

Kije do klasyka - długość

Autor: MASTEROLO - 11/20/2019 23:40

Poprosze o informacje jak dobrać dł kijów do klasyka?

=====

Odp: Kije do klasyka - długość

Autor: Szklarz - 11/21/2019 08:34

To temat złożony, bo długość kijów zależy od wielu czynników, jak siła, umiejętności techniczne, profil trasy po której biegasz itd. Kije są za długie, jeśli przy przenoszeniu ich do przodu szurasz nimi po ziemi, albo jeśli nie jesteś w stanie postawić grotów na wysokości wpięcia butów w wiązania (przy kroku naprzemianstronnym dotyczy to buta nogi po drugiej stronie niż ręka).

Dla większości użytkowników dobrze sprawdza się wzór: wzrost * 0,85

Jeśli kije będą kilka centymetrów za długie lub za krótkie, nie ma to większego znaczenia, pod warunkiem, że nie dzieje się to, co opisałem w pierwszym akapicie.

=====

Odp: Kije do klasyka - długość

Autor: MASTEROLO - 11/21/2019 09:17

Dziękuję za informacje; dzisiaj sprawdzę długość podczas jazdy

=====

Odp: Kije do klasyka - długość

Autor: Alicja - 11/21/2019 10:47

Przy klasyku i długich wybieganiach na nartorolkach lepiej mieć 3 cm krótsze, niż 3 cm za długie. Zbyt długie kije przeszkadzają, zwłaszcza na zmęczeniu.

Na podbiegach i uphillach także łatwiej pracować krótszymi.

Ale już do bezkroku na płaskiej trasie wygodniej mieć ciut dłuższe.

Dlatego większość osób biegających na nartorolkach ma kilka par kijów do różnych technik biegania, do zawodów na płaskiej trasie czy do stromych uphilli.

Jeśli jesteś zbudowany proporcjonalnie (np. nie masz wyjątkowo długich rąk itp) to najbezpieczniej skorzystać ze wzoru 0,85 wzrostu - to także wzór na długość kijów do klasyka na narty wg FIS.

=====

Odp: Kije do klasyka - długość

Autor: MASTEROLO - 11/21/2019 17:47

Dzięki Alicja; u mnie etap poznawczo/rozwojowy))) ale przyznam że jazda na nartorolkach mnie wkręca

=====

Odp: Kije do klasyka - długość

Autor: manfred - 04/25/2021 11:33

Czy tak wyglądają wzory:

Łyżwa 0,95 razy wzrost

Klasyk 0,85 razy wzrost?

=====