

Lyže sjezdové

Výběr sjezdových lyží

- **zkušenosti na lyžích** - lyžařská **zdatnost**
- **fyzické a pohybové předpoklady** – **výška, síla**
- **jak často lyžujete, kde převážně lyžujete** (na sjezdovce, mimo sjezdovku) a jaké máte ambice (rekreační lyžař, sportovní lyžař nebo závodní lyžař) – **pokročilst, terén**

Výběr lyží podle terénu

upravené sjezdové tratě, 70% sjezdovka - 30% mimo, 50% sjezdovka - 50% mimo, „speciální“ (prašan, skialpinismus, snowpark a rampa, funcarving)

Výběr dle výšky a váhy lyžaře

- **začátečník** má vybírat **délky 140 až 160 cm, pokročilá žena do 160 cm a muž 160 – 175 cm**
- **lehčí lyžař** (pokud nejezdí velmi dobře a rychle) vykazuje nižší síly přenášené do lyží - vhodné jsou **spíše kratší a lehčí lyže**
- **těžší a vysoký lyžař** - působí delší pákou v oblouku a větší vahou, lyže zatěžuje více – vhodné jsou **tvrdší a delší lyže se sendvičovou konstrukcí**, která má nejlepší vlastnosti.

Rozdělení – pro ženy, muže, unisex lyže a dětské lyže

Dámské sjezdové lyže

- **odlišný design** (barevnější, méně agresivní vzhled) jsou **měkčí** (konstruované pro nižší hmotnosti)
- lyže jsou **lehčí a lépe ovladatelné i v nižších rychlostech**

Dětské lyže

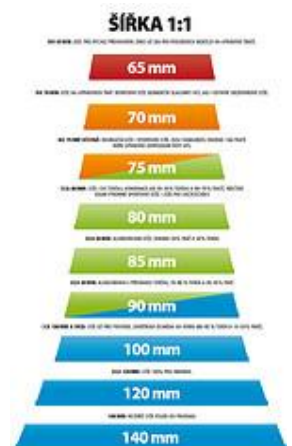
- bezpečnostní vázání, pro děti do 3 let i bez
- **lyže by měly být o 10 - 20 cm kratší než výška lyžaře – cca pod bradu!**



Výběr podle šíře středu lyže

Důležitou hodnotou, která **ovlivňuje točivost lyže je její rádius (R) - poloměr kružnice, který kopíruje hrana lyže**. Dobře točivé lyže mají rádius pod 20 m a zvládají kratší oblouky.

- **do 65 mm** - pro rychlé přehranění **na upravené sjezdové tratě** (= tvrdé tratě)
- **do 70 mm** - **na upravené sjezdové tratě, sportovní lyže**
- **do 75 mm** - **rekreační a sportovní sjezdové lyže** - stabilnější, **na tratě hůře upravené** (měkké)
- **do cca 80 mm** - **sjezdové lyže i do terénu**, kombinace 70% sjezdovka, 30% mimo sjezdovku
- **do cca 85 mm** - **Allmountain sjezdové lyže**, 50% sjezdovka, 50% mimo sjezdovku
- **do cca 90 mm** - **Allmountain s převahou terénu**, 70% mimo sjezdovku, 30% sjezdovka
- **do cca 100 > mm** - sjezdové lyže **pro freeride**



Podle pokročilosti sjezdaře můžeme lyže rozdělit do tří hlavních kategorií:

- **rekreační sjezdové lyže** – **snadná ovladatelnost, pomalejší až středně rychlé sjezdové lyže** pro pohyb zejména na **upraveném terénu, vhodné pro začínající až středně pokročilé lyžaře**
- **sportovní sjezdové lyže** – pro **pokročilejší lyžaře se zvládnutou technikou sjezdu**
- **závodní sjezdové lyže** - pro jezdce **dokonale zvládající techniku (hranění) a maximální rychlost**

Podle stylu jízdy a terénu sjezdovky rozlišujeme několik typů sjezdových lyží:

Allround / Allmountain modely

- univerzální sjezdové lyže, rekreační i sportovní modely
- pro střední rychlosti, středně dlouhé oblouky (od 14 do 16 m)
- na upravené sjezdovky i do zasněženého terénu (trat' > terén)
- šířka lyží se pohybuje mezi **72 – 79 mm** a jednotlivé modely se liší i svou tvrdostí
- lyže by měly být o max. 15 cm kratší než výška lyžaře - lyže nemají být nikdy delší!

Skicrossové modely / Crosscarving

- sportovní lyže různých šířek, tvrdostí a konstrukcí
- pro střední oblouk (od 14 do 16 m) a střední rychlosti
- šířka okolo **70 mm** - určené pro jízdu na upravené sjezdovce, či v měkčím terénu

Modely pro krátký oblouk / slalomky

- sportovní nebo závodní modely (technologicky dokonalejší)
- pro agresivní silové jezdce i funcarving - oblouk (od 11 do 13 m)
- výhradně pro jízdu na upravených sjezdovkách
- lyže by měly být o 10 - 20 cm kratší než výška lyžaře (ženy do 160 cm, muži do 165 cm)

Modely pro dlouhý oblouk / obřáčky

- sportovní modely pro dlouhý oblouk (přes 15 m) - pro střední i vyšší rychlost (hranění)
- na upravené široké sjezdovky
- lyže by měly být o 10 kratší než výška lyžaře
- závodní modely pro obří slalom mohou převyšovat závodníka až o 10 cm (přes 180 cm)

Freeride / freestyle modely

- speciální lyže - určeny do terénu - do hlubšího sněhu mimo upravené sjezdovky
- konstrukce zaručuje vysokou stabilitu – jsou delší a pod vázáním široké i více než 100 mm
- mimořádně pevné a odolné
- mají posunuté těžiště pro ovládání lyže i ve vzduchu (snowpark)

Funcarving

- velmi krátké a extrémně vykrojené lyže (R pod 10 m) – velmi točivé
- jízda bez holí, délky i 65 až 100 cm

Značka lyží

- lyže různých značek jsou si hodně podobné (konstrukce, technologie, délky, rádius...)
- základní cenové relace - od 4.000 Kč do 15.000 Kč, Top modely značek (pro náročné) – od 20 000 Kč
- Atomic, Salomon, Elan, Head, Voelkl, Blizzard, Rossignol, Dynastar, K2 a Fischer ..

Konstrukce lyží

