

AKO SI SPRÁVNE VYBRAŤ LYŽIARSKÉ TOPÁNKY?

Lyžiarky sú jednou z najdôležitejších súčastí lyžiarskej výbavy a preto sa oplatí vynaložiť viac času a energie, aby ste si vybrali tie správne. Presne padnúca lyžiarka je dôležitá pre potrebnú kontrolu a výkon. Škrupina lyžiarok je vyrobená z tvrdého plastu, čo môže spôsobiť problémy pri rozdielnom tvare Vašich nôh a pri tvare lyžiarok. Cieľom je teda nájsť takú veľkosť a tvar, ktorý Vám zabezpečí komfort bez toho, aby bol ohrozený Váš výkon.

Každá noha je jedinečná a veľkosť, tvar, tuhosť a funkcie Vašej lyžiarky závisia od úrovne lyžovania, výšky a váhy, frekvencie dní, strávených na svahu a iných faktorov. Vzhľadom na ich konštrukciu a účel, na ktorý slúžia, nebudú nikdy také pohodlné ako Vaše topánky na voľný čas a nemali by ste ich preto s nimi porovnávať. Pamätajte, že použitá pena pre polstrovanie vo vnútri lyžiarky časom povolí, čiže po pár dní používania bude lyžiarka pohodlnejšia ako v deň skúšania.

Tu sú niektoré veci, ktoré treba brať do úvahy pri výbere lyžiarok:

- Typ lyžiara
- Veľkosť lyžiarky
- Šírka nohy
- Tuhosť lyžiarky
- Tvar manžety
- Funkcie

Typ lyžiara

Tabuľka schopností lyžiara

Schopnosť	Začiatočník- Mierne pokročilý	Mierne pokročilý- Pokročilý	Pokročilý- Expert
Štýl	Opatrný	Priemerný	Presvedčivý
Rýchlosť	Pomalá	Stredná- Rýchla	Veľmi rýchla
Terén	Upravený	Upravený/ All-mountain/ Snowpark/ Neupravený	Neupravený/ Strmý/ Skalnatý

Začiatočník/ mierne pokročilý

Dáva prednosť zeleným a modrým zjazdovkám a rád jazdí na upravenom teréne. Stále pracuje na osvojení si techniky, ale robí pravidelný pokrok. Najlepšou voľbou

pre začínajúcich/ mierne pokročilých lyžiarov sú mäkkšie až stredne tuhé lyžiarky, ktoré im umožnia pohodlnú jazdu po celý deň. Športovo ladený lyžiar, ktorý trávi na svahu veľa času, dokáže spraviť výrazný skok z tejto kategórie za sezónu, prípadne aj skôr.

Mierne pokročilý/ pokročilý

Využíva celý rad rýchlostí a podmienok, vrátane strmšieho svahu, či snehových závejov. Od svojich lyžiarok vyžaduje presnejšie riadenie a ovládanie. Jazdí na modrých a na niektorých čiernych zjazdovkách, sebavedomo zdoláva upravené trate a experimentuje aj s terénom mimo zjazdoviek. Často vyhľadávajú stredne tuhé lyžiarky, ktoré sú dostatočne spoľahlivé v rôznych podmienkach.

Pokročilý/ expert

Bez problémov a sebavedomo jazdí po horách v rôznych snehových podmienkach, zahŕňajúcich hlboký prašan, ľad, či snehové záveje, pričom uprednostňuje rýchlu agresívnu jazdu. Hľadá tvrdé až veľmi tvrdé lyžiarky, ktoré sú veľmi presné a noha v nich pevne drží. Často si sklon lyžiarok nastavujú podľa vlastnej potreby. Parkoví jazdci však často preferujú priestrannejšie lyžiarky s mäkkším flexom v porovnaní s „tradičnými“ expertmi.

Veľkosť lyžiarky

Veľkosť lyžiarskych topánok sa meria na stupnici, nazývanej **Mondopoint** (Mondo). Je to dĺžka Vášho chodidla, meraná v centimetroch. Dĺžku Vášho chodidla najlepšie zmeriate tak, že sa postavíte chrbtom k stene, pätu prisuniete k stene a presne odmeriate dĺžku chodidla od päty k prstom. Rozmer zaokrúhlite s presnosťou 0,5 cm (napr. 25,3 zaokrúhlite na 25,5 alebo 26,8 zaokrúhlite na 27 atď).

Pri skúšaní aj jazdení odporúčame nosiť tenké alebo veľmi tenké ponožky. Hrubšie ponožky sú síce teplejšie, ale plastová škrupina lyžiarky a pena vo vnútri poskytuje dostatok izolácie a tepla. Navyše hrubšia ponožka znižuje kontrolu a odozvu medzi nohou a lyžiarkou, čo má vplyv na kvalitu jazdy. Všeobecne platí, že skúsení lyžiari nosia z tohto dôvodu čo možno najtenšie ponožky.

Začiatočníci/ mierne pokročilí lyžiari by mali všeobecne zvoliť lyžiarku, ktorej veľkosť je veľmi blízko ich nameranej hodnote, aj keď ich môže trochu tlačiť. Treba mať na pamäti, že vložka lyžiarky po krátkom čase jazdenia povolí a tak sa Vašej nohe vytvorí viac miesta.

Mierne pokročilí/ pokročilí jazdci by mali tiež vybrať lyžiarky, ktorých veľkosť je veľmi blízko ich nameranej hodnote alebo trochu menšie, ale tvrdšie. Treba dávať pozor na šírku lyžiarok a vybrať také, ktoré sú okrem výkonu aj pohodlné.

Pokročilí/ experti si často vyberajú lyžiarky, ktoré sú trochu menšie oproti ich nameraných hodnotám a sú tuhé alebo veľmi tuhé. Docielia tak vysokú mieru presnosti a citlivosti, čo pomáha zvyšovať ovládateľnosť a výkon ich lyžiarok.

Tabuľka veľkostí detských lyžiarok

Mondo (cm)	Muži(US)	Európa	UK
15	8 (deti)	25	7
15.5	8 (deti)	25	7
16	9 (deti)	26	8
16.5	9 (deti)	26	8
17	10 (deti)	27	9
17.5	11 (deti)	28	10
18.5	12 (deti)	29	11
19.5	13 (deti)	30.5	12
20	13.5 (deti)	31	13
20.5	1	32	13.5
21	2	33	1
21.5	3	34	2

Tabuľka veľkostí dospelých lyžiarok

Mondo (cm)	Muži(US)	Ženy(US)	Európa	UK
22	4	5	35	3
22.5	4.5	5.5	36	3.5
23	5	6	36.5	4
23.5	5.5	6.5	37	4.5
24	6	7	38	5
24.5	6.5	7.5	38.5	5.5
25	7	8	39	6
25.5	7.5	8.5	40	6.5
26	8	9	40.5	7
26.5	8.5	9.5	41	7.5

27	9	10	42	8
27.5	9.5	10.5	42.5	8.5
28	10	11	43	9
28.5	10.5	11.5	44	9.5
29	11	12	44.5	10
29.5	11.5	-	45	10.5
30	12	-	45.5	11
30.5	12.5	-	46	11.5
31	13	-	47	12
31.5	13.5	-	47.5	12.5
32	14	-	48	13
32.5	13.5	-	48.5	13.5
33	15	-	49	14
33.5	15.5	-	50	14.5
34	16	-	51	15

Tuhosť lyžiariok

Tuhosť pri lyžiarskych topánkach znamená, ako ťažko sa dá ohnúť lyžiarka smerom dopredu. Je zavedená stupnica tuhosti lyžiariok v rozsahu od mäkkých(soft) až po veľmi tuhé(stiff), označená číselným „ **flex indexom**“. Stupnica je najčastejšie v rozsahu od 50(mäkké) až po 130(veľmi tvrdé). Toto číslo býva často uvedené na spodnej alebo bočnej časti lyžiarky. Hoci je flex index štandardizovaný medzi výrobcami lyžiariok, tuhosť lyžiariok od dvoch rôznych spoločností sa môže líšiť. Niektorí výrobcovia používajú škálu od 1 do 10, pričom lyžiarky sa delia na mäkké, stredne tuhé, tuhé a veľmi tuhé. Lyžiarky s tuhosťou nad 130, ktoré preferujú pretekári a experti, sa dajú zvyčajne zohnať len na špeciálnu objednávku v limitovanom množstve.

Tabuľka tuhosti pánskych lyžiariok

Schopnosť	Začiatočník- Mierne pokročilý	Mierne pokročilý- Pokročilý	Pokročilý- Expert	Expert- Pretekár
Flex index	60-80	85-100	110-130	130+
Pocit	Mäkké	Stredne tuhé	Tuhé	Veľmi tuhé

Tabuľka tuhosti dámskych lyžiariok

Schopnosť	Začiatočník- Mierne pokročilý	Mierne pokročilý- Pokročilý	Pokročilý- Expert	Expert- Pretekár
Flex index	50-60	65-80	85-100	110+
Pocit	Mäkké	Stredne tuhé	Tuhé	Veľmi tuhé

Terén, rýchlosť a typ snehu hrajú úlohu pri voľbe tej správnej tuhosti. Profesionálni freerid či big-mountain jazdci často volia trochu mäkkšie topánky ako top pretekári Svetového pohára, parkoví jazdci si vyberajú ešte mäkkšie.

Premenlivý sneh a strmý terén často vyžadujú pohyblivejšiu manžetu, zatiaľ čo tvrdý a rovnomerne hladký povrch (napr. pretekárska trať) a techniky, ktoré vyvíjajú tlak na špičku, vyžadujú pevnejšie a tuhšie topánky. Osobné preferencie a fyzická zdatnosť sú takisto dôležité. Športovo ladenému začiatočníkovi sa môže jazdiť lepšie v stredne tuhých až tuhých lyžiarkach, kým skúsení lyžiari môžu siahnuť po mäkkších modeloch.

Vaša výška a váha sú tiež dôležité faktory pri výbere toho správneho flexu. Pre niekoho, kto je nízky a ľahký, bude ťažké ohnúť veľmi tuhé topánky. Na druhej strane niekto, kto je vyšší, vyžaduje tuhšie topánky, aj keď je iba začiatočník.

Tvar manžety

Zodpovedajúca manžeta k veľkosti a tvaru Vášho lýtka je dôležitou časťou Vašich lyžiarskych topánok. Tvaru a výške škrupiny aj manžety by mali venovať zvýšenú pozornosť hlavne ženy (ktorých členok je zväčša nižší ako mužský), prípadne tí, ktorí majú vysoké a široké nártky. Väčšina lyžiarek má nastaviteľnú hornú klipsu, ktorú je možné posunúť do niekoľkých rôznych polôh. Oceníte to hlavne vtedy, keď máte klipsy zatiahnuté veľmi napevno. Mnoho výrobcov v súčasnosti ponúka špeciálne dámske lyžiarky, ktoré sú navrhnuté tak, aby ich nemali problém obuť ženy s nízkym a dlhým členkom. Takisto veľa výrobcov ponúka nastaviteľnú manžetu, ktorá Vám poskytne viac fit nastavení.

Funkcie a doplnky

Lyžiarske topánky ponúkajú množstvo funkcií na zvýšenie výkonu, pohodlia a jednoduchosť použitia. Mnohé z nich sú zamerané na prispôbenie a funkcie topánky, ale líšia sa od modelu k modelu.

Vložky- sú to vyberateľné, mäkké vnútorné topánky, ktoré chránia a izolujú nohu od tvrdého vonkajšieho skeletu. Všetky vložky sa s použitím stlačia a prispôbia lyžiarovým nohám, takže lyžiarky, ktoré sa zdajú v momente skúšania tesné, budú

voľnejšie po niekoľkých dňoch lyžovania. Niektoré lyžiarky ponúkajú plne prispôsobiteľné termo vložky, ktoré môžu byť nahriate v špeciálnej peci a vytvarované presne na lyžiarovu nohu. Tieto vložky si udržia tvar aj po vychladnutí.

Power Strap -jedná sa o suchý zips v hornej časti manžety lyžiarskej topánky (niektorí výrobcovia používajú mechanické pracky). Po dotiahnutí suchý zips zvyšuje prenos energie a kontrolu a pôsobí ako prídavná pracka s veľkým rozsahom nastaviteľnosti. Tesnosť power strapu je vec osobnej preferencie, takže sa netreba báť experimentovať.

Mikro - nastaviteľné pracky - mikro nastavenie skutočne skrakuje alebo predlžuje pracky a umožní Vám doladiť napnutie a správny fit. Otáčaním v smere hodinových ručičiek skrakuje spony a fit lyžiarky zaťahujete, otáčaním proti smeru hodinových ručičiek predlžujete pracku a robíte tým fit lyžiarky voľnejším.

Nastavenie manžety - mnoho topánok ponúka lyžiarom možnosť nastavenia horného uhlu manžety tak, aby zodpovedala uhlu nohy. Toto nastavenie môže byť dôležité, ak Vaše prirodzené nastavenie spôsobí, že zaťaženie vonkajšej alebo vnútornej hrany bude neúmerné. Nastavenie manžety sa zvyčajne vykonáva úpravou nitov pomocou imbusového kľúča.

Zadný spojler- odnímateľný klin v zadnej časti topánky medzi skeletom a vložkou, umiestnený v oblasti za lýtkom. Zvyšuje predný sklon o niekoľko stupňov a vyplňa miesto v hornej časti manžety kvôli zmenšeniu medzery medzi Vašou nohou a skeletom. To môže byť dôležité hlavne pre lyžiarov s tenkými nohami, prípadne pre tých, čo uprednostňujú väčší sklon. Spojlery môžu byť pripojené k manžete pomocou skrutiek alebo jednoducho k zadnej časti vložky pomocou suchého zipsu.

Výmenné podrážky -niektoré topánky ponúkajú možnosť výmeny podrážky, zvyčajne z alpského lyžovania na skialpovú podrážku alebo naopak. Zmena podrážky môže limitovať výber viazania, takže treba preveriť ich vzájomnú kompatibilitu.

Ski/ Walk prepínač- mnoho lyžiarskych topánok má možnosť prepnutia z pevného režimu jazdy do režimu chôdze. Prepnutie malým tlačidlom upraví náklon manžety a umožní Vám tak väčší rozsah pohybu pri chôdzi .Táto funkcia je najviac využívaná pri skialpových topánkach.

Canting- umožňuje v malom rozsahu nakloniť manžetu oproti spodku skeletu tak, aby do určitej miery rešpektoval prirodzené postavenie nôh. Správne nastavenie cantingu vyžaduje presné posúdenie postoja a špecializované náradie. Canting poznáme jednoduchý alebo dvojité.