

AKO VYBRAŤ SPRÁVNU VEĽKOSŤ LYŽÍ?

Pravdou je, že neexistuje žiadna magická formulka na určenie ideálnej veľkosti lyží. Faktory ako **výška** a **váha** sú dôležité, ale existujú aj iné veci na zváženie. **Lyžiarska kategória, úroveň lyžiara, typ snehu, terén a osobné preferencie** sú iba jedny z mnohých vecí, ktoré treba brať do úvahy. Všeobecným pravidlom je vybrať dĺžku lyží, ktorá je niekde medzi bradou a hornou časťou hlavy. Pokročilí a skúsení lyžiari si môžu vybrať lyže, ktoré sú o niečo dlhšie ako výška postavy.

Tabuľka veľkostí lyží

Výška postavy(cm)	Expert Dĺžka lyží(cm)	Pokročilý Dĺžka lyží(cm)	Začiatočník Dĺžka lyží(cm)
137	140	135	125
142	145	140	130
152	155	145	135
158	165	155	145
168	175	165	155
173	180	170	160
178	185	175	165
183	190	180	170
188	195	185	175
193	200	190	180

Ak Vami nameraná dĺžka nie je v tabuľke k dispozícii, zaokrúhlite ju na najbližšiu polovičnú veľkosť. **Veľkosti lyžiarok** sa môžu mierne líšiť podľa výrobcu, takže nezabudnite skontrolovať číslovanie pre jednotlivé modely.

Vo Vami navrhovanom rozsahu lyží je niekoľko dôvodov, prečo vybrať kratšie či dlhšie lyže. Kratšie lyže sa ľahšie ovládajú, ale nie sú také stabilné, ako dlhšie lyže. S carvingovými lyžami, ktoré majú užší stred a malý točivý rádius, vykonáte kratšie oblúky jednoduchšie ako s all-mountainovými lyžami, ktoré majú väčší točivý rádius a sú širšie.

Dôvody, prečo vybrať kratšie lyže, bližšie k hrudníku:

- Ste začiatočník alebo opatrný lyžiar
- Vaša hmotnosť je vzhľadom k Vašej výške nižšia
- Obľubujete krátke, rýchle oblúky a málokedy lyžujete rýchlo

Dôvody, prečo vybrať dlhšie lyže, bližšie k hornej časti hlavy:

- Lyžujete rýchlo a agresívne
- Vaša hmotnosť je vzhľadom k Vašej výške väčšia
- Plánujete jazdiť aj v neupravenom teréne
- Plánujete jazdiť na twin-tip lyžiach

Úroveň lyžiara

Schopnosti lyžiara sa stali trochu **menej podstatné**, keďže vývoj lyžiarskych technológií v súčasnosti umožňuje začiatočníkovi jazdiť na oveľa širšej škále lyží. Napriek tomu sú tu určité funkcie, ktorými sa jednotlivé modely odlišujú pre rôzne úrovne lyžiarskych schopností.

Začiatočník/ Mierne pokročilý

Niektorí, ktorí s lyžovaním začínajú alebo pracujú na zlepšení. Typické pre začiatočníkov sú: **mäkkší flex, užší stred lyže, kompozitné, penové alebo mäkkšie drevené jadrá a cap konštrukcia**. Hlavnou myšlienkou je vytvoriť lyže, ktoré sú točivé, ľahko sa ovládajú a odpúšťajú chyby. Pridaný rocker na špičke a päte pomáha lyžiarovi ľahšie začať oblúk.

Mierne pokročilý/ pokročilý

Väčšina lyžiarov a lyží spadá práve do tejto kategórie, či už radi jazdia na upravených zjazdovkách alebo sa spúšťajú dole strmým svahom v čerstvom prašane. Lyže v tejto kategórii sú zvyčajne **o niečo širšie** ako lyže pre začiatočníkov, **s pevným dreveným jadrom a sendvičovou konštrukciou**. Často majú plný camber, rocker alebo kombináciu oboch.

Pokročilý/ expert

Bez ohľadu na to, aký terén si vyberie, lyžiari v tejto kategórii jazdia agresívne a majú množstvo skúseností. Na takýchto lyžiach často nájdete **vrstvy titánu, karbónu, bambusu** alebo iných materiálov, poskytujúcich lepší výkon vo vyšších rýchlostiach a v náročných podmienkach. Lyže sú všeobecne **tvrdšie** (pozdĺžne aj torzne) ako lyže určené mierne pokročilým a môže byť náročnejšie ich ovládať pri pomalších rýchlostiach.

Lyžiarsky štýl

Existuje mnoho faktorov, ktoré prispievajú k výbornému pocitu z jazdy a ovplyvňujú štýl a výkon lyžiara. Medzi najdôležitejšie prvky, ktoré zohrávajú veľkú úlohu pri výbere lyží, patria: **šírka lyže, veľkosť rádiusu a typ rockera.**

Rádus

Rádus (**polomer**) vykrojenia určuje oblúk, ktorý bude opisovať zaťažená, mierne zahranená lyža. Ide o parameter lyže, určený šírkou jej špičky, strednej časti a päty, zvyčajne vyjadrený v metroch. Lyže s veľkým vykrojením a s menším rádiusom robia rýchlejšie oblúky, zatiaľ čo lyže s jemným vykrojením a veľkým rádiusom točia pomalšie a sú zvyčajne stabilnejšie pri vyšších rýchlostiach. Niektoré moderné lyže kombinujú dva a viac rádiusov na jednej hrane.

Tabuľka veľkosti rádiusov

Rádus	Typ oblúka	Typ lyží
<14 m	Krátky	SL race, slalomcarver
15-18 m	Stredný	Allround, Skicross, GS race, All-mountain
>19 m	Dlhý	Freeride, Big mountain, závodné obračky

Typ rockera

Poznáme 2 základné profily lyží: camber, rocker, ktoré sú kombinované viacerými spôsobmi.

Camber

Camber je **tradičný profil pre lyže a snowboardy**. V strednej časti je lyža alebo snowboard zakrivený mierne nahor, s kontaktnými miestami v častiach, kde sa nezaťažená lyža alebo snowboard dotýkajú snehu. Camber vyžaduje presnejšie začatie oblúka a ponúka vynikajúcu presnosť s množstvom sily pre upravený terén a tvrdší sneh. Váha jazdca kladie koncentrovaný tlak na hranu od špičky po pätu, čo vedie k lepšej odozve a k lepšej príľnavosti hrán.

Rocker

Rocker (tiež nazývaný **reverzný camber**) je profil, ktorý je presne taký, ako znie - **camber obrátený hore nohami**. Všetky lyže a snowboardy s ľubovoľným profilom dosiahnú pri zahranení a zaťažení v oblúku reverzný camber. Lyže s týmto profilom vytvárajú viac tlaku na sneh v špičke a päte, pretože sa musia ďalej ohýbať na dosiahnutie tohto prehnutia. Termín „rocker“ je prebratý z vodných športov, kde je úplne bežný. Lyže s týmto profilom sa výborne ovládajú v hlbokom snehu a ponúkajú jednoduchšie začatie oblúka s menším rizikom „chytenia“ hrany. Lyže s týmto profilom sú často širšie a určené predovšetkým pre jazdu v prašane.

Rocker/camber

Tento profil spája tradičný camber pod nohami s pretiahnutou špičkou, vypožičanou od lyží s „rockerom“. Predné kontaktné miesto je umiestnené ďalej od špičky, zatiaľ čo zadné kontaktné miesto zostáva blízko k päte. Zdvihnutá špička umožňuje lepšiu manévrovateľnosť v hlbokom snehu, zatiaľ čo prehnutá zadná časť lepšie prenáša energiu a zachováva výbornú priľnavosť hrán. Tento profil využíva čoraz viac all-mountainových a big-mountainových lyží, vďaka svojmu asymetrickému tvaru však na tvrdšom snehu nedosahujú potrebný výkon.

Rocker/Camber/Rocker

Lyže s takýmto profilom kombinujú hravosť „rockerových“ lyží s pridanou priľnavosťou hrán, požíčanou od „camberových“ modelov. Kontaktné body na lyžiach sú umiestnené bližšie k stredu lyže, ale stále nie uprostred.

Oblíbený terén

Mnoho súčasných lyží možno bez problémov zaradiť do viacerých kategórií, no najznámejšie a najviac používané sú:

All mountain lyže

Tieto lyže sú navrhnuté tak, aby zvládli **všetky druhy terénu**, vrátane prašanu, ľadu, upravenej zjazdovky, strmých svahov, ťažkého snehu, pričom na žiadnom povrchu vyslovene „nekraľujú“. Ak máte záujem vlastniť lyže, vhodné na akýkoľvek povrch, modely z radu all-mountain sú presne pre Vás. Aby zodpovedali špecifickým požiadavkám rôznych lyžiarov, vyznačujú sa širokou škálou tvarov a širok. Najčastejšie majú šírku pod viazaním v rozmedzí 80-110 cm. Základom výberu je zistiť, kde na horách budete jazdením tráviť najviac času a aký typ povrchu máte najradšej.

Race

Lyže určené **pre veľmi tvrdé až zľadovatené, umelo preparované pretekárske trate** točivých alpských disciplín, ako je slalom alebo obrí slalom. **Lyže určené na slalom (SL)** majú maximálnu schopnosť začatia a vedenia dynamického krátkeho a stredného oblúku na tvrdom povrchu, kým **lyže na obrí slalom (GS alebo RS)** majú veľmi dobrú stabilitu pri vysokých rýchlostiach a ťah v oblúku je pri nich dôležitejší ako ľahkosť jeho zahájenia. Tieto lyže sú vhodné pre expertov a športovo orientovaných lyžiarov s dobrou technikou a výbornou fyzickou kondíciou.

Allroundcarver

Univerzálne lyže, určené **na všetky dĺžky oblúkov**, prevažne na upravených tratiach pre začiatočníkov a stredne pokročilých lyžiarov, s rádiusom od 12 do 18 metrov. Sú určené najširšej lyžiarskej verejnosti, so širokou škálou použiteľnosti. Majú vyrovnané vlastnosti a jazdné výkony - oblúky sa jednoducho zahajujú a dobre vedú. V rámci tejto kategórie nájdete lyže, vhodné pre začiatočníkov, aj drahé modely, určené pokročilým lyžiarom a expertom. Tým sú určené modely, ktoré sú dobre ovládateľné aj vo vysokých rýchlostiach a vlastnosťami sa približujú závodným modelom.

Freestylové lyže

Freestylové lyže sú určené všetkým, ktorí trávia veľa času v snowparkoch. Ak obľubujete **všetky druhy skokov, zábradlia, U-rampu**, určite sa poobzerajte po lyžiach z tejto kategórie. Tradične majú **užší stred, sú mäkkšie** a často využívajú **profil full camber** a rôzne vzory **profilu rocker**. Najčastejšie majú twin-tip tvar, silnejšie a odolnejšie hrany, extrudovanú sklznicu a využívajú technológiu Butter Zone, vďaka čomu sú veľmi ohybné.

Powder ski

Lyže určené **pre hlboký a mäkký sneh a neupravené svahy**. Sú výrazne širšie ako lyže v základných kategóriach, ale majú zreteľné vykrojenie. Veľmi široké lyže s malým vykrojením, určené pre vysokohorské pláne s hlbokým, nedotknutým snehom, sa nazývajú fat boys. Vhodné sú obzvlášť pre Heliskiing, ten umožňuje aj technicky menej zdatným lyžiarom.

Dámske lyže

Dámske lyže určené **špeciálne pre ženy** sú zvyčajne ľahšie, mäkšie a kratšie. Ženy majú väčšinou nižšie položené ťažisko a sú ľahšie ako muži rovnakej výšky, preto vyvíjajú na lyže menšiu silu. To je dosiahnuté tenšími, jemnejšími jadrami, za použitia menšej vrstvy laminácie v konštrukcii. Pozícia viazania býva často centimeter alebo aj viac posunutá dopredu, pre dosiahnutie potrebného výkonu.