestem dlaczego część postów została usunięta 🙄

=====

Odp: Kontuzje na nartorolkach

Autor: Szklarz - 10/28/2013 18:49

Nie została usunięta, za to została przeniesiona do działu Sprzęt do nowego wątku, bo dalsza dyskusja już nie dotyczyła kontuzji, a jedynie dobierania sprzętu do klasyka.

=====

Odp: Kontuzje na nartorolkach

Autor: ry2n - 01/24/2019 11:36

Witam. Mam taką cichą nadzieję że może ktoś pomoże 🙏
Mniej więcej od połowy zeszłego sezonu borykam się z dwiema kontuzjami i boję się że będę musiał odpuścić nartorolki a bardzo bym chciał jeździć na nich dalej. Zaznaczę tylko że jeżdżę wyłącznie tyżwą.

Pierwsza kontuzja to ból w okolicy pachwiny ale nie podczas wykroku ale podczas podnoszenia prawej nogi do przodu do góry i jest to ból odczuwalny raczej w przedniej części pachwiny.

Druga kontuzja objawia się tym że mam wrażenie że prawe kolano chce mi przeskoczyć w drugą stronę tzn zgiąć się w przeciwnym kierunku. Długo zastanawiałem się nad przyczyną i doszedłem do wniosku że powodem mogą być nartorolki. Jeżdżę na skike bez odrywanej pięty i o ile wcześniej jeździłem krótsze dystanse to nie odczuwałem tego nigdy ale kiedy zacząłem jeździć maratony organizowane przez zespół Team Skiking, znacznie wydłużyłem przejeżdżane dystanse. Tak sobie myślę że kiedy tych kilometrów robię więcej to tych mikro skrętów stawu kolanowego przy odrywaniu rolki od podłoża jest tyle że dochodzi do mojej właśnie kontuzji. Może dobrym pomysłem byłoby kupienie rolek z ruchomą piętą np. tradycyjnych nartorolek z pompowanymi kołami. Jeśli możecie, poradzcie coś. Pozdrawiam.

=====