

Ból po pierwszych jazdach

Autor: klops3000 - 04/20/2013 16:42

Witajcie

Mam oto taki problem - byłem kilka razy na moich nartorolkach (Powerslide XC Trainer (z hamulcem na żyłkę, nie dźwignię)) i zawsze po ok. 30 min strasznie zaczynają boleć mnie stopy (szczególnie po bokach), rozmiar buta jest dobry, więc to odpada. Czy może to być spowodowane złą techniką jazdy lub czymś związanym z budową stopy? I czy to za każdym razem będzie bolało tak samo czy powoli zacznie przechodzić?

Liczę na wasze rady co mogę źle robić.

=====

Odp: Ból po pierwszych jazdach

Autor: klops3000 - 04/24/2013 16:32

Gumers

Rolki mam takie jak tutaj na zdjęciu - www.videotesty.pl/m/pliki/produkty/2012/...jpg_200x150_q85.jpeg

Klamrę zaciskam na tyle, żeby w miarę łatwo było zapiąć, rzepa zaciskam na tyle, na ile się uda (mały opór), a sznurowanie standardowo, tak jak w zwykłych butach - do poczucia oporu. Płaskostopia nie mam. Pisałeś, żeby pojeździć chwilę, zdjąć buta, poczekać troszkę i znowu jechać. Powiedzmy, że mogą to być odcinki tak mniewięcej 500m - przerwa - 500m ... ? Mam taką alejkę na osiedlu i te 500m to jest od ławki do przystanku MPK i spowrotem (taka asfaltowa dróżka przez osiedle - głównie bloki, mało ludzi, samochodów brak). Może żeby tak często nie zdejmować/zakładać buta będę robił po 2-3 rundy i dopiero przerwa? Ułożenie buta będzie pewnie trwało troszkę dłużej niż powinno, ponieważ rolki kupiłem używane (ok. 10 razy), więc but też już się troszkę zdeformował pod byłą stopę.

I jeżeli możesz dasz linka na filmiku na YT?

PS. mam 14 lat i bądź co bądź stopa się jeszcze trochę zmienia

=====

Odp: Ból po pierwszych jazdach

Autor: Gumers - 04/29/2013 09:56

klops3000, sorki że tak długo czekałeś na odpowiedź.

link o który prosiłeś:

Powiedz jak Ci idzie wygrzewanie buta i stopy. Nie musisz zdejmować buta tylko odpocznij, jak stopa boli to rozsznuruj i odpocznij. Staraj się słabiej wiązać. Zobacz jak lekko możesz wiązać by nie tracić pewności w trzymaniu buta.

Zobacz czy to coś daje. Wydłużaj okresy jazdy.

Daj info jak Ci idzie.

ps. dobrze że powiedziałeś że masz 14 lat bo zrobiłem Ci wykład jak na AWF  Masz też młodą stopę i będziesz miał jeszcze problemy z mięśniami stopy, są jeszcze niewypracowane.

Odp: Ból po pierwszych jazdach

Autor: Gumers - 04/29/2013 10:01

Odp: Ból po pierwszych jazdach

Autor: klops3000 - 04/29/2013 15:08

Dzięki za filmik, widać, że gościu jedzie sb na luzie, tak jak by miał normalnie zawiązane buty, ale pewnie ma już trochę godzin wyrobionych. Nwm czy to będzie miało jakąś wagę w sprawie, ale w tamtym roku przejechałem ok. 1500km rowerem z czego ok. 1000 po takich bardziej szutrowych drogach (wały, lasy, parki oraz taka jedna b. dołkowata droga) i tak mi się wydaje, że troszkę stope wyrobiłem. Za ten "wykład jak na AWF" dzięki, pewnie się przyda. Pisałeś, żeby sznurować w miarę lekko - sznuruję, zaciskam na tyle, żeby kostka mi nie latała za bardzo na boki. A co do wygrzewania, nigdy mi nie jest i nie było za gorąco, temp. jest mniewięcej taka jak w normalnych butach, może troszkę większa w powodu grubości materiału, tylko jak zdejmuję buta to wszystko w środku pływa.

Jeżeli ktoś by chciał coś pokazać lub doradzić w praktyce, to w środę, czwartek lub piątek (najprawdopodobniej czwartek) będę do spotkania na Różance (Wrocław), miejsce powinno być pokazane w załączniku.

Edit - załącznik nie działa to daje linka:

scr.hu/0mzu/mep6h

Odp: Ból po pierwszych jazdach

Autor: klops3000 - 05/04/2013 11:46

Właśnie wróciłem z małego (ok. 45 min) treningu, stopy bolały troszkę bardziej niż ostatnio (przez ponad tydzień nie jeździłem). Jechałem czymś w stylu łyżwy (dwukrok na lewo) i tutaj był problem. Na lewej nodze może nie aż tak, ale gdy jechałem na prawej nodze but strasznie przechylał mi się do wewnątrz - ok. 40-45° odchylenia od pionu, a stopa w bucie jeszcze troszke bardziej. Znacie jakieś sposoby, żeby trzymać nogę w miarę prosto?

=====