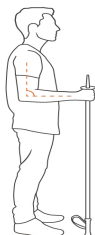


Jak si mám vybrat správnou délku lyžařské hůlky?

Jde opět o disciplínu specifickou, protože lyžaři zaměřující se na různé styly lyžování budou preferovat různé délky lyžařských hůlek. Freestyle lyžaři se rozhodnou pro kratší délku hole, částečně kvůli vyvážení a částečně proto, aby nepřekážely při rotaci při skocích. Lyžaři používají delší hůlky pro větší pákový efekt při odrazu na startu, zejména v rychlostních závodech, jako je Super G a sjezd.



Jak určím správnou délku hole?

Lyžařské hůlky se vyrábí v délkách po 5 cm. Pro určení správné velikosti otočte hůl vzhůru nohama a položte rukojeť na podlahu.

Nyní uchopte tyč pod košem.

Pokud je délka hole správná, vaše paže bude v lokti ohnutá v úhlu 90 stupňů.

NEBO

Ohněte ruku v úhlu 90°, podobně jako na obrázku. Sepněte pěst a měřte od ukazováčku k zemi. Přidejte k tomuto měření 5 centimetrů a toto bude vaše délka hole.

DOPORUČENÁ TABULKA VELIKOSTÍ

Výška lyžaře cm	Velikost hole cm
193-198	135
185-190	130
178-183	125
170-175	120
163-168	115
155-160	110
145-152	105
135-142	100
124-132	95
114-122	90
104-112	85
94-102	80
84-92	75
76-82	70