

Kije do marszobiegu

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

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

=====

Odp: Kije do marszobiegu

Autor: stelmak - 05/20/2013 18:50

Jeżeli to różni się jedynie intensywnością treningu to ok. Swoją drogą z tego co zauważyłem to Norwegowie wszystko to nazywają „alghufs” i nie mają przez to problemów. Tylko nie potrafię zrozumieć różnicy przy doborze długości kijów. Z założenia (o czym sam Radek wspomina) istotne jest, aby wypuszczać z tyłu kije. To utrwała poprawną technikę biegu. Nawet w Nordic Walking używa się takiej długości, aby to założenie spełnić. Więc skoro imitacja skakana jest najbardziej intensywną formą ćwiczeń, gdzie długość kroków (skoków) jest największa, to dlaczego mamy stosować krótsze kije niż do spokojniejszego marszobiegu? Moim zdaniem właśnie do długości kroków powinno dobierać się kije, niezależnie od tego, czy jest to dla nas trening niezwykle intensywny, czy taki sobie lekki trochę.

=====

Odp: Kije do marszobiegu

Autor: comso - 05/20/2013 21:40

WIDZĘ, ZE WYWIĄZAŁA SIĘ POWAŻNA DYSKUSJA W TYM TEMACIE. JA SWOJE KIJE DO MARSZOBIEGU PRZY WZROŚCIE 173CM OSTATECZNIE SKRÓCIŁEM NA DŁUGOŚĆ 130 CM. DO BIEGANIA NA NARTACH TECHNIKĄ KLASYCZNĄ UŻYWAM KIJKÓW O DŁUGOŚCI 140 CM(CHOĆ WCZEŚNIEJ BYŁY DŁUGOŚCI 143 CM. ALE NIE BIEGAŁO MI SIĘ DOBRZE, WIĘC SKRÓCIŁEM).

POZDRAWIAM

=====

Odp: Kije do marszobiegu

Autor: Michał Rolski - 07/08/2013 16:59

Informacja od Józefa Michałka, byłego trenera kadry narodowej w biegach narciarskich. „Do imitacji należy używać kijów 4 cm krótszych niż do klasyka”. Z tego widać, że są różne „szkoły” dotyczące długości kijów.

=====