

Ból w śródstopiu przy jeździe na Skike

Autor: trufla77 - 09/08/2014 07:04

Witam,jestem tutaj nowa.Mam na imię Ania.Proszę o pomoc dotyczącą skike v07 plus.Kupiłam je i niestety,po 2-3 minutach jazdy odczuwam przeogromny ból w śródstopiu.Przetestowałam kilka par butów,w każdej dzieje się tak samo.Ból uniemożliwia jazdę..

Nie wiem,co robić?Zależy mi na jeździe na rolkach terenowych.Może ktoś z Was ma podobne doświadczenia i mógłby się nimi podzielić?Z góry dziękuję.

Ania 😊

=====

Odp: Ból w śródstopiu przy jeździe na Skike

Autor: Michał Rolski - 09/17/2014 08:07

To przejdzie pewnie dopiero gdy nabierzesz pewności. A tej nie masz szans nabrać po kilku razach po kilka minut. Żeby złapać dobrą równowagę i nabrać pewności trzeba przejechać może nawet kilkaset kilometrów.

Do tego musisz mieć świadomość, że nie masz szans nauczyć się poprawnej techniki sama. I nie chodzi tu o to, że ktoś kto sam się jakoś nauczył, coś Ci pokaże. Technika jest dosyć złożona, są różne kroki. Są też istotne wskazówki co robić (jak przesunąć biodro, jak balansować), żeby wypracować równowagę. Szukaj prawdziwych instruktorów od biegówek, najlepiej byłych zawodników. Czasami są też organizowane kursy, ale one są wyjazdowe i zazwyczaj na południu Polski.

=====

Odp: Ból w śródstopiu przy jeździe na Skike

Autor: Matek - 09/17/2014 08:19

Michał, można nauczyć się samemu. Jestem tego przykładem. Mnie nikt nie pokazywał techniki i podstaw jazdy, chociażby dlatego, że wtedy prawie nikt o takim sprzęcie u nas nie słyszał. Wymaga to trochę samozaparcia, jeśli nie miało się wcześniej w ogóle styczności z podobnym sportem, ale można. Owszem, gdyby udało się znaleźć jakiegoś instruktora byłoby łatwiej.

Trufla, a nie wybierasz się w najbliższym czasie do Poznania? Jeśli byś się wybierała, to wtedy koniecznie dzwoń do mnie i bierz rolki ze sobą. Chętnie się spotkam z Tobą i pokażę kilka podstawowych elementów. Wtedy też łatwiej będzie nam skorygować ew. błędy. Niestety wirtualnie już więcej chyba nie jesteśmy w stanie Tobie pomóc.

Moja rada. Obejrzyj bardzo dokładnie filmy które Ci podesłałem. Nawet po kilka razy, szczególnie te z

zupełnych podstaw. Może gdzieś jakaś drobna zmiana sprawi, że będzie lepiej.

=====

Odp: Ból w śródstopiu przy jeździe na Skike

Autor: Michał Rolski - 09/17/2014 08:31

To będzie pewnie wieczna dyskusja, czy można, czy nie nauczyć się samemu poprawnie technicznie jeździć na nartach czy rolkach.

Ja będę stał na stanowisku, że **poprawnie technicznie** nie ma szans się nauczyć. Jeśli robisz to samemu, możesz owszem przez przypadek wszystko robić poprawnie. Ale to szansa góra 1%. W większości wypadków będziesz robić niepoprawnie, bo ruchy techniki łyżwowej nie są naturalne i łatwiej nam reagować np. żeby złapać równowagę, wykonując niepoprawne ruchy z punktu widzenia techniki narciarskiej czy łyżwiarskiej. Matek, może Ty masz szczególny talent i jesteś tym 1%

Na pewno można próbować i filmy tu wiele pomogą. Zobacz też filmy na tym portalu w filmowym kursie techniki. Tam Mariusz Michałek opowiada m.in. jak należy układać ciało. Od tego trzeba wyjść i starać się przenosić w całości wagę na nogę podporową (tę na której jedziesz), żeby jak najdłużej pojechać na jednej rolce.

Zacznij też od bezkroku (pchania). Nawet cały trening tak rób przez tydzień, dwa. Stojąc na raz na dwóch rolkach będziesz czuć się bezpieczniej i oswoisz się ze sprzętem. Stojąc na dwóch rolkach może nie będziesz się tak napinać i będziesz w stanie pojechać nawet godzinę pchając tylko kijami.

=====

Odp: Ból w śródstopiu przy jeździe na Skike

Autor: Matek - 09/17/2014 09:27

Wiem Michał, że to niekończąca się dyskusja 🟡

Ja bym po prostu tak nie demonizował kwestii technicznych bo za chwilę każdy będzie się bał nawet spróbować bo stwierdzi, że to dla niego za trudne. Aby czerpać przyjemność z jazdy na rolkach terenowych, nie ma potrzeby jeździć idealnie poprawną techniką narciarską. Tak samo, aby czerpać przyjemność z jazdy na łyżworolkach nie trzeba mieć idealnych umiejętności w jeździe np na rolkach szybkich. Na początek wystarczą podstawy.

Owszem, zgadzam się też, że dobrze byłoby mieć gdzie i od kogo się nauczyć chociażby tych podstaw, bo wtedy byłoby łatwiej samemu kontynuować naukę. Ale na dzień dzisiejszy mamy warunki takie jakie mamy. No, ale to jest wątek na osobną dyskusję.

=====

Odp: Ból w śródstopiu przy jeździe na Skike

Autor: trufla77 - 09/17/2014 10:40

Dzięki za odpowiedzi. Z chęcią skorzystam z Twojej pomocy. Tylko muszę pomyśleć, kiedy będę mogła i czy Tobie będzie akurat pasowało.. Pewnie robię masę błędów i żałuję, że tutaj, w Szczecinie nie ma się od kogo nauczyć. Dam Ci znać, ok? Pozdrawiam

=====

Odp: Ból w śródstopiu przy jeździe na Skike

Autor: daro850 - 09/19/2014 20:37

A ja zupełnie z innej beczki. Trufla77 spróbuj poeksperymentować ze specjalnymi, wyprofilowanymi wkładkami do butów. Prawdopodobnie masz jakąś niedoskonałość stopy, podobnie jak ja oraz wielu innych ludzi. Porządne termo formowalne wkładki powinny załatwić sprawę. Można je kupić w dobrych sklepach sportowych albo w salonach ortopedycznych. Warto też dla pewności zrobić specjalne komputerowe badania stóp. Pozdrawiam i życzę wytrwałości.

=====