

Bojące piszczele w klasyku

Autor: Natałka232593 - 04/10/2017 18:49

Witajcie , od kilku dni mam nartorolki do stylu klasycznego . I gdy ćwiczę zauważyłam, że po paru krokach krokiem naprzemianstronnym zaczynają mnie bardzo boleć pszczele w obu nogach. Proszę o jakieś rady 🙏

Pozdrawiam

P.S

Nie powinno się podnosić nartorolki w tył ?

Pozdrawiam

=====

Odp: Bojące piszczele w klasyku

Autor: Michał Rolski - 04/10/2017 19:26

Wiele osób tak ma. Bierze się to stąd, że napinasz mięśnie bojąc się o równowagę. Jak nabierzesz wprawy, przestaniesz spinać wszystko co masz w nogach i nie będzie już bolało. Sprawdź ten wątek:

nartorolki.pl/Forum/Powitania-i-poczatku...-PROSZE-O-POMOC.html

=====

Odp: Bojące piszczele w klasyku

Autor: Natałka232593 - 04/10/2017 19:43

Dziękuję 🙏

=====