

Początkujący - jak się nie wywalać?

Autor: Skóvron - 03/23/2015 21:18

Witam wszystkich.

Dzisiaj pierwszy raz spróbowałem nartorolek.

Tylko się zmęczyłem desperackimi próbami utrzymania się na kółkach i nie wywalenia, nadgarstki bołą mnie do tej pory...ogólnie na razie żadna przyjemność bardziej męczarnia, ale się nie poddaję.

Mam sporo pytań - liczę na pomoc doświadczonych narto rolkarzy.

=====

Początkujący - jak się nie wywalać?

Autor: Alicja - 03/23/2015 21:45

Cześć, próbuj dalej. A jeśli trudno było się utrzymać na kółkach, to może są za szybkie do nauki?

=====

Początkujący - jak się nie wywalać?

Autor: Skóvron - 03/24/2015 09:24

Zważywszy na to że prędkość jaką rozwijałem była mniej więcej jak "babci z balkonikiem"; to raczej nie prędkość.

Montowałem sam wiązania SNS Profil, nie jest to idealnie w osi kółek. Nie wiem jak duże to ma znaczenie i jaki ma wpływ na naukę....

=====

Początkujący - jak się nie wywalać?

Autor: Michał Rolski - 03/24/2015 09:30

W weekend 18-19 kwietnia 2015 w Wiśle będzie otwarty, wyjazdowy kurs nartorolkowy. Warto pojechać i dać się przeszkolić przez fachowców. Technika jazdy jest trudna, są osoby które same nie są w stanie nigdy się nauczyć dobrze jeździć. A specjaliści dadzą te kilka istotnych wskazówek i już połowa sukcesu.

Na dniach na portalu będą ogłoszone szczegóły. Tymczasem możesz zerknąć na filmy z Mariuszem Michałkiem. Nie zastąpią instruktora, ale dają pojęcie o co w tym chodzi.

=====

Odp: Początkujący - jak się nie wywalać?

Autor: Alicja - 03/24/2015 10:28

SKovron, a jakie masz koła? Gumowe? Wąskie 100, czy szersze?

Na 100/24 ciężko na początku o równowagę, nie mówiąc o jeździe. Najlepiej uczyć się na stabilniejszych, szerszych i mniejszych, wtedy zamiast walczyć o ustanie, można skupić się na technice.

=====

Odp: Początkujący - jak się nie wywalać?

Autor: Skovron - 03/24/2015 21:11

Cześć.

Drugi dzień walki o równowagę.

Było już troszkę lepiej. Miałem momenty po kilkanaście metrów gdzie w miarę stabilnie łapałem rytm i lekkie krótkie "odbicia", by później się wywalać. Próbowałem odchodzić tyżwą na różnych wysokościach ugięcia kolan i pochylenia do przodu.

Chyba zrezygnuję z trzymania kijków, mimo że czasami ratują przed przysłowiową "glebą"; to wydaje mi się że ograniczają ruchy balansu ciała, w szczególności rąk, które z kijkami mam cały czas szeroko rozpostarte jak Jezus z Rio.

Mam kilka pytań odnośnie kijków.

1. W którą stronę powinien być dziubek kijka przy dłoni?, ja trzymam do przodu kierunku jazdy.

2. Założyłem na groty, gumowe stópki (z nordic walkingu), one są takie skośne od spodu. Tutaj też założyłem tak aby skos był skierowany do tyłu (czubek na przodzie ścięcie z tyłu).

Czy dobrze?

Aha.

Co do filmików, oczywiście że zanim założyłem nartorolki obejrzałem różne filmiki instruktażowe. Jednak z całym szacunkiem niewiele one wnoszą do takiego nowicjusza jak ja. Autorzy w tych filmikach są poziom wyżej, już ładnie trzymają pion, nogi im nie uciekają na boki nartorolki itd. Jedyne co mi pomogło to sposób hamowania pługiem z filmu Pana Mariusza - co prawda nie rozpościeram tak szeroko nóg, ale minimalnych prędkościach samo obniżenie środka ciężkości i napięcie mięśni rzeczywiście powoduje zatrzymanie w miejscu.

Pozdrawiam Tomek - Kalisz.

=====