

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 służyą 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 spacerunki 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 😊

Odp: Kręgosłup a twardość mostów nartorolek kompozytowych i aluminiowych

Autor: mmm - 01/15/2017 18:22

@ Alicja

Spisałem, po twoim poście, Twiny na straty, ale ... Czy mogłabyś sobie przypomnieć, jak jaki dystans byłaś w stanie pokonać na Twinach startując bezkrokiem odpychając się jeden raz z całej siły? To by dało jakieś pojęcie o oporności Twinów.

Napisałaś, że Twiny są bardzo wolne, wolniejsze od nart, ale nart gdzie? Na torach przygotowanych (nigdy na takich nie jeździłem), czy na przełaj, XC? Smarowanych czy nie? Ja, to pewnie herezja, nie smaruję 😊, jedynie kiedy śnieg jest wilgotny i lepi się do ślizgów, to zwykłą świeczką przejadę.

Odp: Kręgosłup a twardość mostów nartorolek kompozytowych i aluminiowych

Autor: Michał Rolski - 01/15/2017 18:27

Twiny to najwolniejsze nartorolki na polskim rynku. Są wolniejsze niż narty w jakichkolwiek, nawet najgorszych warunkach śniegowych. Jeśli zależy Ci, żeby nartorolka stawiała duży opór, to Twiny będą Ci się podobać.

Co do reduktorów prędkości, to jest to fajny wynalazek, ale niestety niedostępny całkowicie w sprzedaży w Polsce. Trzeba kupować za granicą.

=====

Odp: Kręgosłup a twardość mostów nartorolek kompozytowych i aluminiowych

Autor: skiffpace - 01/15/2017 18:42

>>Te od Jenoxa są uniwersalne, czy pasują tylko do ich rolek?

Nie jestem pewien. Ogólna zasada reduktorów jest ta sama - rolka dociskana do kola, ale mogą się różnić metody instalowania reduktora na ramie rolki.

>>Co do reduktorów prędkości, to jest to fajny wynalazek, ale >>niestety niedostępny całkowicie w sprzedaży w Polsce. Trzeba >>kupować za granicą.

Być może, ale nie jest to problem w dzisiejszej Europie.

Np. portalbert.de ma duży wybór i dobre ceny.

To jest ich sekcja części do nartorolek, włącznie z kolkami i reduktorami;

www.portalbert.de/Hitlist.aspx?cag=1696798

=====

Odp: Kręgosłup a twardość mostów nartorolek kompozytowych i aluminiowych

Autor: Alicja - 01/15/2017 21:09

mmm napisał(a):

@ Alicja

Spisałem, po twoim poście, Twiny na straty, ale ... Czy mogłabyś sobie przypomnieć, jak jaki dystans byłaś w stanie pokonać na Twinach startując bezkrokiem odpychając się jeden raz z całej siły? To by dało jakieś pojęcie o oporności Twinów.

Nie da to żadnego pojęcia, bo przecież nie wiesz ile mam siły.
Było mi bardzo ciężko wbiec na twinach podobę, ale moi koledzy z drużyny dają radę, więc trudno się porównywać do kogoś, kogo nie znasz.

mmm napisał(a):

Napisałaś, że Twiny są bardzo wolne, wolniejsze od nart, ale nart gdzie? Na torach przygotowanych (nigdy na takich nie jeździłem), czy na przełaj, XC? Smarowanych czy nie? Ja, to pewnie herezja, nie smaruję.
Jedynie kiedy śnieg jest wilgotny i lepi się do ślizgów, to zwykłą świeczką przejadę.

Powtórzę, że duplex najbardziej przypominają bieganie na nartach na dobrze przygotowanych trasach, oczywiście w torach.

I jeszcze jedno, piszesz że nigdy nie jeździłeś w torach, rozumiem więc że biegałeś bardziej turystycznie, niż sportowo. Trudno więc powiedzieć czy masz poprawną technikę klasyczną i czy będziesz umiał ją przenieść na nartorolki. Pewnie i tak głównie będziesz jeździł bezkrokiem. Jeśli chcesz się zmęczyć, biegać siłowo i wzmocnić górę to możesz wybrać twiny. Jednak nastaw się wtedy na "robotę" a nie przyjemność.

=====

Odp: Kręgosłup a twardość mostów nartorolek kompozytowych i aluminiowych

Autor: mmm - 01/16/2017 12:46

@ Alicja

Ależ się bronisz! Albo nie pamiętasz.
Ile to było. 1 m, 3m czy 5m? Przypomnij sobie, ja przyjmę, że mam połowę twojej siły i będę wszystko wiedział.

A ile przejedziesz odpychając się mocno jeden raz (zaczynając z postoju, po płaskim równym asfalcie) na Duplexach?

Michał napisał: "Twiny to najwolniejsze nartorolki na polskim rynku. Są wolniejsze niż narty w jakichkolwiek, nawet najgorszych warunkach śniegowych."

Jednocześnie, zamiana tylnych kół w Twinach na koła PU czyni z nich Duplexy, czyli - wg Ciebie - czyni szaloną różnicę:"Powtórzę, że duplex najbardziej przypominają bieganie na nartach na dobrze przygotowanych trasach, oczywiście w torach."

Dziwne trochę. Fakt, że stoi się głównie na tyle, ale ...

Nie będę jeździł bezkrokiem, nie oszalałem. To ma być przyjemność. I rehabilitacja. Klasyczny krok z odbicia, może nie doskonały, ale odbicie jest. Taki jak na zdjęciu na twoim profilu. To chyba jest krok z odbicia 😊

Generalnie jeżdżąc na Skike V8 nie miałem żadnego problemu z utrzymaniem równowagi, z krokiem z odbicia, choć to, że tam nie ma wiązań narciarskich i but jest podnoszony nie z przodu, ale w 1/3 długości stopy bardzo utrudnia sprawę. Na niskich nartorolkach z szerokimi kołami i wiązaniami narciarskimi będzie o niebo łatwiej i bardziej naturalnie. No i jeśli dobrze pamiętam, to będę miał na każdej nodze o 1 kg mniej.

W sumie bez spróbowania na żywo nic nie będę wiedział. Dostałem odpowiedź, że rzeczywiście mosty Twin, Duplex i Easy są identyczne, więc mam nad czym myśleć.

@ Michał

Napisałeś:"Co do reduktorów prędkości, to jest to fajny wynalazek, ale niestety niedostępny całkowicie w sprzedaży w Polsce. Trzeba kupować za granicą." - niech dystrybutorzy nartorolek się wstydzą. Tylko nie tłumacz mi, że nie ma zapotrzebowania na te systemy, że się nie opłaca itd.

Tymczasem wszystkim dziękuję za porady, od Alicji oczekuję odpowiedzi (nie wymijającej), do usłyszenia (?), do zobaczenia (?).

=====

Odp: Kręgosłup a twardość mostów nartorolek kompozytowych i aluminiowych

Autor: Alicja - 01/16/2017 13:52

Naprawdę nie potrafię odpowiedzieć. Nie robiłam takich pomiarów ile się pojedzie na jednym odepchnięciu. Kompletnie mi to do głowy nie przyszło - nie każdy podchodzi do tematu tak naukowo jak ty. 🍌

Po sezonie na modelu easy, gdy trudno było się zmęczyć na płaskiej trasie (żeby ćwiczyć bezkrok musiałam stosować szybkie i częste odbicia, inaczej to była rekreacja), gdy zamieniłam dwa koła na te

od twinów, wreszcie mogłam zrobić trening, a na podbiegach już całkiem solidny. Ale moi młodszy i silniejsi koledzy te same treningi robili na twinach (tyle, że to narciarze trenujący cały rok).

Nie ma co liczyć metrów, akurat w tych trzech modelach jest sprawa jasna, bo różnią się wyraźnie i łatwo do swojej aktywności dobrać prędkość.

=====