PŘÍLOHA 2

Správný výběr běžeckých lyží a hůlek (výška, tvar, tvrdost)

LYŽE

„Základní rozdělení běžeckých lyží je na lyže určené pro klasický způsob běhu a lyže určené pro bruslení. Lyže na klasiku se doporučují o 15 – 20 cm[1] delší než tělesná výška. Lyže na bruslení se doporučují od výšky postavy až do 10 cm[2] nad výšku postavy. Mnohem důležitější než délka lyží je ale jejich tvrdost v závislosti na tělesné hmotnosti. Proč? Příliš tvrdá klasická lyže se při odrazu zcela neprošlápne, což má za následek prokluzování. Příliš měkká klasická lyže naopak nevytvoří potřebné „okénko" pod vázáním během skluzu, takže se vosk neustále dotýká sněhu, tím se zvyšuje tření, výrazně zkracuje skluz a zpomaluje pohyb lyžaře vpřed. U bruslařských lyží je to podobné. Příliš tvrdá lyže má při odrazu malou styčnou plochu se sněhem a může dojít k „ustřelování", zejména na tvrdých a dobře upravených tratích. Dále má horší vodivost, čímž se snižuje stabilita lyžaře. Příliš měkká bruslařská lyže je pomalejší z důvodu velkých třecích ploch." (Toto doporučuji ukázat žákům prakticky na lyžích, které máte k dispozici.)

SOUMAR, L., BOLEK, E. Běh na lyžích. Praha: GRADA, 2001. S. 17 – 19.

BOTY A VÁZÁNÍ

„Vybíráme si boty, ve kterých se budeme cítit pohodlně (platí zejména pro rekreační lyžaře). Častá chyba je nákup příliš velkých bot. V případě, že nám bota nepadne přesně, bude se noha v botě při lyžování pohybovat, čímž se zhorší ovládání lyží a hrozí nebezpečí vzniku puchýřů. Nezapomeňme se při nákupu v botách projít, důležité je zejména, jak se bota chová při ohybu, zda netlačí na nártu nebo na prstech. Je lépe boty a vázání kupovat společně a ujistit se, že do sebe zapadají. V současné době existuje celá řada vázání. Jejich společným znakem je snaha o stále lepší vedení lyže, proto mívají vodicí lištu a vyměnitelné gumové špalíčky různých tvrdostí. V posledních letech došlo ke zvětšení šířky vázání ze 43 mm na 56 mm, existují univerzální typy vhodné pro klasický způsob běhu i pro bruslení. Některá turistická vázání jsou tzv. „nášlapná" a jsou vyrobena tak, aby bota snadno zapadla do polohy pro automatické zapnutí."

SOUMAR, L., BOLEK, E. Běh na lyžích. Praha: GRADA, 2001. S. 21 - 22.

HOLE

„Dříve se doporučovalo volit délku holí tak, aby končily v podpaží. Se vznikem bruslení a s použitím nových, lehčích materiálů došlo i ke změně jejich délky. Pro klasický způsob běhu se doporučují hole do výše ramen. Pro bruslení jsou optimální hole do výše brady až nosu. Bohužel nelze bruslit s klasickými holemi a naopak. Pokud přesto nechceme kupovat dva páry holí, pak volíme raději delší variantu. Jak poznáme, že na klasiku používáme příliš dlouhé hole? Pokud se trup při běhu výrazně pohybuje nahoru a dolů, občas si ve fázi přenosu „klepeme" holí o sníh a zapichujeme hole pod příliš ostrým úhlem, jsou moc dlouhé."

SOUMAR, L., BOLEK, E. Běh na lyžích. Praha: GRADA, 2001. S. 23.

[1] Doporučovaná délka lyží není citována z uvedené publikace.
2 Doporučovaná délka lyží není citována z uvedené publikace.