

SPORT TO THE PEOPLE

Zajímavosti o běžkách

Jízda na běžkách patří k nejzdravějším druhům sportu. Přitom se trénuje veškeré svalstvo a posiluje srdce a krevní oběh.

Abyste si svého koníčka mohli plně vychutnat, chceme Vám poskytnout pár tipů, jak postupovat při výběru vhodných běžek.

Běžky se rozdělují na dvě skupiny:

a) Běžky na klasickou techniku

L-modely:

Běžky, které jsou vhodné především pro turisty a seniory (šířka: 53 - 60 mm).

A-modely:

Allroundové běžky určené především pro ambiciózní běžce (šířka: 47 - 53 mm).

S-modely

Sportovní- a závodní běžky pro běžce s vypilovanou technikou jízdy (šířka: 44 - 47 mm).

Wax- a Nowax Ski (běžky a běžky se šupinami):

Dalším typickým znakem, podle kterého se rozlišují běžky na klasickou techniku, jsou běžky (normální) a běžky se šupinami.

- Běžky

U „normálních“ běžek je umožněno stoupaní do kopce navoskováním tzv. stoupací zóny (= střed lyže) stoupacím voskem (k těmto běžkám patří především S-modely a částečně A-modely).

- Běžky se šupinami

U těchto běžek umožňují stoupaní tzv. stoupací šupiny, které jsou integrované do skluznice (částečně u A-modelů a L-modelů).

b) Běžky na skatovou techniku

Tyto modely běžek umožňují použití moderní skatové techniky („bruslení“). U skatových modelů neexistuje žádná stoupací pomoc. Zde se používá pouze vosk podporující dobrý skluz.

Které běžky jsou pro mne vhodné?

Vezmete-li ohled na výše uvedené nároky, které se na běžky kladou, můžete se rozhodnout, jaký druh je pro Vás vhodný. Běžky by však neměly být ani příliš měkké, ani příliš tvrdé. Pokud zvolíte příliš vysokou tvrdost, nemůžete se při jízdě dostatečně odrazit. Zvolíte-li běžky příliš měkké, dojde k omezení skluzu a nanesený vosk se velmi rychle odhrne.

Optimální střední tvrdost a délku běžek lze nejlépe stanovit pomocí tzv. „papírové zkoušky“. Přitom se postavíte na obě běžky. Při stejnoměrném rozdělení hmotnosti na obě lyže musí být možné pod stoupací zónou (= uprostřed lyže) protáhnout arch papíru. Pokud přenesete váhu pouze na jednu lyži, nesmí se tento arch papíru „ani hnout“.

Kromě této zkoušky pro stanovení vhodných běžek existují od téměř každého výrobce tabulky jednotlivých modelů, které uvádí, pro jakou hmotnost je která délka vhodná.

Náš personál
Vám rád poradí!