

Správny výber lyžiarskej výstroje

Detské lyžiarske topánky

Detské lyžiarky sú najmäkšie, aby zodpovedali hmotnosti a sile dieťaťa. Pre najmenšie deti sú určené lyžiarske topánky s nízkym komínom (max. 2/3 pracky), pre staršie deti sú k dostaniu klasické 3 - 4 prackové lyžiarky.

Deti od 7 rokov a vyššie odporúčam takúto pevnejšiu topánku 4 klipsne + suchý zips.



Výber správnej dĺžky lyží je proces, ktorý je založený na týchto 5 zásadách:

1. Na kratší oblúk kratšie lyže, na dlhší oblúk dlhšie lyže. Rádus určuje dĺžku oblúku.
2. Začiatok volí lyže od brady po nos, nie kratšie ani dlhšie, s mäkkým jadrom - určené pre začiatok
3. Pokročilý lyžiar volí lyže na krátky oblúk medzi bradou a nosom, na dlhý oblúk od nosa a vyššie - lyže pre pokročilých
4. Čím má lyžiar vyššiu hmotnosť tým tvrdšie lyže musí mať
5. Čím je lyžiar skúsenejší a jazdí rýchlejšie, tým tvrdšie lyže potrebuje. Tvrdé lyže znamená, že majú vystužené jadro karbónom, bazaltom, aramidom alebo tie najtvrdšie Hero lyže titanalom.

Krátky oblúk - slalomový	Stredný oblúk - univerzálny	Dlhý oblúk - obrákový
- lyže by mali byť kratšie ako výška lyžiara, odporúčame lyže vo výške od krku až po nos lyžiar	- odporúčame dĺžku lyží od úrovne nosa a maximálne po výšku postavy lyžiara	- priaznivci dlhých oblúkov by mali zvoliť dĺžku lyží na úroveň vlastnej výšky a dlhšie, pokiaľ máte lyže, počas jazdy pod kontrolou
Rádus 9 - 13 m	Rádus 13 - 16 m	Rádus 16 - 21 m

začiatok	pokročilý	skúsenejší	expert
- postava lyžiara mínus 10 - 20 cm	- postava lyžiara mínus 5 až 9 cm, podľa štýlu	Dĺžka lyží podľa štýlu	Dĺžka lyží podľa štýlu
- Rádus 12 - 16 m	- Rádus 13 - 17 m	- Rádus 9 - 21 m	- Rádus 9 - 22 m
- Mäkké jadro lyže, drevo + sklenené vlákno - nízka rýchlosť, lepšia manévrovateľnosť, nízka hmotnosť lyží	- vystužené jadro lyže karbón / bazalt - stredná rýchlosť lepšia stabilita a kontrola lyží	- agresívnejšia jazda - tvrdšie jadro, výstuž karbón, titanál, bazalt, prípadne kombinácia - veľmi vysoká rýchlosť	- veľmi tvrdé lyže, titanál prípadne 2x titanál - Maximálna rýchlosť a kontrola, ťažké lyže - dokonalo zvládnutá technika
Muži REACT 2 alebo 4 Ženy NOVA 2 alebo 4 Experience 74	Muži REACT 4 alebo 6 Ženy NOVA 4 alebo 6 Experience 76 až 80	Muži REACT R8 Ti Ženy NOVA 8 Experience 84 až 88	Kategória HERO SL, HERO LT, MASTER

Dĺžka lyžiarskych palíc

Dĺžka je zásadným parametrom pri výbere palíc. Existuje celý rad návodov, všetky sa však nakoniec stretnú v rozmedzí zhruba 5 cm. Tu je prehľad spôsobov, ako vypočítať ideálnu dĺžku palice (v zátvorke je uvedená vždy dĺžka vypočítaná pre osobu vysokú 175 cm):

- Postojačky v civile pri chytení palice pod krúžkom má byť predlaktie vodorovné, prípadne máľinko sklonené k zemi.
- Telesnú výšku delte 1,4 (125) alebo naopak násobte 0,72 (126), 0,7 (122,5), dokonca aj 0,68 (119).
- Odpočítajte 50 cm od výšky postavy – jednoduché, ale funguje (125).

Lyžiarska prilba / chránič chrbta

Lyžiarska prilba je nepostrádateľnou súčasťou každej lyžiarskej výbavy. S rýchlejším tempom na zjazdovkách a vyšším počtom lyžiarov rastie riziko pádu.

- **V prípade pádu výrazne znižuje riziko vážneho poranenia hlavy.**
- **Chráni hlavu pred šľahnutím vetvami, alebo úderom vleku (pri páde).**
- **Dobre izoluje, chráni pred chladom, vlhkosťou i vetrom.**
- **Spoľahlivo fixuje lyžiarske okuliare.**

Celoškrupinová lyžiarska prilba ochráni lyžiarov aj v náročnom teréne!

Tzv. fullshellové lyžiarske prilby majú pevnú škrupinu tiež v oblasti uší. Sú vhodné pre profesionálnych alebo pretekárskych lyžiarov, ktorí pri jazde dosahujú vysoké rýchlosti alebo sa pohybujú v náročnom teréne. Oproti predchádzajúcemu modelu sú výrazne bezpečnejšie.



www.LKRRK.sk