

Kije do marszobiegu

Autor: comso - 05/12/2013 16:16

JAKĄ DŁUGOŚĆ POWINNY MIEĆ KIJKI DO MARSZOBIEGU (IMITACJI BIEGU NARCIARSKIEGO TECHNIKĄ KLASYCZNA)?

=====

Odp: Kije do marszobiegu

Autor: Michał Rolski - 05/12/2013 16:19

Odpowiedź na to pytanie znajdziesz w tekście na portalu o

[marszobiegu z kijami](#) .

=====

Odp: Kije do marszobiegu

Autor: comso - 05/12/2013 18:24

ZACHODZI JAKAŚ SPRZECZNOŚĆ. RADEK SZWADE NA FILMIKU POD PATRONATEM "NA BIEGÓWKACH.PL" TWIERDZI INACZEJ. WIĘC, KTÓRY MISTRZ MA RACJE? PONIŻEJ LINK DO PLIKU. 6 MINUTA FILMIKU.

POZDRAWIAM.

=====

Odp: Kije do marszobiegu

Autor: Michał Rolski - 05/12/2013 18:26

To są dwie różne aktywności. Radek Szwade pokazuje imitację skakaną, a marszobiegu z kijami to co innego. Wyczynowi narciarze biegowi do biegu z kijami używają kijów o długości nawet jak do techniki klasycznej.

=====

Odp: Kije do marszobiegu

Autor: stelmak - 05/19/2013 18:24

Witam

W takim razie Michale wytłumacz nam proszę, czym różnią się te dwie aktywności? W szczególności interesuje mnie różnica pomiędzy krokiem Radka z 8:15 min filmu, a krokiem Kuby z 4:25 min (poza tym, że jeden biegnie w lewo, a drugi w prawo ;P)

=====

Odp: Kije do marszobiegu

Autor: kamil33 - 05/19/2013 18:51

Nie jestem fachowcem od letniego treningu narciarzy biegowych i nie chcę odnosić się do filmów, które przywołujecie, ale mogę podzielić się swoją wiedzą amatora. Imitacja skakana to trening specyficzny, jak sama nazwa wskazuje - imitacyjny. Wykonuje się go na wysokiej intensywności, raczej w okresie bliżej zimy. Te ćwiczenia są mocno obciążające dla stawów. Wykonuje się je na odcinku kilkuset metrów. Czasami przypominają wieloskoki.

Marszobieg z kijami to forma łagodniejsza, to trening raczej aerobowy, w którym używa się też kijów podczas np. podejść pod górę.

W biegach lekkoatletycznych bieg długi spokojny i np. interwały dla laika mogą wyglądać podobnie, tu i tu się biegnie, z tym, że raz jest to spokojny bieg, innym razem szybki, więc „na czym polega różnica”? Obie formy to różny trening kształtujący inne cechy.

Wprowadzę kolejną niewiadomą. Zobaczcie na poniższym filmie jakiej długości kijów używa do marszobiegu z kijami Petter Northug.

=====