

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: Michał Rolski - 02/26/2018 08:36

Jeśli jeździsz na rolkach, czy nartorolkach, techniką tyżwową, to kije powinny sięgać do brody. Zaawansowani, zwłaszcza jeżdżący tylko po asfalcie, mogą mieć czasami do nosa.

Kije do pachy używa się przy technice klasycznej.

Ważne jest to, gdzie wbijasz kije (opierasz końcówki na asfalcie). Powinny wbijać się tuż przed palcami butów. Oczywiście na zewnątrz nartorolki.

Jeśli masz problem z pracą kijami, to używaj ich w krótszym zakresie. Wbijaj poprawnie, przed palcami, a ruch wykonuj krótki, w taki sposób, by znów wbić kije przed palcami.

Jeśli krok jest krótki (jazda na jednej rolce trwa tylko chwilę), bo brakuje jeszcze pewności, a zwłaszcza umiejętności przeniesienia ciężaru ciała na jedną rolkę, to kijami pracuj tak samo krótko. Cykl jazdy na rolce krótki - cykl pracy ramion też krótki. Wydłużysz jazdę na rolce, wydłuż też cykl pracy ramion.

=====

Odp: jaka dlugosc kijkow ;-)

Autor: Tadius - 02/27/2018 12:38

Michał, napisałeś *kije powinny sięgać do brody. Zaawansowani, zwłaszcza jeżdżący tylko po asfalcie, mogą mieć czasami do nosa.*

Czy te wartości długości kijów określa się stojąc na nartorolkach/rolkach czy po prostu bezpośrednio na podłożu?

=====

Odp: jaka dlugosc kijkow ;-)

Autor: Michał Rolski - 02/27/2018 17:12

To jak stoisz w butach na ulicy.

=====

Odp: jaka dlugosc kijkow ;-)

Autor: Tadeusz - 02/27/2018 18:22

Rozumiem, dziękuję.

=====

Odp: jaka dlugosc kijkow ;-)

Autor: Bugi - 03/26/2018 18:45

Dobrze, że doczytałem dzisiaj też postaram się skrócić o 5 cm

