

Jaka długość kijów do Skike?

Autor: ALFerr - 03/12/2014 22:23

Jestem niemal zdecydowany na zakup swoich Skików. Pytanie odnośnie kijków. Jakiej wielkości kijki powinien dobrać do swojego wzrostu?. Jestem trochę niewyrośnięty i mierzę 165cm, produkują kijki dla takich maluchów jak ja ? 🍌

=====

Jaka długość kijów do Skike?

Autor: daro850 - 03/12/2014 23:12

Musisz mieć kije między 145 a 150cm, fachowcy polecają na początek krótsze a potem dłuższe, ja tak zrobiłem i w efekcie mam dwie pary. Oczywiście te krótsze bardzo szybko wylądowały w piwnicy. A po prawie roku jeżdżenia i te dłuższe wydają mi się za krótkie. Ogólna zasada doboru długości kijów to wzrost x 0,9

=====

Jaka długość kijów do Skike?

Autor: ALFerr - 03/13/2014 00:12

Na dobrą sprawę nie ma co na początku przepłacać i kupować jakiś super drogich kijków, skoro za jakiś czas konieczna będzie ich wymiana na dłuższe. Dzięki za dobre rady. 🍌

=====

Jaka długość kijów do Skike?

Autor: Alicja - 03/13/2014 08:20

To nie jest tak, że wymiana konieczna. Można od razu uczyć się na odpowiedniej długości, ale początkującym często dłuższe kije przeszkadzają, bo służą głównie do podpierania się i utrzymywania równowagi. A jak już można wykonać pełne odbicie, to wtedy dłuższy kij jest ok.

Ja używałam [kijów skike](#) , to większy wydatek, ale można regulować długość w zależności od umiejętności, terenu i aktywności. Miałam białe, teraz używam pomarańczowych, dobrze się sprawują, ale też jestem niewysoka (bardzo wysokie osoby potrzebują sztywniejszych kijów).

=====

Jaka długość kijów do Skike?

Autor: Michał Rolski - 03/13/2014 08:27

Były wieloletni trener kadry narodowej w biegach narciarskich - Józef Michałek - zawsze powtarza, że lepiej aby kije były o 5 cm za krótkie, niż 0,5 cm za długie. Przy krótszych kijach najwyżej się krócej pchniesz. Przy za długich będziesz kaleczyć technikę.

=====

Odp: Jaka długość kijów do Skike?

Autor: Matek - 03/13/2014 08:36

Tak jak pisze Alicja, jeśli nie wiesz jakie, najlepiej regulowane. Zawsze będziesz mógł dopasować najlepszą długość jaka Ci odpowiada.

=====