

Długość kijów do łyżwy

Autor: orwo - 02/19/2019 00:24

Zastanawiam się nad właściwą długością kijów do stylu łyżwowego. Czytałem na ten temat różne artykuły. Najczęściej wygląda to tak: kije powinny mieć długość $0.9 \times$ wzrost biegacza, wraz z doświadczeniem można wybrać dłuższe kije, np. do połowy ucha.

Wszystkie te "dobry rady" dotyczą nart. Jak ma się to do nartorolek, które są jednak trochę wyżej nad ziemią?

Na co dzień korzystam z kijów skike regulowanych.

Od pewnego czasu, kiedy częściej zacząłem jeździć pojawił się problem z bólem w dłoniach. Myślę, że przyczyną może być zła technika odbicia kijów w bezkroku, tzn. może kije są zbyt długie i odepchnięcie jest niewłaściwe, a samo "wbicie w asfalt" zbyt silne.

Mam wzrost 180, kije ustawione na długość 165cm (+20)

Oczywiście filmiki dotyczące poprawnej techniki bezkroku, przerabiałem.

Może kije w takim ustawieniu słabo amortyzują odbicia?

Szukam przyczyny bólu dłoni.

=====

Odp: Długość kijów do łyżwy

Autor: robo-1970 - 02/19/2019 19:08

a może zbyt mocno zaciskasz dłonie na rekojesciach kijów?

=====

Odp: Długość kijów do łyżwy

Autor: Szklarz - 02/19/2019 19:12

Na nartorolkach długość kijów dobiera się tak samo jak na nartach. Na nartorolkach wyżej stoisz, ale też kij się nie wbija, tylko opiera na końcu zęba, a na śniegu kij się wbija. To się więc kompensuje.

Nie ma jednej słusznej długości. Nawet ambitni amatorzy mają czasami po kilka par kijów różnej długości, nie mówiąc o wyczynowcach. Np. jeśli idziesz na podbieg, wybierzesz krótsze kije, gdy na trasę płaską, dłuższe itd.

=====

Odp: Długość kijów do łyżwy

Autor: Tadius - 02/19/2019 21:22

chętnie bym rozwinął temat doboru długości kijów w terenie płaskim, a typowo na podbiegi. Czy są to różnice niewielkie, jak np. 5 cm, czy znacznie większe?

Jeśli w terenie płaskim korzystam z kijów o długości 170 cm, to o ile krótsze warto mieć na podbiegi?

=====

Odp: Długość kijów do łyżwy

Autor: Szklarz - 02/19/2019 21:37

To nie jest takie proste, że wychodzi np. 5 cm itp. Generalnie jeśli podbiegasz i zaczynasz kijami zahaczać o podłoże, albo wbijasz je gdzieś z tyłu, to znaczy, że kije są za długie. Kije powinny być na tyle długie, by naturalnie przenieść je do przodu, bez grabienia po asfalcie i przystawić a okolicach palców stóp.

=====

Odp: Długość kijów do łyżwy

Autor: orwo - 02/20/2019 00:56

Tak, zbyt długie kije mogą przeszkadzać podczas jazdy, wydaje mi się, że od kiedy wydłużyłem (kije skike z regulacją długości o raptem 4cm) to dobrze jeździ mi się tylko bezkrokiem z odbiciem, natomiast łyżwą trudno, kije trochę przeszkadzają, wolę jechać samymi nartorolkami, jeśli ma być to łyżwa.

=====