

# AKO SI SPRÁVNE VYBRAŤ BEŽECKÉ LYŽE

---

Pri výbere bežeckej výstroje je potrebné v prvom rade určiť, aký štýl chcete využívať, či chcete relaxovať a využívať ich rekreačne alebo máte aj športové ambície. Podľa toho rozlišujeme niekoľko základných štýlov:

## Klasické bežecké lyže

Ide o lyže určené na beh klasickou technikou v upravenej stope. Takéto bežky majú výraznejšiu špičku s ostrejším vrcholom, ktorý zabezpečuje plynulosť pohybu. Klasické bežecké lyže sú optimálne o 20 cm dlhšie než postava bežca. Všeobecne platí, že čím sú bežky dlhšie, tým lepší sklz sa na nich dosiahne.

Začiatocníci môžu zvoliť i lyže so šupinami na ich sklznici. Sklznice týchto lyží majú vyfrézované alebo vylisované výstupky v tvare „šupín. Ich výhodou je, že výborne držia pri stúpaní a zabraňujú preklznutiu. Zároveň však nie sú až také rýchle a nie sú vhodné na príliš mäkký a príliš tvrdý, zľadovateľný povrch.

## Bežecké lyže na skate

Bežecké lyže určené na voľný štýl, známy tiež ako korčuľovanie. Korčuľovanie patrí medzi najrýchlejšie bežecké štýly, preto takéto bežky nemajú šupiny ani zdrsnený stred sklznice. Majú nevýraznú špičku, spevnené hrany a sú užšie a teda menej stabilné. Optimálna dĺžka takýchto bežiek je asi o 5 – 15 centimetrov väčšia než postava bežca.

## Kombi lyže

Univerzálne bežky, vhodné pre rekreačných bežkárov, spájajúce vlastnosti klasických lyží aj lyží na korčuľovanie. Kombi lyže sú tvrdšie než lyže na klasiku, súčasne sú dlhšie než lyže na skate. Príliš dlhé sa však pri korčuľovaní horšie ovládajú. Optimálna dĺžka je o 15 – 20 centimetrov viac než postava lyžiara.

## Backcountry lyže

Lyže, vhodné na jazdu mimo bežeckej trate, v horskom teréne. Často majú oceľové hrany, sú širšie a sú tak vhodné na jazdu v hlbokom snehu aj na zľadovateľom povrchu. Ideálna dĺžka lyží by mala byť o 10-15 cm väčšia ako výška postavy.

### Odporúčaná dĺžka bežeckých lyží pre dospelých

Výška (cm)	Klasické	Kombi	Skate
150	170-175	170	155
155	175-180	175	165

160	180-185	180	165-170
165	185-190	185	175-180
170	195-200	190	180-185
175	200	195	185-190
180	205	200	190-195
185	205-210	205	195
190	210	210	195
195	210	215	195

**Dĺžku detských bežiek** je potrebné prispôbiť predovšetkým výške/ váhe dieťaťa a zvolenému modelu bežiek. Pre úplných začiatočníkov sa odporúčajú bežky o 5 až 10 cm dlhšie ako je výška postavy dieťaťa. U väčších detí sa postupne s ich pokrokom volia bežky o 15 až 25 cm dlhšie ako je výška postavy dieťaťa.

**U juniorov sa vhodná dĺžka rozlišuje aj podľa techniky behu.** Pre klasiku sa volia dlhšie bežky, pre korčuľovanie kratšie. Odporúčaná vhodná dĺžka u týchto špecializovaných modelov juniorských bežiek sa môžu líšiť podľa jednotlivých výrobcov.

### Odporúčaná dĺžka detských bežeckých lyží

Výška dieťaťa(cm)	Dĺžka bežiek(cm)
100	100
110	110
115	120
120	130
125	140
130	150
135	150-160
140	160
145	160-170
150	170-180
155	190

## Bežecké palice

Všeobecne sa dá povedať, že ideálne palice na klasiku a turistiku by mali siahať po ramená, palice na korčuľovanie by mali byť o niečo dlhšie- v rozpätí medzi bradou a nosom. Nasledovná tabuľka je len orientačná a slúži pre určenie približnej dĺžky palíc. Správnu dĺžku je potrebné zvoliť s ohľadom na Váš štýl a terén, v ktorom budete jazdiť.

### **Odporúčaná dĺžka bežeckých palíc**

<b>Výška (cm)</b>	<b>Skate</b>	<b>Klasické</b>
195	170-175	162,5-167,5
190	167,5-172,5	157,5-162,5
185	162,5-167,5	155-160
180	160-165	150-155
175	155-160	145-150
170	150-155	140-145
165	145-150	137,5-142,5
160	140-145	135-137,5
155	135-140	130-135
150	130-135	125-130
145	125-130	120-125
140	120-125	115-120
135	115-120	110-115
130	110-115	105-110
125	105-110	100-105