

**Jak dokonale
zvládnout**

Kryštof Částka
Ilona Kolovská
Jaromír Votík

carving



- výběr a údržba lyží
- technika jízdy
- 74 průpravných cvičení

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

Obsah

Úvod / 7

Slovník používaných pojmů / 8

Základní lyžařská výzbroj / 10

Lyže / 10

Vhodné lyže pro některé typické skupiny lyžařů / 13

Vázání a podložka / 16

Sjezdové boty / 18

Údržba lyží / 20

Ruční broušení hran / 20

Oprava poškozené skluznice / 21

Napouštění skluznice parafinem / 22

Údržba lyží a seřízení vázání v odborném servisu / 24

Uskladnění lyží během letního období / 25

Základní technické principy carvingu / 26

Klíčové dovednosti pro dokonalé zvládnutí carvingových oblouků / 28

Základní carving / 28

Racecarving / 29

Funcarving / 29

Bezpečnost při jízdě na lyžích / 31

Pravidla chování na sjezdových tratích / 31

Vnější faktory ovlivňující náš lyžařský projev / 32

Subjektivní příčiny nebezpečných situací / 33

Další možnosti zvýšení bezpečnosti / 33

Rozcvičení před jízdou / 36

Průprava na inline bruslích / 39

Charakteristika vhodné výzbroje, výstroje a doplňkového materiálu / 39

Cvičení základní rovnováhy / 40

Vyjíždění oblouků / 44

Vyjíždění oblouků po jedné brusli / 46

Oblouky na svahu / 48

Průprava na supershorties / 52

Charakteristika vhodné výzbroje / 52

Carvingová vlnovka / 60

Carvingové oblouky / 65

Cvičení na běžných carvingových lyžích / 71

Charakteristika vhodné výzbroje / 71

Základní carving / 71

Oblouky ke svahu / 73

Carvingová vlnovka / 82

Základní carvingový oblouk - cvičení bez holí / 84

Základní carvingový oblouk - cvičení s holemi / 87

Racecarving / 95

Funcarving / 107

Úvod

Vstup carvingu na scénu sjezdového lyžování způsobil nesmírné obohacení našeho krásného sportu. Nedá se přesto říci, že by od základu změnil techniku sjíždění na lyžích. Carving je moderní technika jízdy, která rozšířila škálu doposud možných způsobů jízdy na lyžích, a tím podstatně zvýšila atraktivitu sjezdového lyžování. Často se můžeme setkat s hlasy označujícími carving za individuální formu lyžování, schopnou samostatné existence bez jakéhokoli propojení s ostatními technikami sjíždění na lyžích. Mnozí dokonce považují jakékoli jiné než carvingové oblouky za chybné. Vyvarujme se takového pohledu na lyžování a snažme se carving chápat jako jeden z mnoha možných způsobů zatáčení na lyžích. Snažme se vybudovat si takový repertoár sjezdových technik, abychom mohli kdykoli správně zareagovat na stále se měnící podmínky na svahu a užít si bezpečný, radostný a estetický pohyb v každém terénu.

V současnosti nenalezneme v obchodech, snad jen s výjimkou několika speciálních kategorií, jiné lyže než takzvané carvingové. Jsou to lyže, které se oproti starým klasickým lyžím vyznačují výraznějším bočním vykrojením. I přes tuto svoji vlastnost neudělají moderní carvingové lyže z člověka, který do té doby lyžoval klasickou technikou, tj. smykem, rázem nového lyžaře. V okamžiku, kdy si nasadíme na nohy carvingové lyže máme možnost volby. Buď se spokojíme s dosud zažitou klasickou technikou, kterou lze na naprostě většině moderních lyžích s úspěchem použít, nebo využijeme ten úžasný autokinetický potenciál carvingových lyží, pramenící právě z jejich bočního vykrojení.

S pořízením carvingových lyží dostává člověk jedinečnou možnost se něčemu novému učít. Každý se na začátku ocitá v trochu odlišné pozici. Úplný lyžařský nováček, disponující určitou mírou nadání, zvládne pravděpodobně základy carvingové techniky snadno a rychle. Není totiž ovlivněn klasickou technikou jízdy, a tak na něj nepůsobí negativní transfer mezi navenek podobnými pohybovými dovednostmi, vyznačujícími se však téměř opačným principem provedení. Na druhé straně stojí zkušený lyžař, který svou klasickou techniku zvládl téměř k dokonalosti. Dostal se do pozice, kdy ho jeho oblíbený sport přestává vzrušovat. Přestává v něm nacházet nové prožitky, má pocit, že se už nemůže dále rozvíjet. Tomuto lyžaři dává carving možnost dostat se ve svém sportu dál. Přestože ho to bude stát možná větší úsilí než lyžařského nováčka, má možnost přidat do svého stávajícího lyžařského portfolia celou sérii nových dovedností. A každá tato dovednost sama o sobě je pro něj důvodem vracet se stále do hor, do prostředí, které má rád a trávit svůj volný čas způsobem, který ho těší.

Slovník používaných pojmů

Autokinetika lyže – schopnost lyže podílet se na utváření jízdy – samořízení.

Carving – (z angl. řezání) je technika zatáčení na lyžích, při které je lyže vedena v průběhu celého oblouku po hranách.

Funcarving – druh carvingové techniky, při které dochází k výraznému zatížení vnitřní lyže a přiklonění celého těla do oblouku. Lyžař se může dostat určitou částí těla do kontaktu se sněhem.

Hranění – postavení lyží na hrany do takové polohy, kdy příčný směr lyže není rovnoběžný s rovinou svahu.

Klasická technika – technika jízdy snožnými oblouky.

Nížší lyže – lyže, která je při jízdě šikmo svahem nebo v oblouku z hlediska postavení na svahu níže.

Odvrat – postavení lyží špičkami od sebe a patkami k sobě.

Oblouk otevřený – vyjížděný při spádnicí.

Oblouk zavřený – vyjížděný od spádnice více k vrstevnici.

Paralelní hrany – rovnoběžné levé nebo pravé hrany lyží – vnitřní (pravá) hrana levé lyže a vnější (pravá) hrana pravé lyže a naopak.

Protirotace – otáčení těla nebo jeho části proti směru zatáčení lyží.

Přehranění – pohyb lyžemi v bočním směru, při kterém dochází k výměně postavení paralelních hran na protější paralelní hrany.

Přívrat – postavení lyží špičkami k sobě a patkami od sebe.

Racecarving – druh carvingové techniky vycházející z techniky závodní. Charakteristické je výrazné

přiklonění pánve do oblouku s kompenzačním odklonem trupu.

Rádus lyže R – velikost poloměru kružnice, která by vznikla prodloužením boční hrany lyže.

Rotace – pohyb těla nebo jeho části souhlasný se směrem zatáčení lyží.

Snožné oblouky – oblouky zahájeny odlehčením lyží – pohybem těžiště těla zdola nahoru s oporou o zapíchnutou hůl a částečným rotačním impulsem pánve. Jsou prováděny s podílem smyku (patky lyží opisují v oblouku delší dráhu než špičky).

Smyk – pohyb lyží, který se odchyluje od stopy, jež by vznikla jízdou po hranách.

Snowpark – areál vybavený můstkami, rampami a různými terénními nerovnostmi určený vyznavačům freestyly a snowboardistům.

Spádnice – pomyslná čára probíhající ve směru největšího spádu (sklonu), kolmá na vrstevnice.

Vnější hrany – levá hrana levé lyže a pravá hrana pravé lyže (hrany lyží na malíkových stranách chodidel).

Vnější lyže – lyže, která je vně oblouku.

Vnitřní hrany – pravá hrana levé lyže a levá hrana pravé lyže (hrany lyží na palcových stranách chodidel).

Vnitřní lyže – lyže, která je blíže do středu oblouku.

Vrstevnice – pomyslná čára spojující body se stejnou nadmořskou výškou.

Vyšší lyže – lyže, která je při jízdě šikmo svahem nebo v oblouku z hlediska postavení na svahu výše.

1

Teoretická část

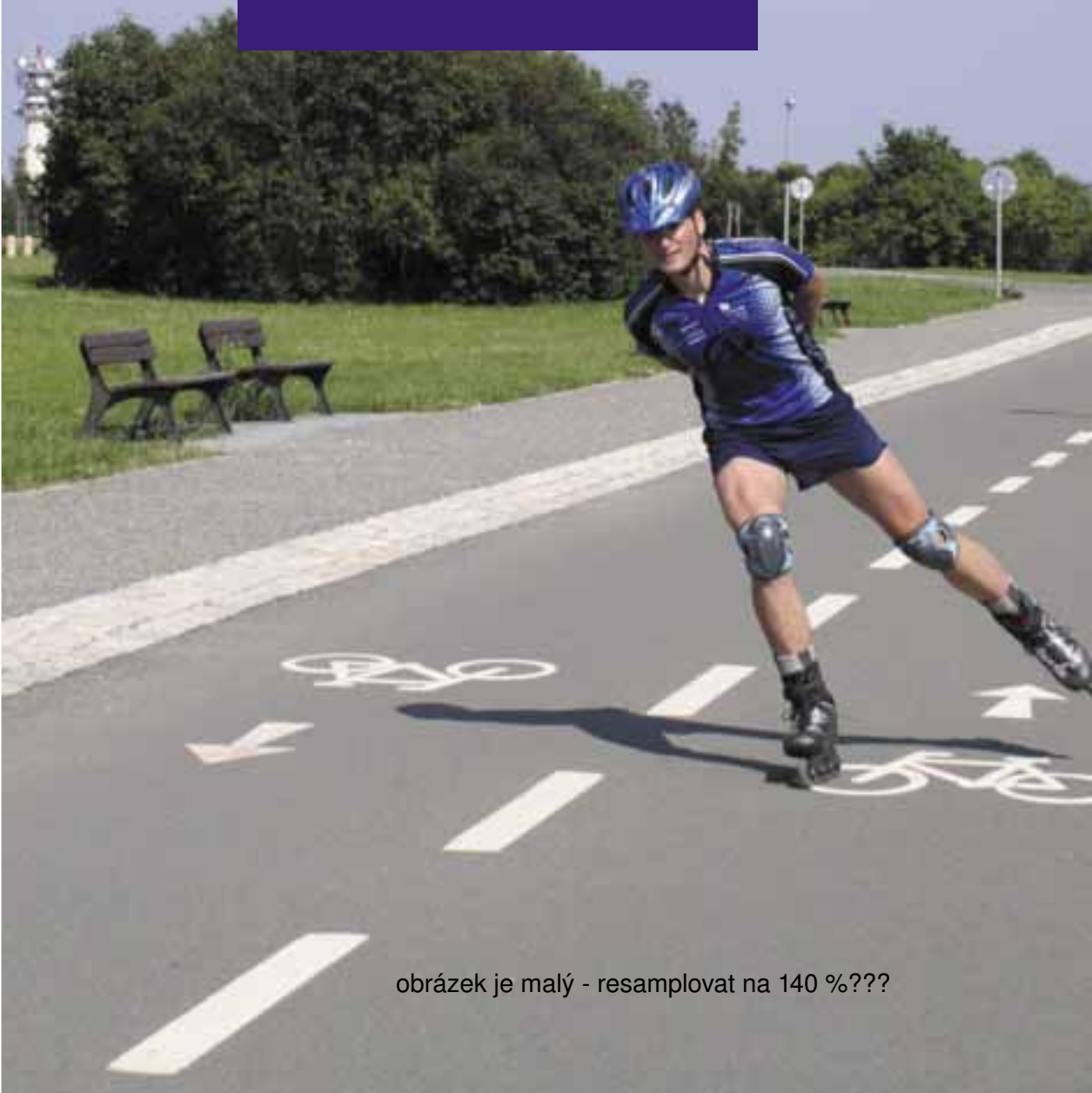
Základní lyžařská výzbroj

Údržba lyží

Technické principy carvingu

Klíčové dovednosti pro zvládnutí carvingu

Bezpečnost při jízdě na lyžích



obrázek je malý - resamplovat na 140 %???

Základní lyžařská výzbroj

Lyže

Nabídka sjezdových lyží je v dnešní době ve většině specializovaných obchodů prakticky vyčerpávající. Zákazník je tedy při výběru limitovaný pouze cenou, kterou je ochotný za nové lyže zaplatit. Aby nám nové lyže sloužily k plné spokojenosti, musíme racionálně zvážit:

- úroveň svých lyžařských dovedností (začátečník, expert apod.);
- terén, ve kterém se budeme převážně pohybovat (upravené sjezdovky, volný terén, naše hory, alpské svahy);
- preferovaný charakter jízdy (krátký oblouk, dlouhý oblouk, rychlá nebo spíše pomalejší jízda).

Následující parametry lyží můžeme považovat při výběru za klíčové:

1. **Délka lyží** – je dána zejména charakterem jejich použití, podle kterého výrobci své produkty zařazují do určitých kategorií. V rámci každé kategorie je pak nutný výběr vhodné délky podle vlastních tělesných proporcí a osobních preferencí.
2. **Boční vykrojení lyže – rádius** – výraznou měrou ovlivňuje celkový charakter jízdy, zejména pak velikost oblouků. Každá kategorie lyží je charakteristická určitým rozsahem rádiusů nabízených lyží. V rámci kategorie je pak nutný výběr podle osobních preferencí. Velikost rádiusu lyže je ovlivněna jejich délkou. Stejný typ lyží má v různých délkách také různé rádiusy.
3. **Geometrie lyže** – je určena šířkou lyže ve špičce, středu a na konci a vzájemnými poměry těchto rozměrů. Celkově širší lyže mají dobré vlastnosti v hlubokém nebo problematickém sněhu. Široká špička lyže umožní rychlejší a agresivnější zahájení řezaného oblouku. Široký konec lyže se bude projevovat silou ve fázi ukončení oblouku. Užší konec lyže pak lépe umožní případné dokončení oblouku smykem.
4. **Tvrдость lyže ve flexi (ohybu)** – jedná se o parametr, který udává, jaká síla musí být vyvíjena k tomu, aby došlo k prohnutí lyže. Platí pravidlo, že čím „tvrdší“ je lyže, tím obtížnější bude její prohnutí. Zároveň však bude její vedení stabilnější hlavně na tvrdém povrchu. Čím měkčí je lyže, tím snáze ji lyžař při jízdě prohne, ale při jízdě na tvrdém povrchu nebude v oblouku tak stabilní jako lyže tvrdší. Z toho vyplývá že lyže měkčí jsou určeny hlavně pro začátečníky a rekreační lyžaře, sportovní lyžař a závodník sáhne po lyži tvrdší. Při volbě tvrdosti lyže bychom měli přihlídnout také ke hmotnosti jejího uživatele – platí, že čím těžší lyžař, tím tvrdší lyži by měl volit.
5. **Tuhost lyže ve zkrutu (torzi)** – tento parametr udává, jak obtížně je možné lyži zdeformovat – zkroutit tak, aby její jednotlivé podélné části – špička, střed, pata nebyly v jedné rovině. Možnost uvést lyži do zkrutu je **vlastnost negativní**, a proto se výrobci lyží snaží co nejvíce tento jev konstrukčně omezit. V praxi to znamená, že pokud bude lyže příliš

měkká ve zkrutu, lyžař může v oblouku správně uvést střed lyže pod vázáním na hranu, ale její přední a zadní část budou pokračovat více či méně naplocho – nedojde k jejich zahranění. Kvalita jízdy především na tvrdé trati bude tedy značně omezená.

6. Výška boty nad sněhem – výšky lyžařské boty nad sněhem je rozměr složený z výšky lyže, podložky, která bývá často součástí lyže nebo vázání a výšky samotného vázání. Výhodou vyššího postavení lyžaře nad sněhem je:

- snazší přehranění – překlopení lyže z jedné hrany na druhou v důsledku lepších pákových poměrů;
- větší úhel hranění a zásadní omezení styku boty se sněhem v případě velkého naklopení lyže na hranu, tzv. boot-out;
- podložka se podílí na tlumení nežádoucích vibrací, což umožňuje klidnější jízdu v oblouku.

Výška lyžařské boty nad sněhem se pohybuje v rozmezí přibližně 45 mm u běžných setů lyže s vázáním, například kategorie allround až 90 mm i více u kategorie funcarver.

Výrobci lyží se nám příliš nesnaží pomoci s výběrem jednotnou kategorizací svých výrobků. Následující rozdělení sjezdových lyží vychází z kategorizace podle časopisu SKImagazin, která je zpravidla prodejčům lyží známá a také všeobecně uznávaná.

Obřačka

Jedná se o lyži, která je určena výhradně pro závodníky a experty, kteří mají možnost ji využít na tvrdých, perfektně upravených sjezdovkách. Vzhledem k tomu, že její skutečné kvality je možné ocenit pouze při jízdě dlouhými oblouky ve vysoké rychlosti, není z bezpečnostních důvodů vhodné použití této lyže na sjezdovkách otevřených pro běžnou lyžařskou veřejnost. Délka těchto lyží se pohybuje přibližně v rozmezí 175 – 190 cm a rádius v hodnotách větších než 20 m. S touto lyží se na pultech běžných obchodů zpravidla nesetkáme.

Racecarver

Lyže této kategorie jsou určeny výborným lyžařům s dobře zvládnutou technikou carvingu, kteří preferují jízdu dlouhými až středními oblouky ve vyšší rychlosti. Jsou vhodné zejména pro použití na tvrdých, dobře upravených sjezdových tratích. Jejich délka se pohybuje přibližně v rozmezí 165 – 180 cm a rádius mezi 15 a 20 m.

Slalomcarver

Lyže této kategorie jsou zpravidla ještě dále rozdělovány do dvou podskupin. Do první skupiny, označované jako slalomcarver TOP, jsou zařazeny lyže, určené pro velmi sportovní, dravé jezdce s dobře zvládnutou carvingovou technikou. Jsou vyrobeny zejména pro použití na tvrdých, dobře upravených sjezdovkách. Jsou vhodné pro ty, kteří preferují jízdu krátkými, agresivními oblouky ve vysokém tempu, případně je lze s úspěchem použít i pro funcarving.

Lyže zařazené do podskupiny slalom – PERFORMANCE jsou odladěné verze výše zmiňovaných modelů. Jsou určeny pro ty, kteří si chtějí skutečně užít jízdu krátkými oblouky

i při nižší rychlosti, jsou ideální rovněž pro začínající carvery. Pro funcarving v této kategorii nalezneme ty nejlepší lyže. Hlavními rozdíly mezi uvedenými podskupinami jsou měkkí flexe odladěných modelů, možnost jejich použití i v měkkém terénu a často také větší vykrojení oproti lyžím kategorie TOP. Nejčastěji se používají slalomcarvery v délce od 155 do 165 cm a jejich rádius se pohybuje zpravidla v rozmezí 11 až 13 m.

Allroundcarver

Snad nejvíce typů lyží v současné době vyráběných lze zařadit do této kategorie. Je tak široká, že si v ní své lyže najde téměř každý. Ve všech případech by se však mělo jednat o univerzální lyže, vhodné na upravenou sjezdovku, do měkkého a případně i do hlubokého sněhu. Nalezneme zde modely jak pro začátečníky a sváteční lyžaře, tak pro zkušené sportovní jezdce. Můžeme se setkat opět s označením TOP pro lyže vysoce sportovního charakteru určené výborným jezdčům a s označením PERFORMANCE pro méně výkonné modely. Podobné vlastnosti, jako lyže zařazované do kategorie Allroundcarver mají také lyže určené speciálně pro ženy (označované zpravidla jako Ladycarver). Jsou charakteristické svojí nižší hmotností, měkkí flexí, celkově snazší ovladatelností a také originálním dámským designem. Nejpoužívanější lyže kategorie allroundcarver mají délku 160 – 170 cm, hodnota rádiusu se pohybuje nejčastěji v rozmezí 13 až 15 m.

Skiercross

Jedná se o moderní kategorii lyží, původně určenou především pro použití při závodech ve skicrossu. Jsou vhodné, podobně jako allroundcarver, pro užití za rozmanitých sněhových podmínek. Přestože je většina skiercrossů určena hlavně pro zkušené a sportovní lyžaře, existují i levnější modely, které jsou vhodné i pro méně zdatné lyžaře. Délky těchto lyží se pohybují nejčastěji v rozpětí 165 až 175 cm a jejich rádiusy v hodnotách 15 až 17 m.

Allmountain

Lyže této kategorie jsou pro větší šířku ve svém středu určeny zejména pro použití v měkkém, hlubokém nebo problematickém sněhu na sjezdovce i ve volném terénu. Jsou vhodnější spíše pro pokročilejší lyžaře. Rozsah hodnot délky a rádiusu těchto lyží je velmi široký, nejčastěji se užívají lyže dlouhé 160 až 180 cm s hodnotou rádiusu od 13 do 20 m.

Freeride

Lyže kategorie freeride jsou určeny téměř výhradně pro použití mimo sjezdovku v hlubokém i problematickém sněhu. Díky své výrazné šířce se snadno drží na jeho povrchu. Zároveň boční vykrojení těchto lyží je velmi nevýrazné, dominantní je mnohdy jejich délka, která často převyšuje výšku lyžaře.

Freestyle

Lyže této kategorie jsou určeny zejména pro použití ve snowparcích, pro svou výraznou šířku je lze s úspěchem použít i ve volném terénu. Jsou charakteristické zvednutou patkou,

umožňující jízdu a dopady pozadu. Jejich boční vykrojení je nevýrazné (hodnoty R okolo 18 m) a jejich délky se pohybují nejčastěji mezi 165 až 180 cm.

Funcarver

Funcarvery stály na počátku carvingové epochy našeho sportu. Přesto však většina výrobců od lyží této kategorie upustila a úspěšně je nahradila zejména slalomcarvery. Funcarvery jsou určeny pro přesné řezání oblouků na dobře upravené sjezdovce, spojené s velkými náklony, pro hru s odstředivou silou v dynamické rovnováze. Jsou vhodné nejen pro funcarvingové experty, ale lze je použít i pro nadané začátečníky. Délka funcarverů se pohybuje v rozpětí 140 – 165 cm a jejich rádius v hodnotách 9 – 13 m.

Shortcarver

Tyto krátké lyže se s oblibou používají pro rychlou výuku carvingu. Vyrábějí se v délkách od 100 do 140 cm při rádiusech od 7 do 9 m.

Supershorties (snow-blades)

Krátké lyže kategorie supershorties jsou prakticky nejlepší lyže pro úvodní nácvik carvingu. Využije je však nejen začátečník, ale i technicky vyspělý lyžař buď jako účinný tréninkový prostředek, nebo jen jako zábavné zpestření. Tyto lyže se nejčastěji vyrábějí v délkách 60 – 99 cm, při rádiusech 4,5 – 7 m.

Vhodné lyže pro některé typické skupiny lyžařů

Považuji se za výborného lyžaře a mám perfektně zvládnutou carvingovou techniku. Chci takové lyže, abych mohl jezdit rychle dlouhými oblouky. Budu je používat výhradně na upravených svazích s minimální frekvencí ostatních lyžařů.

Klíčové parametry

- délka lyže je delší než výška postavy;
- rádius 21 – 25 m.

Doporučujeme výběr z kategorií

- lyže pro obří slalom (obřačka), podle pravidel FIS je dnes nejkratší možná délka pro muže 185 cm, pro ženy 180 cm, minimální rádius 21 m;
- racecarver – delší varianta.

Poznámka

Amatérský lyžař by měl volbu takových lyží důkladně zvážit. Zvládnutí a využití jejich skutečných kvalit vyžaduje nejen brilantní techniku jízdy po hranách, ale také velmi vysokou rychlost. Z hlediska bezpečnosti je použití těchto lyží na veřejných sjezdových tratích nevhodné.

Jsem velmi dobrý lyžař s dobře zvládnutou carvingovou technikou. Chci lyže, na kterých mohu jezdit rychle středními až dlouhými oblouky po upravených sjezdovkách.

Klíčové parametry

- délka lyže přibližně o 10 cm kratší než výška postavy;
- rádius 15–18 m.

Doporučujeme výběr z kategorií

- racecarver;
- skiercross;
- allroundcarver nejvyšší řady.

Jsem výborný lyžař s perfektně zvládnutou carvingovou technikou. Chci takové lyže na kterých bych mohl přesně vykrajovat rychlé, krátké a agresivní oblouky na upravené, byť i ledovaté sjezdovce.

Klíčové parametry

- délka lyže o 10 až 20 cm kratší než výška postavy;
- rádius 11–14 m;
- výška boty nad sněhem pro amatérské použití 55–65 mm, pro závodní použití je výška omezena.

Doporučujeme výběr z kategorií

- slalomcarver nejvyšší řady pro silné a těžší lyžaře;
- slalomcarver odladěný pro lehčí a silově méně vybavené lyžaře;
- allroundcarver nejvyšší řady.

Jsem velmi dobrý sportovní lyžař, případně lyžařský instruktor a hledám univerzální lyže zvláště pro střední oblouky. Budu je používat na sjezdovkách za různých terénních podmínek a občas se vydám i do volného terénu.

Klíčové parametry

- délka lyže o 10 až 15 cm kratší než výška postavy;
- rádius 13–17 m.

Doporučujeme výběr z kategorií

- allroundcarver nejvyšší řady;
- skiercross kratších délek a s větším vykrojením;
- slalomcarver odladěná verze, delší;
- ladycarver nejvyšší řady.

Jsem středně dobrý lyžař, umím dobře jezdit smýkanými oblouky a rád bych přidal do svého repertoáru i carving. Nejezdím příliš rychle a preferuji krátké a střední oblouky. Hledám univerzální lyže.

Klíčové parametry

- délka lyže o 10 až 15 cm kratší než je výška postavy;
- rádius 13–16 m.

Doporučujeme výběr z kategorií

- allroundcarver střední řady;
- delší slalomcarver, odladěná verze;
- allmountain střední řady s výraznějším vykrojením;
- ladycarver střední řady.

Jsem výborný lyžař a chci lyže převážně do volného terénu.

Klíčové parametry

- délka lyže je shodná s výškou postavy, vhodné jsou i delší;
- rádius nehraje u těchto lyží významnou roli a je mnohdy větší než 20 m;
- výrazná šíře lyže, větší než 75 mm ve středu, u speciálních lyží do prašanu i přes 100 mm;
- zpravidla se nepoužívají zvyšující podložky pod vázání;
- lyže jsou měkčí ve flexi (ohybu).

Doporučujeme výběr z kategorií

- allmountain;
- freeride (některé modely určené do hlubokého prašanu jsou označovány „fat-boys“);
- freestyle.

Jsem začátečník a chci dobře zvládnout základy carvingové techniky.

Klíčové parametry

- velmi krátké lyže;
- výrazné vykrojení, rádius 4,5–12 m;
- snadná flexe (ohyb).

Doporučujeme výběr z kategorií

- supershorties (snowblades), délka zpravidla 99 cm,
- shortcarver, délka 100–140 cm,
- allroundcarver, délka přibližně o 20 cm kratší, než je výška postavy, rádius 9–12 m;
- slalomcarver, odladěná verze, krátké;
- ladycarver nižší třídy přibližně o 20 cm kratší, než je výška postavy, rádius 9–12 m.

Hledám lyže na funcarving.

Klíčové parametry

- délka lyže 140–165 cm;
- rádius 10–12 m;
- široká špička – větší než 118 mm;
- vysoká podložka – výška boty nad sněhem větší než 65 mm.

Doporučujeme výběr z kategorií

- funcarver;
- slalomcarver, spíše odladěná verze;
- allroundcarver – pouze výjimečné modely.

Láká mě snowpark, skoky, U-rampa, překážky i volný terén.

Klíčové parametry

- délka lyže přibližně o 10 cm kratší než je výška postavy;
- rádius umírněný, 17–20 m;
- celkově širší lyže;
- bez dodatečného zvýšení postavení podložkou;
- zvednutý konec lyže umožňující dopady a jízdu pozadu;
- lyže měkčí ve flexi (ohybu).

Doporučujeme výběr z kategorie

- freestyle.



To nejlepší, co můžeme udělat před nákupem nových lyží, je vyzkoušet si je na sněhu! Téměř v každém lyžařském středisku bývají pořádané prezentační akce jednotlivých výrobců lyží, kteří nabízejí své produkty k otestování. Rovněž mnoho půjčoven lyží nabízí možnost následného odkupu půjčovaných lyží, mnohdy za cenově výhodných podmínek.

Vázání a podložka

Sjezdové vázání pevně upíná sjezdovou botu k lyži. Dokonalá pevnost spojení zaručuje přesný přenos lyžařových řídicích impulsů na lyže. Kromě pevnosti musí moderní vázání vykazovat i určitý stupeň elasticity, která zabraňuje nežádoucímu vypnutí lyže při podkritické míře zatížení. Naopak při kritické míře zatížení musí vázání bezpečně uvolnit botu

od lyže a to v předozadním, bočním, diagonálním i různě kombinovaném směru působení sil. Horní hranice vypínacích sil je jedním z kritérií pro výběr vhodného vázání. Vybíráme vždy vázání s takovým rozsahem stupnice, aby se jeho následné nastavení pohybovalo v rozmezí $\frac{2}{3}$ až $\frac{3}{4}$ škály. Pro hrubý odhad vhodného rozsahu vypínacích sil vázání platí, že průměrný lyžař bude mít vázání nastaveno na hodnotu danou jednou desetinou jeho hmotnosti. K tomu je však zapotřebí ještě zohlednit věk lyžaře, jeho technickou vyspělost, fyzickou zdatnost a zdravotní stav.

Vázání by mělo mít přibližně následující rozsah vypínacích sil:

- pro děti do 10 let – stupnice do 3 DIN;
- děti od 10 do 15 let – stupnice do 6 DIN;
- ženy, mládež – stupnice do 10 DIN;
- muži – stupnice do 12–14 DIN;
- závodní lyžaři – stupnice do 24 DIN.

Přesné nastavení vypínacích sil v možném rozsahu vázání je nutné ponechat odbornému servisu, ve kterém požadovanou hodnotu odvodí od fyziognomických parametrů lyžařovy postavy a úrovně jeho technické vyspělosti. Hodnota nastavená na špičce lyžařského vázání by měla odpovídat hodnotě na patním automatu.

Výhodou u některých typů vázání je možnost rychlého přizpůsobení vázání pro použití boty jiné velikosti. Pokud je vázání vybaveno tímto systémem, mělo by se jednat výhradně o systém umožňující současný posun obou dílů vázání – tj. špičky i paty. Toto je již samozřejmé hlavně u speciálních modelů, vyvinutých pro potřeby půjčoven lyžařského vybavení.

Další pozoruhodnou funkcí, kterou někteří výrobci vybavili svá vázání či spíše celé sety lyže-deska-vázání, je možnost předozadního posunu celého vázání zpravidla do třech poloh: přední poloha, při které lyže snáze točí, neutrální poloha a zadní poloha, která umožní lepší ovládání lyží v hlubokém sněhu.

Důležitou součástí lyžařského setu je **podložka**, umístěná mezi vázáním a lyží. Tato deska může být buď přímou součástí lyže, součástí vázání nebo samostatnou doplňkovou deskou, tzv. lifter. Čím dál tím častěji je zvyšující element součástí nedílného setu lyže-deska-vázání. Toto zvýšení s sebou přináší několik výhod:

- umožňuje větší úhel hranění,
- omezuje možnost styku boty se sněhem při výrazném náklonu,
- zlepšuje pákové poměry, díky zesílenému tlaku lyže lépe drží na hraně,
- umožňuje snadnější a rychlejší přehranění,
- podložka se podílí na tlumení nežádoucích vibrací, což umožňuje klidnější jízdu v oblouku.

Velikost zvýšení polohy lyžařské boty nad sněhem volíme podle druhu lyže a preferovaného stylu jízdy. Zvýšením můžeme dosáhnout v extrémním případě až hodnot okolo 100 mm. Při závodním lyžování je výška boty nad sněhem omezena pravidly.

Důležitou podmínkou, kterou by měl systém lyže-deska-vázání-bota splňovat, je zachování přirozeného, tj. plynulého průhybu lyže v průběhu oblouku po celé její délce. Jinak řečeno, bota upevněná do lyžařského vázání by neměla spolu s ním tvořit tuhý, neohebný blok přibližně ve středu lyže. Toho je docíleno různými flexibilními systémy uchycení vázání, respektive podložky k vlastní lyži.

V dnešní době většina firem, které vyrábějí lyže, současně vyvíjí i vlastní vázání. To s sebou přináší rozvoj nedělitelných systémů lyže+zvyšující prvek+vázání. Jednotlivé prvky těchto systémů jsou vzájemně ideálně sladěny. Nespornou výhodou těchto setů je také jejich snadné uvedení do provozu, odpadá složitá montáž vázání na lyže.

Lyžařské vázání musí být doplněno bezpečnostními brzdami. Při nákupu lyžařského setu důrazně dbáme na to, aby byly použité brzdy dostatečně dlouhé a tedy účinné, zvláště pokud došlo k dodatečnému zvýšení setu podložkou.

Sjezdové boty

Základním požadavkem na sjezdovou botu je její dokonalá schopnost přenášet impulsy z nohy lyžaře na lyži. Aby byla tato podmínka splněna, musí bota pevně fixovat chodidlo a bérce v požadovaných směrech při přijatelné míře pohodlí.

Klíčovými kritérii pro výběr lyžařských bot je celková tuhost jejich skeletu a hodnota tzv. dopředné flexe. Zpravidla se tato hodnota pohybuje v rozsahu IF (index flexe) 40 u nejměkčích modelů až k IF 130 u modelů tvrdých. **Hodnoty FI však nelze mezi jednotlivými značkami bot srovnávat**, proto je nutné vycházet z upřesňujících údajů uváděných jednotlivými výrobci, doporučení prodejců a z vlastních pocitů a zkušeností.

V současné době se na trhu vyskytují nejčastěji tyto základní druhy sjezdové obuvi:

- **Klasický čtyř až pětipřezkový typ s předním nástupem** – jedná se o osvědčenou a nejpoužívanější konstrukci. V této podobě se vyrábí lyžařské boty pro všechny výkonnostní skupiny lyžařů. Jsou zpravidla rozděleny na modely pro závodníky a experty, sportovní lyžaře a lyžaře rekreační. Některé modely jsou přímo určeny pro použití ve volném terénu nebo pro freestyle.
- **Jedno až dvoupřezková bota s takzvaným zadním nástupem** – tyto lyžařské boty bývají určeny rekreačním lyžařům, ale pro jejich nesporné nevýhody je nelze doporučit. Těmito nevýhodami jsou především konstrukcí omezená možnost nákleku a nerovnoměrná síla upnutí chodidla a bérce v botě,
- **Soft boots (měkké boty)** – toto provedení lyžařských bot se pomalu začíná mezi lyžaři prosazovat. Jejich hlavní předností by měla být výrazná pohodlnost při zachované pevnosti v požadovaných směrech. Toho je docíleno použitím měkkých materiálů např. kůže v kombinaci s pevnost zajišťujícími prvky z pevných plastů. Jsou určeny lyžařům preferujícím pohodlí před agresivitou při jízdě, jsou ideální pro použití ve snowparcích, pro jejich větší volnost nákleku spojenou s dostatečnou boční tuhostí je volí někteří příznivci funcarvingu.

Velice vzácně se v obchodech i terénu setkáme se speciálními **botami pro extrémní carving**. Tyto boty jsou charakteristické možností velkého nákleku (náklon bérců více vpřed). K tomu přispívá také spodní přezka komínu, která je upevněna přímo na kloubu boty. Některé modely mají zvýšenou podrážku, mající podobnou funkci jako přídavná deska pod vázáním.

Lepší modely lyžařských bot jsou doplněny mechanismem označovaným jako „canting“, který dovoluje nastavení bočního sklonu komínu boty oproti podrážce, aby tak bota vyhovovala individuálním potřebám lyžařů (nohy do „O“ a „X“).

Některé modely jsou vybaveny funkcí umožňující uvolnění nebo naopak povolení komínu boty v předozadním směru. Mají zpravidla polohu umožňující chůzi a polohu pro lyžování. Vzhledem k primární funkci lyžařské obuvi nemá tento doplněk rozhodující význam při nákupu lyžařských bot. Pro funcarving však může být užitečná obuv se stejnou funkcí, doplněná o modus „carve“, který uvolňuje komín více směrem vpřed.

Aby byla lyžařská obuv co nejlépe přizpůsobitelná individuálním tvarům nohou, nabízejí mnozí výrobci lyžařské boty vybavené teplem tvarovatelnou vnitřní botičkou. Tuto alternativu můžeme jen doporučit.

Kovové přezky na obuvi mají delší životnost než plastové, lepší modely mají přezky vybaveny tzv. mikroposunem, který umožňuje jemnější doladění jejich napětí.



Několik typů pro nákup lyžařských bot

- Rozhodně se při výběru nové lyžařské obuvi nezaměřit pouze na jednu značku. Lyžařské firmy dnes nabízejí v jednotlivých kategoriích boty podobné kvality, ale tvary skeletů se mohou značně odlišovat. Doporučujeme tedy vyzkoušet obuv od různých výrobců.
- Začátečníci nebo slabší lyžaři by rozhodně neměli volit obuv určenou pro vyspělejší jezdce.
- Soustřeďte se na zvolení správné velikosti obuvi. Často lyžaři chybně volí příliš velkou velikost. Velikost lyžařských bot by se neměla výrazně odlišovat od velikosti ostatních druhů používané obuvi. Počítáme s tím, že celkově se vnitřní botička postupem času „slehne“, rozdíl tak může činit až půl čísla. Toto „slehnutí“ však není příliš znatelné co do délky boty. Při prvním nasazení lyžařských bot můžeme před zapnutím přezek lehce cítit dotyk nejdelšího prstu o přední stěnu botičky, po přiměřeném zapnutí přezek se zpravidla chodidlo lépe „usadí“ a prsty se vpředu od stěny oddálí. Při nákupu lyžařské obuvi setrváme v obou botách vybraného modelu nejméně 15 minut, zkoušení doplňujeme lyžařskými pohyby. I při pocitu, že právě ta velikost, kterou máme na sobě je ta vhodná, zkusíme i menší variantu.
- Při výraznější individuální deformaci nohy existuje možnost dodatečného upravení skeletu boty tepelným vytvarováním plastu. Tento úkon provádějí výhradně specializované lyžařské servisy.

Údržba lyží

Podmínkou dlouhodobé a bezchybné služby sjezdových lyží je jejich pravidelná údržba. Údržbou lyží jsou myšleny zejména tyto úkony:

- ruční broušení hran;
- opravy poškozené skluznice;
- pravidelné napouštění skluznice parafínem;
- údržba lyží a seřízení vázání v odborném servisu;
- uskladnění lyží během letního období.

Ruční broušení hran



Ruční broušení hran je odbornější činnost, která v případě, že si ji lyžař má v úmyslu provádět sám, vyžaduje investici do kvalitních pomůcek a manuální zručnost. Čím častěji a šetrněji se staráme o ostrost a čistotu hran lyží, tím kvalitnější výkon můžeme očekávat na svahu. Častá, pečlivá a jemná péče o hrany lyží je vždy šetrnější než broušení lyží jednou za sezonu. Pokud jsme tedy vybaveni vhodnými pomůckami a dovednostmi, nestojí ani každodenní jemná

úprava hran lyží příliš úsilí. Pravdou je, že pokud potřebnou dovedností nedisponujeme, je lépe svěřit péči o hrany odborníkům. V případě, že se chceme o hrany naučit pečovat sami, je lepší začít nejdříve na starých, nepoužívaných lyžích. Vhodné je vše konzultovat s odborníkem a nechat si poradit s výběrem vhodných pomůcek a způsobu jejich použití.

Pomůcky: lyžařské svěráky, pilník s nastavitelným úhlem broušení, diamantový pilník, případně brusná pryž.

Postup

1. Vyhlazení hrany ze strany skluznice

Lyži upneme do svěráků skluznicí nahoru. Jemnými a plynulými tahy diamantovým pilníkem hranu vyhladíme.

2. Broušení hran z boku lyže

Lyži upneme do svěráků broušenou hranou nahoru. Nastavíme úhel pilníku vůči kluzné ploše. Pokud jsme byli spokojeni s původním nabroušením lyží, tak úhel podbroušení (úhel mezi