

jaka dlugosc kijkow ;-)

Autor: kasia.l - 04/09/2013 17:22

czesc wlasnie chce kupic sobie SKIKE V07 i kijki ale kompletnie nie mam pojecia jaka dlugosc kijkow bedzie odpowiednia. Mam 163 cm wzrostu , czytalam ze powinny byc do ramion i teraz glupie pytanie jak w rolkach jestem czy bez ? Jesli ktos moze powiedziec jakie zamowic fime/rozmiar to bede wdzieczna

=====

Odp: jaka dlugosc kijkow ;-)

Autor: ry2n - 12/10/2013 20:53

Ja ponowię pytanie kasi.l

Na obozie dowiedziałem się że kije powinny sięgać mniejwięcej do brody, napiszcie proszę- stojąc na rolkach czy na ziemi ?

=====

Odp: jaka dlugosc kijkow ;-)

Autor: Michał Rolski - 12/10/2013 21:10

Stojąc na ziemi, jeśli liczymy do techniki łyżwowej.

Można także obliczać wg wzoru:

- do **łyżwy** - $wzrost \times 0,9$
- do **klasyka** - $wzrost \times 0,85$

Niektórzy uważają, że jeśli jeździsz na rolkach terenowych, powinieneś dodać 5 cm, bo stoisz wyżej, niż na nartach biegowych. Ale te osoby zapominają, że kij na twardym się nie wbija jak na nartach. Przez to jest dłuższy.

Jeśli biegasz na sprzęcie terenowym w trudnym terenie, warto mieć krótsze kije. Tam krok się skraca i łatwiej poprawnie pracować krótszymi. Osoby początkujące też lepiej żeby miały kije kilka centymetrów krótsze. Łatwiej będzie im o poprawną technikę.

Fajne kije robi Skike, są regulowane. Można na każdy trening zmieniać długość w zależności od potrzeb, terenu itp. Można mieć jedną parę do łyżwy, klasyka, imitacji lub do korzystania przez kilka osób.

Mówię o takich kijach:

nartorolkowy.pl/kije-do-nartorolek/27-ki...gosc-115-160-cm.html

Odp: jaka dlugosc kijkow ;-)

Autor: Kyrhor - 12/25/2014 15:38

Najprostsza odpowiedz w wyborze długości kijków do rolek terenowych jest taka, że należy dobrać sobie takie, które będą **sięgać aż pod brodę gdy się stoi na samej ziemi**. Do terenówek śmiało można używać takich kijów jak do biegówek.

Kijki KV+ zakupiłam sobie na Allegro- tam bywają tańsze niż w sklepach firmowych. No a to, że były one dla mnie za długie o parę centymetrów, to nic bo przycięłam sobie je piłą włosową do pożądaney długości, tak aby bez przeszkód nasunąć groty widiowe lub gumowe "kopytka". Za długie kijki można skracać maksymalnie o 5 cm.

Odp: jaka dlugosc kijkow ;-)

Autor: Michał Rolski - 12/25/2014 19:37

Tu się należy małe sprostowanie, żeby ktoś sobie nie zepsuł kijów. **Kije skraca się od góry!** Należy rozgrzać (we wrzątku, suszarką, dmuchawą itp.) uchwyty, po czym jak klej termiczny się roztopi, ściągnąć je. Można skracać o dowolną długość (brzeczczot do metalu dobrze trnie aluminium, kompozyt, czy karbon), nawet więcej niż 5 cm, byle na tej długości trzonka, która ma stałą średnicę, żeby później można było założyć na powrót uchwyty.

Odp: jaka dlugosc kijkow ;-)

Autor: Kyrhor - 02/25/2018 22:30

Dawno temu, skróciłam sobie kijki od strony grotów, teraz są trochę lepsze, końcówki pasują ale mam wrażenie, że nadal są one dla mnie za długie. Stojąc w butach mam je do brody. Widziałam gdzieś na filmiku, że jednak powinny one sięgać do pachy. Jak to z tym jest na prawdę ? Wydaje mi się, że za bardzo muszę się wyciągać cała i ręce aby w miarę dobrze się nimi odepchnąć.

Odp: jaka dlugosc kijkow ;-)

Autor: Gumiś - 02/25/2018 23:22

Przelicznik do skike jest 0,9 x wzrost, u mnie to się sprawdza. No może 3cm dodałem, na płaskich trasach jest dłuższe odepchnięcie.

=====