# Jak vybrat lyže pro sebe i vaše nejmenší?

Kde jsou ty doby, kdy jste vybírali mezi pár modely sjezdovek? Trh s lyžemi se v posledních letech pořádně rozjel, a pokud nevíte, podle čeho je vybírat, můžete sklouznout do problémů… Proto vám pomůžeme vybrat lyže přesně pro vás.

# Jak vybrat sjezdové lyže?

## V prvé řadě zhodnoťte své lyžařské zkušenosti a ambice:

## **Univerzální (tzv. Allround) lyže** volte, pokud jste začátečník a (nebo) berete lyžování pouze jako relax. S nimi zvládnete hravě první lyžařské obloučky. Pokud jdete po zážitcích a ne po rychlosti, zaručeně si je oblíbíte.

* **Sportovní sjezdové lyže** jsou ideální pro pokročilejší lyžaře, kteří už mají v malíku techniku sjezdu.
* **Závodní sjezdové lyže** využijí lyžařská esa, která mají své lyže dokonale pod kontrolou. Lze na nich vyvinout maximální rychlost. V nabídce běžných obchodů je nenajdete.

Podle vašich lyžařských dovedností volte také **tvar skluznice**. Platí, že čím větší vykrojení (čím menší rádius), tím je jízda na lyžích snazší - například v ostrých zatáčkách. Pro začátečníky doporučujeme rádius 9-12 metrů. Pokročilejší sjezdaři mohou zvolit vyšší rádius, který zajistí rychlejší jízdu.

**Tuhost lyží** opět volte podle vaší úrovni pokročilosti. Začátečníci a rekreační lyžaři by měli upřednostnit měkčí lyže (s kompozitovým jádrem), na kterých se snadněji udrží. Zároveň ale mohou při vyšší rychlosti nepříjemně kmitat. Proto jsou tu tvrdší lyže (s dřevěným jádrem) pro otrlé sjezdaře. Ty zvládají vysokou rychlost bravurně, na slalom je ale nutné vyvinout více energie, neboť hůře zatáčejí.

**Šířka lyží** závisí na terénu, kde s nimi chcete jezdit. Na sjezdovku se hodí lyže s šířkou do 70 milimetrů, na nichž se vám bude snáze přenášet váha na hranu. V hlubokém sněhu se naopak neztratí modely all-mountain s širší kluznicí, díky kterým se nebudete tak hluboko bořit.

Pokud vás zajímá **značka lyží**, mezi ověřené patří např. Atomic, Head, Elan, Voelkl, Rosssignol, Salomon, Fisher či Blizzard. Lyže různých značek si však jsou parametry hodně podobné, proto se zbytečně nefixujte na jediného výrobce.

Spíše zohledněte **cenu**, kdy dobré modely začínají na 4 tisících Kč. Zkušení jezdci, kteří hledají maximální kvalitu, nemohou jít pod 20 tisíc Kč.

# Jak vybrat délku lyží?

Délka lyžíse vždy posuzovala jako první, dnes je to ale jedno z posledních kritérií pro správný výběr**.** Obecně platí, že lyže má být **nejméně po bradu a nejvýše 10 cm nad hlavu**. Kratší lyže (chybí jim 15-20 centimetrů do vaší výšky) využijí jak začátečníci a mírně pokročilí, tak i lyžaři s nižší tělesnou hmotností, kterým by se na delších lyžích hůře zatáčelo. Hodí se také na freestyle lyžování (do terénu).

Za delší lyže se považují ty, které odpovídají vaší výšce. Lze na nich vyvinout vyšší rychlost, ale předpokládají od lyžaře dostatek zkušeností.

Lyže nad výšku své postavy využijí hlavně experti a lidé s nadprůměrnou hmotností.Při výběru délky lyží by měla platit zákonitost: čím méně zkušený lyžař jste, tím kratší lyže byste si měli vybrat.

# Jak vybrat dětské lyže

Děti mají zpravidla méně zkušeností s lyžováním než dospělí. O to je důležitější vybrat přesně ten správný model.

Hned ze začátku vyřešte **délku** lyží. Pro malého lyžaře jsou vhodné lyže o 10-20 centimetrů kratší, než sám měří. Mají tedy sahat zhruba po bradu. Na delších lyžích pro ně bude obtížné zatáčet, a dokonce i zastavit. Navíc hrozí, že si na nich vytvoří špatné návyky (např. záklon).

U lyží nad 100 cm se začínají objevovat tvrdší modely s menším vykrojením pro „malé závodníky“. Pokud ale vaše dítě není sportovně zaměřené, vyberte mu lyže měkké a více vykrojené. Vykrojení zajistí mnohem lepší ovladatelnost a v kombinaci s malou podélnou tuhostí přivede dítě mnohem rychleji k paralelnímu vedení lyží.

Speciálně pro malé děti existují **plastové** **lyže**. Ať vás ale ani nenapadne brát s nimi dítě ven. Pro běžné lyžování jsou zcela nevyhovující a váš potomek se na nich lyžovat nenaučí. Plastové lyže jsou vhodné leda na doma pro trénink chození po koberci, případně pro chůzi po sněhu na rovině.

Přejeme vám šťastné lyžování s celou rodinou!