

Kręgosłup a twardość mostów nartorolek kompozytowych i aluminiowych

Autor: mmm - 01/12/2017 21:36

Dzień dobry. Dawno mnie tu nie było 😊. Kiedyś (2015) jeździłem na Skike V8 (to było piękne), zrobiłem ok. 400 km i musiałem zrezygnować ze względu na bóle nóg; po pewnym czasie okazało się, że to nie tyle nogi, co kręgosłup, a nogi to tylko objaw. Poważna sprawa się z tego zrobiła.. Skiki sprzedałem na tym forum (mam nadzieję, że służą dobrze) i postanowiłem zapomnieć o rolkach terenowych czy nartorolkach. W tym roku zauważyłem, że wolna jazda na biegówkach (chodzenie) stylem klasycznym (odpada krok łyżwowy, a nawet bardziej dynamiczny krok klasyczny - uderzenia przenoszą się na kręgosłup i zaraz to odczuwam - nie wolno mi oderwać narty od podłoża) na biegówkach znakomicie pomaga na moje dolegliwości. Póki co śnieg jest, ale pewnie wkrótce zniknie. Tak bardzo wstępnie (i nieśmiało) rozważam kupno nartorolek do klasyka, żeby choć trochę, absolutnie rekreacyjnie kontynuować te spacer-y narciarskie latem.

Moje pytanie: czy różnica w komforcie (amortyzacja, ugięcie nartorolki) pomiędzy nartorolkami Marwe 700 XC a , na przykład, Rollspeed Classic R75 jest odczuwalna (bo różnica w cenie jak najbardziej)?

Czy to jest tak, że od razu zauważamy różnicę?

Wie ktoś?

Próbował ktokolwiek jednych i drugich?

Rozumiem, że na nartorolkach o długości 700 mm będę w stanie wolno jechać nie odrywając nartorolek od asfaltu. Takie szuranie bardziej aniżeli bieg. Czy nie?

Zapraszam do odpowiedzi 😊

=====

Kręgosłup a twardość mostów nartorolek kompozytowych i aluminiowych

Autor: skiffpace - 01/13/2017 08:02

Hey mmm

>>Rozumiem, że na nartorolkach o długości 700 mm będę w stanie >>wolno

>>jechać nie odrywając nartorolek od asfaltu.

>>Takie szuranie bardziej aniżeli bieg. Czy nie?

Nie. Mozesz jezdzic (biegac) na nartorolkach klasycznych z taka samo szybkością i intensywnością jak na nartach. To że nie odrywasz nartorolki od podłoża ma znikome znaczenie dla intensywności treningu. Intensywność (jeśli chodzi o pracę nogami) jest funkcją 2 zmiennych: siły kopnięcia (odbicia) i częstotliwości. Im mocniej kopiesz, i im szybszy krok (krotszy poslizg) tym większa intensywność. Jedyną wadą nie podnoszenia pięty to to że uczy cię to innej techniki niż ta stosowana na śniegu.

Dodatkowo, w stylu klasycznym mozesz tez stosowac jednokrok albo bezkrok. Od wielu lat wszyscy najlepsi zawodnicy w Vasaloppet i innych najslawniejszych wyscigach stosuja wylaczenie bezkrok.

Jednokrok/bezkrok moga byc tak samo intensywne jak styl klasyczny.

Ponadto, jesli chodzi o sprzet, tzw. 'miekkosc' nartorolki ma glownie znaczenie w amortyzowaniu nierownego asfaltu. Jesli chodzi o 'amortyzacje kroku' to zalezy to wylaczenie od twojej techniki.

Ponizej nartorolki ktore ja uzywam: z pneumatycznymi kolami. Jesli uzyje bardzo niskiego cisnienia w oponach, jazda na nierownym alfacie jest wyraznie mieksza niz na rolkach z twardymi kolami;

[jenex.com/products/roller-skis/item/the-aero-xl150sc](https://www.jenex.com/products/roller-skis/item/the-aero-xl150sc)

=====

Kręgosłup a twardość mostów nartorolek kompozytowych i aluminiowych

Autor: Michał Rolski - 01/13/2017 08:24

Różnica w odczuciu przy jeździe na nartorolce kompozytowej (np. Marwe Classic 700XC), a nartorolce na sztywnym, aluminiowym moście, jest kolosalna. Na sztywnym jest po prostu... sztywno. Każda nierówność, kamyczek itp. podnosi przednie koło nartorolki i przez sztywny most przenosi się to na stopę. Porównanie może być trochę takie jak spać na desce (jest sztywno) i spać na karimacie.

Ewentualnie kompromisem są nartorolki firmy Ski Way. Tam aluminiowe mosty są wygięte w łuk, całość pracuje podobnie jak most kompozytowy i amortyzację, uginanie się, faktycznie czuć. Zaletą jest niższa cena niż przy kompozycie. Modele do klasyka tej firmy to Ski Way Easy, Ski Way Duplex i Ski Way Twin.

Rację ma skifrance, że na nartorolkach można trenować zupełnie nie odbijając się, a stojąc na nich stabilnie obiema nogami. Większość wyczynowych zawodników trenuje na nartorolkach głównie bezkrok, robią w ten sposób treningi siły wytrzymałościowej (czyli zdolności do utrzymania dużej siły w dłuższym czasie). Bezkrokiem, w zależności od intensywności, można zrobić albo długi, spokojny trening (nawet kilka godzin), albo krótki i intensywny (np. interwały).

Generalnie przy nartorolce kompozytowej i bezkroku, nie powinieneś mieć problemów z kręgosłupem wynikających z odbijania się w kroku naprzemianstronnym klasycznym.

=====

Odp: Kręgosłup a twardość mostów nartorolek kompozytowych i aluminiowych

Autor: mmm - 01/13/2017 19:28

Dziękuję za odpowiedzi.

@ skiffpace

Chyba niedokładnie (niefachowo) przedstawiłem swoje oczekiwania. Chodziło mi o to, czy na tak króciutkich, w porównaniu z biegówkami (70 cm vs 184 cm) nartorolkach mogę biegać amatorskim (krótkim) krokiem z odbicia? Pamiętam, że biegając klasycznie na Skike V8 często musiałem się pilnować, żeby przy kroku z odbicia nie oderwać całej rolki od podłoża, łącznie z przednim kółkiem. Ale może to kwestia niewłaściwej techniki. Choć nie mam z tym problemu biegając krokiem z odbicia na nartach - unoszę piętę, podnosi się tył narty, a przód pozostaje na śniegu. Czy to jest możliwe na 70 cm nartorolkach?

Nie chodzi mi o intensywność treningu, ale o poruszenie jak największej ilości mięśni, bo wtedy mogę się przeciągnąć bez trzasków w plecach, mogę przespać pół nocy bez obudzenia się z powodu odkręgosłupowego bólu kończyn dolnych, rzadziej górnych. Bezkrok się raczej do tego nie nadaje. Generalnie to w moim przypadku 90 procent to krok z odbicia, 9 procent to jednokrok i reszta bezkrok. Jak pisałem, zauważyłem, że biegówki mają zbawienny wpływ na moje problemy, nieporównywalnie lepszy niż pływanie, na przykład.

Trochę nie chce mi się wierzyć, że miękka, uginająca się nartorolka nie amortyzuje "uderzenia" o asfalt przy kroku z odbicia, ale ... Narta jest wygięta, przy dobiciu do podłoża najpierw muszę ją "splaszczyc", co pewnie amortyzuje "uderzenie". Tak przynajmniej sobie to wyobrażam. Analogicznie powinien działać uginający się most nartorolki kompozytowej. Nie mam racji?

Te Jenexy to twoje pierwsze nartorolki? Miałeś jakieś inne? Masz porównanie?

@ Michał Rolski

Powtórzę swoje pytanie: Czy na równiutkim asfalcie nie odczuję różnicy w komforcie jazdy na nartorolkach kompozytowych (Marwe) a tymi z wygiętym aluminiowym mostem (Ski Way) albo ze sztywnym mostem alu (Rollspeed)!? Czy żeby odczuć wyższość nartorolek kompozytowych muszę natrafić na kamyczki albo nierówności?

Czy potrafisz określić wielkość ugięcia (po stanięciu na nartorolce człowieka ważącego trochę ponad 70 kg) dla nartorolki kompozytowej, aluminiowej z wygiętym mostem i aluminiowej sztywnej? Ta ostatnia też pewnie się trochę ugina.

Jaka jest odporność kompozytu na uderzenia, jakieś (ewentualne) otarcia, wywrotki?

=====

Odp: Kręgosłup a twardość mostów nartorolek kompozytowych i aluminiowych

Autor: Michał Roński - 01/13/2017 19:48

Na każdej nartorolce "pracującej" z mostem kompozytowym lub w Ski Way-ach z mostem aluminiowym, jak przenosisz ciężar ciała na nogę podporową, czujesz ugięcie. Nawet bez jazdy, biegu, tylko na sucho. W Rollspeed R75 nic się nie ugina, jest sztywno. Nikt nie mierzył tych ugięć, ale największe będzie w kompozycie (może 1-2 cm), trochę mniejsze w pracującym aluminium a minimalne w sztywnym moście aluminiowym. W pracujących mostach to ugięcie jest widoczne gołym okiem.

Jest jeszcze model Marwe Classic 800 XC, z antenką. Właśnie po to, aby łatwiej było pozostawić ciężar sprzętu na "dziobie" jak w nardzie, po przeniesieniu wagi na nogę wykroczną.

Na każdym nartorolkach możesz też biegać teoretycznie niepoprawnie, czyli dwupodporowo. Ciężar ciała masz na obu nogach równo rozłożony i tylko przesuwasz do przodu raz jedną, raz drugą nogę. Nartorolki w ogóle się nie odrywają, żadne koło. Przy dobrze dobranych do wagi nartach np. na podbiegu nie ruszyłyś się z miejsca, narty by się uślizgiwały do tyłu. Ale w nartorolkach do klasyka nie ma problemu, nawet pod górę, bo działa łożysko jednokierunkowe.

Najbardziej trwałe jest aluminium, także w sprężystych mostach. Kompozyt też jest trwały. Marwe ma taką politykę, że jeśli cokolwiek się stanie z mostem kompozytowym (pęknie, rozklei się), zawsze wymienia na nowy.

=====

Odp: Kręgosłup a twardość mostów nartorolek kompozytowych i aluminiowych

Autor: skiffpace - 01/14/2017 05:13

>>Chodziło mi o to, czy na tak króciutkich, w porównaniu z biegówkami >>(70 cm vs 184 cm) nartorolkach mogą biegać amatorskim (krótkim) >>krokiem z odbicia?

Tak, tak samo jak na nartach. Na nartorolkach mozesz stosowac dowolna dlugosc kroku, tak samo jak na nartach. Krotki, czesty krok (troche zbлизony do biegu), dlugi, 'slizgowy' krok, i wszystko pomiedzy.

Rozwaz kupna rolek z system hamulcowo-zwalniajacym, albo kup rolki i dokup taki system. Te systemy sa bardzo uzyteczne. Po pierwsze, ze wzgledow bezpieczenstwa, zwlaszcza na zjazdach. Po drugie, wlaczenie systemu zwalniajacego zwieksza opor i daje ci mozliwosc krotszego ale bardziej stabilnego (i ciezsze) kroku.

>>Choć nie mam z tym problemu biegając krokiem z odbicia na nartach

>>unoszę piętę, podnosi się tył narty, a przód pozostaje na śniegu.

>>Czy to jest możliwe na 70 cm nartorolkach?

Bardzo dobre pytanie!!!

To zależy od:

1) Srodek cieżkosici nartorolki. Typowe nartorolki (1 kolko z przodu, 1 z tyłu) maja srodek cieżkosci mniej wiecej posrodku. Sa nartorolki z 2 kolami z tyłu (dla wiekszej stabilnosc) Te nartorolki maja srodek cieżkosci bardzo z tyłu.

2) Srodek cieżkosci nartorolki + miejsce umocowania wiazan. Aby biegac tak samo jak na nartach, wiazania musza byc umocowane w takim miejscu aby, gdy podniesiesz nartorolke w mijecu gdzie laczy sie z butem, nartorolka delikatnie opadala do przodu. Jest to tak samo jak z lokacja wiazan na nartach.

Tak wiec w twoim wypadku szukaj zrownowazonej nartorolki, i upewnij sie wiazania sa w prawidlowym miejscu. Oznacza to ze nartorolki z 2 kolami z tyly nie nadaja sie do twoich celow. Gdybys kupowal cos online, to kup rolki i wiazania osobno, i przymocuj wiazania sam.

Pamietaj ze krotkie nartorolki + duza stopa moga uniemozliwic locacje wiazana dostatecznie z tyłu aby srodek cieżkosci systemu byl w prawidlowym miejscu.

>>Trochę nie chce mi się wierzyć, że miękka, uginająca się >>nartorolka nie amortyzuje "uderzenia" o asfalt przy kroku z >>odbicia, ale..

Jesli chodzi o amortyzowanie nartorolki, to jest kilka aspektow.

1) Amortyzowanie nierownosci nawierzchni. Nartorolka na pneumatycznych kolach albo z wlokien weglowych amortyzuje lepiej niz aluminiowa. Ten rodzaj amortyzacji dziala 100% czasu gdy rolkujesz, i

jest zawsze porzadzany.

2) Amortyzowanie odbicia. W momencie kopnięcia rolka się trochę ugina, a potem oddaje tą energię moment później.

Nie jestem pewny czy jest to cecha porzadzana czy nie, zwłaszcza gdy chcesz szybkości

=====