

Ułożenie wiązań na szynie

Autor: wendzio - 03/14/2018 18:18

Witam, przywołanie za mną więc zadaje pierwsze pytanie.

Zakupiłem używane nartorolki do klasyka na aluminiowej szynie. Poprzedni właściciel nosił obuwie o rozmiarze 46 i wiązanie pokrywało całą długość szyny między kółkami. Ja noszę rozmiar 42 i wiązanie skróciłem do buta o tym rozmiarze. Niestety ułożenie jest teraz takie że wiązanie zaczyna się za przednim kółkiem a pięta jest odsunięta od tylnego kółka o jakieś 6 cm. Niby stopa wypada za połową rolki, w tylnej połowie ale mam wątpliwość czy jej nie przenieść o te 6 cm do tyłu. Z równowagą jest tyle problemu co wynika z ułożenia pozycji ciała. Chyba że zmiana na sprzęcie coś zmieni. Nie chciałbym się uczyć błędów.

Ps. To moje pierwsze nartorolki i ćwiczę od ok. 3 tygodni.

Jakieś rady?

=====

Odp: Ułożenie wiązań na szynie

Autor: Alicja - 03/15/2018 17:05

Na początek lepsze mniejsze koła, bo rozumiem z wątku, że jesteś osobą początkującą.

Do biegania klasykiem lepsze byłyby nartorolki do techniki klasycznej, stabilne, bo nauka klasyka na sprzęcie kombi to ciężka sprawa. Zwłaszcza, jak masz wiązania z przodu.

Te nartorolki bardziej nadawałyby się do jazdy łyżwą, ale musiałbyś mieć buty do techniki łyżwowej, ze stabilizacją stawu skokowego. Jak masz buty?

PS. Szkoda, że przed zakupem nie zasięgnąłeś opinii nt. sprzętu, bo jeśli zależy ci na nauce poprawnej techniki klasycznej, to na tych skiwayach słabo to widzę.

=====

Odp: Ułożenie wiązań na szynie

Autor: wendzio - 03/15/2018 20:12

Odpowiem sentymentalnie 🙄

Zawsze mnie biatlon pociągał, a że z nizin jestem to szans na treningi nie było 🙄

Mam przeszło 30 latek więc o zawodach nie myślę, a raczej o rekreacji. Na technikę klasyczną się nie nastawiam w tej chwili, chcę się dobrze nauczyć łyżwy stąd moje wątpliwości co do wiązań.

Trochę poczytałem o sprzęcie, ale przekonuję się że teoria z praktyką nie zawsze idą w parze jeśli chodzi o detale. Buty zakupiłem nieużywane, ale jakieś starsze Rossignola o nazwie X3. Na temat butów najmniej wiem i nie miałem pojęcia, dopóki nie przypiołem rolek jak ważną rolę odgrywają. Sięgają nieco ponad kostkę.

Odp: Ułożenie wiązań na szynie

Autor: Michał Rolski - 03/15/2018 22:00

Masz buty klasy turystycznej do techniki klasycznej. Możesz zapomnieć o swobodnej jeździe stylem łyżwowym z tymi butami na nartorolkach z kołami, których szerokość styku kół z podłożem ma może 1 cm. Będziesz się chwiać i ze względu na brak stabilności, krok będziesz cały czas skracać. Do nartorolek do łyżwy powinno się używać butów nawet wyższej klasy niż na nartach, bo stoisz wyżej i na niższej podstawie niż na nartach, buty muszą to wytrzymać.

Odp: Ułożenie wiązań na szynie

Autor: wendzio - 03/15/2018 22:35

O o o tak, właśnie takiej odpowiedzi oczekiwałem. To prawda, dużo wysiłku wkładam w utrzymanie równowagi. Jakies propozycje z konkretnymi modelami butów?

Odp: Ułożenie wiązań na szynie

Autor: Alicja - 03/15/2018 22:45

Te buty mają co prawda usztywnienie zapinką, więc do klasyka na nartorolki byłyby ok, ale do łyżwy powinny być łyżwowe. Skoro masz wiązania NNN już, to i buty muszą być w tym systemie, czyli np. Rossignola, Fischera, Alpiny. Modele skate. Niestety buty do łyżwy są dużo droższe niż do klasyka, bo nie robi się ich raczej w segmencie turystycznym, tylko już sportowe i wyczynowe. Może na początek poszukaj używanych, nawet na allegro, skoro nie chcesz inwestować w nowy sprzęt.

Jednak bez nich nie będzie szans na poprawną technikę. Muszą być dobrze dopasowane, nie za duże, ważne by stopa była unieruchomiona, żeby poprowadzić poprawnie nartorolkę i pojechać na niej jak najdłużej.

Odp: Ułożenie wiązań na szynie

Autor: carme - 01/10/2020 20:26

Cześć, wróciłam do Was po szpitalno-operacyjnych perypetiach w zeszłym roku. Ale już ok, wracam do rolkowania. Zakupiłam nartorolki do klasyka i muszę przesunąć wiązanie, bo ustawione jest na rozmiar 44-47. Rotafella NNN. moje pytanie brzmi, czy wystarczy odkręcić śrubę pod zapięciem wiązania? Czy coś jeszcze trzeba zdjąć czy jak? Nawiercić w mniejszym rozmiarze i przykręcić?

Proszę o wskazówki.

Pozdrawiam

=====