

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Správná velikost lyžáků je základ

Ve 3. části seriálu o lyžařských botách jsme pro vás připravili pár rad, jak zkoušet a vybrat boty v obchodě. Na první pohled to možná vypadá snadno... Pokud si ale vyberete boty příliš velké, nebo naopak malé, lyžování se pro vás může stát peklem. Jaké jsou tedy ty správné triky na výběr bot?

Boty zkoušejte vždy přímo s ponožkami, které budete s lyžařskými botami používat na horách. Ideálně byste přitom na lyžování měli nosit jen jedny ponožky – nejlépe lyžařské podkolenky. Nosit do lyžařských bot dvoje tlusté vlněné ponožky, jak se dříve tradovalo, se už dávno přežilo.

Správná lyžařská ponožka by měla mít následující vlastnosti: neměla by se shrnovat ani škrtit, měla by dobře izolovat a dovolit přirozenou cirkulaci krve a zabránovat tak pocitu chladu chodidel. Na škodu není ani to, pokud je ponožka na kritických místech (hlavně na holeni) vybavena "nárazníkem", který zabraňuje otlačeninám.

Při výběru velikosti bot počítejte s tím, že se lyžařské boty po několika prvních dnech lyžování "vyšlápnou" a vnitřní botička může být finálně až o půl čísla větší. Nekupujte proto boty příliš velké. To je asi nejčastější chybou většiny zákazníků.

Skoro každý má po nazutí do nových nepoužitých lyžařských bot správné velikosti pocit, že by boty mohly být ještě o malinko větší, aby se v nich cítil pohodlněji. Ve skutečnosti se ale později lyžařská bota o něco "vyšlápne" a lyžař, který si vezme v obchodě boty o půl až číslo větší, nakonec lyžuje v botách příliš velkých.

Pocit po nazutí lyžařských bot je odlišný od pocitu po nazutí konfekčních bot pro běžné nošení, nenechte se proto zmást. Pocity by měly být zhruba následující: po nástupu do nových nepoužitých a nezapnutých lyžařských bot v obchodě by se měly prsty dotýkat (nikoliv bolestivě) přední části vnitřní botičky.

Po dopnutí přezek by se celá noha měla lehce posunout směrem dozadu a prstová část se uvolnit tak, že budete sice vědět, že před prsty je vnitřní botička, ale boty vás nebudou tlačit.

Skeletová metoda

Správnou velikost ověříte také tím, že si po vyjmutí vnitřní botičky nazujete prázdný skelet lyžařských bot (prsty nohou se přitom budete dotýkat přední části skeletu) a budete sledovat, kolik prostoru vám zbývá vzadu ve skeletu za patou.

Podle této "skeletové" metody zkoušení bot je prostor tak do 1cm je vyhovující pro závodní lyžování, 1-2cm pro sportovní lyžování, 2-2,5 pro hodně rekreační lyžování a u mezery nad 2,5cm je bota příliš velká.

Ve chvíli, kdy určíte správnou velikost, nazujte obě boty a snažte se alespoň několik minut v botách pobýt, abyste poznali, zda správně sedí. V případě potíží vyzkoušejte boty o půl čísla větší nebo menší až do té doby, dokud nenaleznete správnou velikost bot.

Celý text článku naleznete [zde](#).

