

Kontuzje na nartorolkach

Autor: jacek84200 - 10/26/2013 15:34

Witam

Na imię mam Jacek i mam nadzieję że pomożecie mi w podjęciu decyzji.

Od około dwóch lat regularnie biegam (bez nartorolek) od 10 do 20km. Około dwa miesiące temu nabawiłem się kontuzji kolana, która ciągnie się za mną do chwili obecnej. W związku z tym że po każdym bieganiu odczuwam ból w okolicy kolana, postanowiłem znaleźć alternatywę dla biegania. Jako że obecnie pracuje w Norwegii i na codziennie obserwuje osoby biegające na nartorolkach zakochałem się w nich od samego patrzenia 🍌

I tu potrzebuje waszej pomocy, napiszcie mi proszę:

- czy mając problemy z kolanami mogę uprawiać ten sport?

-czy narto rolka może tak jak narta „uciec” w bok i w wyniku czego można skrócić staw kolanowy ?

Chciałbym dodać że myślałem o jazdę techniką klasyczna.

Z góry dziękuję za pomoc.

Pozdrawiam.

=====

Odp: Kontuzje na nartorolkach

Autor: Wojt - 02/15/2019 11:08

Nie stygmatyzowałbym stylu łyżwowego, że jest jakoś specjalnie kontuzjogenny. Wszystko to kwestia indywidualna. Proszę spojrzeć na liczby osób startujących w zawodach narciarskich w seniorskich kategoriach wiekowych - najlepiej w maratonach zagranicznych.

Osobom, które zaczynają przygodę z nartorolkami i nartami biegowymi radzę po prostu spróbować i poszukać odpowiedzi swojego organizmu na zadaną mu aktywność. I słuchać opinii lekarzy oraz ekspertów z wieloletnim doświadczeniem, niekoniecznie z forów internetowych 🍌

=====

Odp: Kontuzje na nartorolkach

Autor: dracono - 02/15/2019 11:31

Wojt napisał(a):

Nie stygmatyzowałbym stylu łyżwowego, że jest jakoś specjalnie kontuzjogenny. Wszystko to kwestia indywidualna. Proszę spojrzeć na liczby osób startujących w zawodach narciarskich w seniorskich kategoriach wiekowych(...). I słuchać opinii lekarzy oraz ekspertów z wieloletnim doświadczeniem, niekoniecznie z forów internetowych 🙄

No ale zgodzisz się, że trzeba pytać tych, którzy mają jakąś historię i doświadczenia z kontuzjami (i tym samym często z ortopedami) i na swoim doświadczeniu są w stanie powiedzieć co jaki ma wpływ, co im służyło, a co nie, a nie pytać tych, którzy nigdy tych problemów nie mieli i twierdzą, że wszystko jest świetnie, a tamci wymyślają? 🙄

Ja osobiście jakbym upierał się przy technice łyżwowej czy to na nartach czy nartorolkach, a przy tych ostatnich jeszcze używał startowego sprzętu o niewielkim stopniu tłumienia to już bym dawno nie jeździł i chyba kajaki by mi zostały. A tak, właśnie słuchając organizmu, narciarstwo nordyckie uprawiam już niemal 20lat ze wszelkimi odmianami od sportowych biegówek do telemarkowych zjazdówek, nartorolki do klasyka w to wliczając. Ostatnio przymierzam się nawet do szerokich łopat tele-turowych, ale tutaj niestety kolana protestują i żądają jakiś kompromisów strasząc kajakami.

Natomiast owszem możliwe, że kolega ma jakiejs innej natury przypadłości kontuzyjne niż ja i może moja rada nie będzie idealnie trafna. Niemniej uważam, że warta wypróbowania. Moim zdaniem lżejszy sprzęt, ale nadal z dobrym tłumieniem plus zmiana stylu lub przynajmniej miks combi może być dobrym kierunkiem.

=====