

SPORT TO THE PEOPLE

Zajímavosti o lyžařských botách

Vybrat si správnou lyžařskou botu není vůbec jednoduché. Proto Vám chceme tuto volbu ulehčit a prozradit Vám, jak při výběru postupovat. Přitom je třeba dbát 3 následujících bodů:

- velikosti
- stavby
- možností pro individuální nastavení bot

Velikosti

Německo-anglický-mondopoint

Mondopoint M.P. např. 26,0; 26,5 atd. - velikost odpovídá délce chodidla měřené v centimetrech. Přepočítávací tabulka umožní stanovení příslušné velikosti.

Metoda přezkoušení správné velikosti

Dodatečně existují různé metody ke stanovení správné velikosti, které se používají především u dětí, začátečníků, resp. nezkušených lyžařů:

Základní pravidlo:

plus maximálně 1,0 cm u dětí
0,5 cm u dospělých
Sportovní lyžaři by neměli mít v botě téměř žádný volný prostor.

- Zkouška prstem:

Rozevřete lyžák, koleno tlačte dopředu a zkuste, jestli vsunete jeden prst mezi vnitřní botu a patu. Pokud ne, je tato velikost optimální, neboť pata by se měla lehce dotýkat vnitřní boty.

- Zkouška ve vzpřímeném postoji:

Ve vzpřímeném postoji by se měly prsty u nohou lehce dotýkat vnitřní boty - v podřepu byste neměli cítit v oblasti prstů u nohou žádný tlak.

- Zkouška vnitřní boty:

Vyjměte vnitřní botu, nazujte si ji a v sedu tlačte chodidlo směrem k patě. Tak nejlépe zjistíte, kolik máte volného místa v oblasti prstů u nohou.

Stavba lyžařských bot

Svou stavbou se lyžařské boty rozdělují do tří systémů: lyžáky se zadním vstupem, „Mid“ - lyžáky a „přezkáce“.

Lyžáky se zadním vstupem

Zadní díl skeletu je vyklápěcí a umožňuje komfortní nazutí a vyzutí boty.

„Mid“ - lyžáky

Spojují komfort lyžáků se zadním vstupem se sportovními lyžáků s přezkami.

„Přezkáce“

Tento druh lyžařských bot se používá při závodním sportu. Díky jednotlivým přezkám lze dosáhnout exaktního přenášení síly na lyže a přesného přizpůsobení boty na nohu.

Individuální možnosti nastavení

Zde rozlišujeme přizpůsobení na nohu a optimalizaci přenášení síly.

Přizpůsobení na nohu

= individuální nastavení na nohu lyžaře. U přezkáčů dosáhnete tohoto nastavení díky jednotlivým přezkám. Lyžáky se zadním vstupem lze přizpůsobit v oblasti lýtek, paty, nártu a přední části chodidla pomocí kabelu na přezce. Kromě toho existuje ještě možnost vyvýšení paty (především u dámských modelů, neboť ženy jsou zvyklé nosit vysoké podpatky, čímž často dochází ke zkrácení achilovky!).

Optimalizace přenášení síly:

Nastavení základního úhlu dovoluje botě, aby se přizpůsobila různým druhům techniky jízdy a rozdílným terénům. Odpor v základním úhlu určuje, jak snadno povolí bota při tlaku v holeni směrem dopředu. Vysoký odpor je vhodný pro sportovní lyžaře, „měkký“ upřednostňují komfortní lyžaři.

Canting zabezpečuje, abyste stáli na lyžích optimálně a Vaše lyže se nebezpečně „nezahranily“. Tím dochází i k vyrovnání nesprávného postavení nohou.

Zvýšený komfort zaručuje i mechanismus „stání a chůze“: aniž byste museli botu rozepínat, můžete vzpřímeně chodit; předsunutí kolena Vás opět vrátí do pozice jízdy - tzn. do nastaveného základního úhlu.