

Rolki w teren do klasyka

Autor: atamankoszowy - 03/27/2017 14:59

Byłbym ogromnie wdzięczny za wskazanie kierunku przez kogoś obeznanego ze sprzętem nartorolkowym.

Trenuję skialpinizm, potrzebuję nartorolek, które będą jak najlepiej imitowały ruch podchodzenia do góry na fokach.

Konieczne muszą być wyposażone w:

- pompowane koła (z blokadą cofania)
- hamulec
- ruchomą piętę

Z góry dziękuję!

=====

Odp: Rolki w teren do klasyka

Autor: Matek - 03/31/2017 08:31

To są v8 Tour

=====

Odp: Rolki w teren do klasyka

Autor: skiffrace - 03/31/2017 08:48

@Sliffrace

"Blokada cofania w przednim kole działa 100% (no chyba że teren jest sliski), a jeśli biegasz klasykiem podnosząc tył rolki przy każdym kroku, to blokada z tyłu nic by nie dała."

A nie jest tak, że odbijasz się stojąc na obu kołach? Inaczej się chyba nie da???

Jeśli masz dobrze wyważone rolki klasyczne i dobrą technikę to po odbiciu tył rolki podnosi się z ziemi

(tak jak na nartach).

Alicja na jej profilu pokazuje jak to sie robi:

nartorolki.pl/Alicja/

"100% racja. 2-kolowe rolki do klasyka (narciarskie wiazania i buty) na pompowanych kolach, takie jak ten Skike:

skike.com/pl/shop/skike/nartorolki-skike..._25.1.1112.7324.html

sa BARDZO trudne w utrzymaniu rownowagi, nawet dla doswiadczonego zawodnika, nie mowiac o nowicjuszu."

Nie potwierdzam. Żadnych problemów z równowagą, a jestem czystym rekreacyjnym amatorem.

Biegasz

1) na rolkach z dmuchanymi oponami 15cm

2) klasyczna technika, z klasycznymi narciarskimi wiazaniami i butami?

Czy lyzwa, na Skike (-podobne), z wiazaniami trzymacymi cie za lydke? Bo jest to cos innego.

=====

Odp: Rolki w teren do klasyka

Autor: mmm - 03/31/2017 09:50

@Szklarz. Nie Szklarz, ale @Skiffrace 🟡

"Jesli maz dobrze wywazone rolki klasyczne i dobra technike to po odbiciu tyl rolki podnosi sie z ziemi (tak jak na nartach)."

Po odbiciu to tylne koło może nawet odlecieć, blokada cofania ma działać w momencie odbicia.

Alicja na profilu za moment odbija się z prawej nogi. Chyba. Nie jestem teoretykiem i trudno mi to sobie wyobrazić.

Albo ja mam rację, albo ten opis Twinów (ze sklepu nartorolki.pl) to pendolenie:

"Nartorolki Ski Way Twin to doskonałe narzędzie treningowe dla zawodników wyczynowych uprawiających biegi narciarskie, jak też ambitnych amatorów. Ich konstrukcja umożliwia przeprowadzenie ciężkich, wydajnych treningów siłowych i wytrzymałościowych."

i

"W tylnych kołach zastosowano jednokierunkowe łożyska, które uniemożliwiają cofnięcie nartorolek podczas odbicia."

Podobnie Duplex i Easy.

"Biegasz

1) na rolkach z dmuchanymi oponami 15cm

2) klasyczna technika, z klasycznymi narciarskimi wiązaniami i butami?

Czy lyżwa, na Skike (-podobne), z wiązaniami trzymacymi cie za lydke? Bo jest to cos innego."

Powiem Ci tak: to było dwa lata temu (Skike V8), zapinałem "wiązania" najluźniej, jak się dało, obejmę łydki raczej ciasniej, ale też bez przesady, bo tak czułem się komfortowo, nawet przy łyżwie. Dlatego sadzę, że z wiązaniami narciarskimi nie powinno być gorzej. W butach biegowych na Twinach moje stopa jest znacznie lepiej usztywniona niż w Skike. Ale mogę nie pamiętać i tylko tak mi się wydaje.

=====

Odp: Rolki w teren do klasyka

Autor: Szklarz - 03/31/2017 09:56

mmm napisał(a):

@Szklarz

"Jesli maz dobrze wywazone rolki klasyczne i dobra technike to po odbiciu tyl rolki podnosi sie z ziemi (tak jak na nartach)."

Po odbiciu to tylne koło może nawet odlecieć, blokada cofania ma działać w momencie odbicia.

Albo ja mam rację, albo ten opis Twinów (ze sklepu nartorolki.pl) to pendolenie:

"Nartorolki Ski Way Twin to doskonałe narzędzie treningowe dla zawodników wyczynowych uprawiających biegi narciarskie, jak też ambitnych amatorów. Ich konstrukcja umożliwia przeprowadzenie ciężkich, wydajnych treningów siłowych i wytrzymałościowych."

i

"W tylnych kołach zastosowano jednokierunkowe łożyska, które uniemożliwiają cofnięcie nartorolek podczas odbicia."

"Podczas odbicia" i "po odbiciu" to dwa różne momenty w cyklu kroku klasycznego. Podczas odbicia łożysko jednokierunkowe ma trzymać, po odbiciu nie ma znaczenia, bo ciężar ciała jest przeniesiony na drugą nogę i następuje faza jazdy.

=====

Odp: Rolki w teren do klasyka

Autor: mmm - 03/31/2017 10:01

I twierdzisz, że odbicie następuje nie w momencie, kiedy jeszcze oba koła dotykają ziemi?

To jak trenuje kadra Włoch:

"Włoska firma, która od lat 80. XX wieku specjalizuje się w produkcji nartorolek. Jej sprzęt był wielokrotnie wyróżniany otrzymując najwyższe oceny w wielu testach branżowych. Od 2007 roku to oficjalny dostawca nartorolek dla włoskiej kadry narodowej w biegach narciarskich." - nartorolkowy.pl/19-ski-way

=====

Odp: Rolki w teren do klasyka

Autor: Szklarz - 03/31/2017 10:09

Ja nie twierdzę, tylko tak jest. A Twoim zdaniem to niby jak można się odbić nie stojąc na nartorolce? Jeśli masz uniesione koła, to znaczy, że ciężar ciała jest już na drugiej nodze. Można się odbić tylko z nogi podporowej. Szczególnie na nartach, jeśli nie przeniesiesz poprawnie ciężaru i jeśli masz dobrze dobraną nartę do wagi (a nie wiele za miękką), nie odbijesz się, narta odjedzie. Nartorolki wybaczą takie błędy, ale nie widzę fizycznej możliwości odbicia się z nartorolki, na której nie stoisz.

Co ma do tego trening kadry Włoch?

=====