

## PASTI, PASTI, PASTIČKY ANEB NA CO SI TAKÉ DEJTE POZOR

1. bota, přesněji **vnitřní botička**, už po pár dnech lyžování povolí až o **půl čísla, po týdnu i o číslo**. Čím **tlustší a polstrovanější**, tím **více**, neboť obsahuje více deformovatelného materiálu. Tedy: co je „akorát“ v obchodě, bude za týden **příliš volné** a za dva roky spolkne bez efektu troje **tlusté ponožky**.
2. bota bude v reálu na sněhu **podstatně tvrdší** než v obchodě. Nevěřte tvrzením, že **právě tato hmota a bota** je teplotně stabilní. Jsou rozdíly, ale **každý používaný plast** v mrazu tuhne a na slunci měkne.
3. **nedejte na to, že „se to poddá“**. Jediné, co si sedne, je **botička**, viz 1. Skelet se **poddá až poté**, co **praskne**. Do té doby naopak na sněhu **ztuhne**, viz 2.
4. **nepřistupujte na dva kompromisy**: volnou „kvedlající“ **patu** a **nevýhovující výšku nártu**. Jsou to **typické problémy** bez uspokojivého řešení. Volný prostor **nežije účinně** dovycpat materiálem a **nizký nárt nelze zvednout**. (Naopak úzkou botu v přední části lze celkem snadno za tepla **vytáhnout do šířky**.)
5. **nespolehejte na údaje velikosti, délky podešve a šířky**. Jsou to **dobře orientační údaje**, ale nic víc. Délka na **podešvi boty** je **důležitá pro servis při montáži vázání**, ale o **vnitřním prostoru** vypovídá **minimálně**. V **poslední době** konečně **udávané šířky** obvykle **mezi 95 a 106 mm** označují **vnitřní šířku** v **oblasti metatarsů** ve **standardní** **vystavovací velikosti 26,5**, takže **bota jiné velikosti** bude **přiměřeně užší** nebo **širší**. Platí **jediné**: **zkoušet**.
6. **nevěřte** **prvnímu** **délkovému** **pocitu** v **botě**. Může se **stát**, že **ve skeletu** je **menší** z **dvou** **velikostí** **botičky**, jež **se běžně** do **stejněho** **skeletu** **vkládají**. **Ověřte** si **nazutím** **nohy** do **skeletu** **bez** **botičky**, o **kolik** je **vnitřní** **prostor** **skutečně** **delší** než **vaše** **chodidlo**. **Když** **při** **palci** **lehce** **nadoraz** **zbyde** **asi** **1–1,5 cm**, je **to** **hodně** **až** **dobře** **sportovně** **těsné**. **Do** **zhruba** **2,5 cm** je **to** **volnější**, **ale** **dobře**. **Více** **už** je **příliš** a **zadělává** **na** **problémy**. **Nezapomeňte** **přitom**, že **jedno** **chodidlo** **míváme** **delší**.
7. **nevýbírejte** **boty** **podle** **průměrného** **indexu** **tuhosti** **I** **to** je **zase** **údaj** **orientační**. **Vyrovnávejte** se **u** **každé** **boty** **jinak** a **závisí** **i** **na** **tělesné** **výšce**, **váze**, **silových** **dispozicích**, **délce** **nohou**, **pohyblivosti** **v** **kotníku**, **výšce** **bot**, **usazení** **boty** **a** **na** **předozadním** **náklonu**, **pod** **nímž** **v** **botě** **na** **lyži** **stojíme**. **Stovka** **u** **ženských** **bot** **není** **totéž** **jako** **stovka** **unisexových**.
8. **když** **je** **bota** **příliš** **tvrdá** **do** **nákleku**, **vaše** **lyžování** **bude** **trpět** **a** **dost** **možná** **i** **vaše** **nohy**. **Potřebujeme** **dostatečný** **pohyb** **v** **hlezenním** **kloubu**. **Lyže**

- neovládáme **páčením** **dopředu** **přes** **jazyk** **a** **dozadu** **nasednutím** **na** **spoiler**, **nýbrž** **souhrou** **jemných** **pohybů** **chodidla**, **kotníku** **a** **dalších** **částí** **těla** **při** **vyváženém** **postavení** **na** **lyži** (**předozadně** **i** **stranově**). **Zejména** **nenáročný** **lyžař** **spíše** **snese** **botu** **o** **něco** **měkčí**. **Sledujte**, **zda** **povolování** **do** **nákleku** **je** **od** **začátku** **plynulé**, **zda** **se** **tlak** **dobře** **rozkládá** **do** **jazyka** **a** **zda** **vám** **přiměřeně** **dosažená** **krápní** **poloha** **pustí** **koleno** **do** **úrovně** **špičky** **boty**.
9. **nespokojte** **se** **s** **originální** **vložkou** (**stélkou**) **v** **botě**. **Většinu** **bot** **dostanete** **s** **jednoduchou** **základní** **vložkou**, **jejímž** **cílem** **není** **poskytnout** **noze** **maximální** **oporu**. **S** **největší** **pravděpodobností** **patříte** **k** **drtivé** **většině** (**cca** **90 %** **lyžařů**) **s** **nedokonalou** **nohou**, **jíž** **prospějí** **tepelně** **tvarovatelné** **stélky** **individuální**. **Mezistupněm** **jsou** **některé** **typy** **předtvarované**. **Problémem** **tu** **ale** **může** **být** **zatím** **nedostatečná** **odbornost** **některých** **míst** **tuto** **službu** **poskytujících** **v** **situaci**, **kdy** **ani** **v** **odborném** **světě** **nepanují** **na** **určité** **otázky** **podpory** **nohy** **jednotné** **názory**.
10. **při** **nazouvání** **nenakopávejte** **patu** **dozadu** **narázy** **podpatku** **o** **tvrdý** **povrch**. **U** **bot** **s** **výměnným** **spodním** **dílem** **podpatku** (**dnes** **většina**) **můžete** **nenapravitelně** **poškodit** **ztenčený** **podpatek** **uvnitř** **v** **místech**, **kudy** **vedou** **šrouby**. **Totéž** **platí** **pro** **oblíbené** **oklepávání** **bot** **od** **sněhu** **podpatky** **o** **sebe**, **zejména** **ve** **velkém** **mrazu**, **kdy** **se** **materiál** **stává** **křehčím**.
11. **nesnažte** **se** **za** **každou** **cenu** **koupit** **určitou** **botu**, **i** **když** **vám** **evidentně** **nesedí**. **Důvodem** **může** **být** **rozdílná** **výška** **nártu** **vaší** **nohy** **a** **boty** (**viz** **těž** **4.**). **Nebo** **základní** **tvár** **chodidla**: **těch** **je** **více** **než** **obvyklých** **tvárů** **skeletu**. **Kopyta** **bot** **jsou** **spíše** **pravidelná** **podél** **osy** **chodidla** (**spojnice** **prostředku** **paty** **a** **2. prstu**), **takže** **noha** **s** **velkým** **vnějším** **vyklenutím** **od** **osy** **hůře** **nachází** **odpovídající** **skelet** **a** **někdy** **je** **nutné** **jej** **zatepla** **roztáhnout**. **Také** **špička** **nohy** **s** **prsty** **má** **trojí** **základní** **tvár** **a** **podle** **něho** **vyhovuje** **spíše** **botu** **vepředu** **širší**, **nebo** **užší**. **Většinou** **je** **vhodnější** **zkusit** **jiný** **model** **nebo** **i** **jinou** **značku**. **Pokud** **bazirujeme** **na** **botě** **sedící** **hůře**, **musíme** **počítat** **s** **dodatečnými** **úpravami**.
12. **neberte** **botu** **jako** **posvátný** **a** **nedotknutelný** **hi-tech** **výrobek**. **Přistupujte** **k** **ní** **jako** **k** **nedopracovanému** **produktu**, **který** **bude** **často** **třeba** **doladit**. **Může** **sloužit** **bez** **úprav**, **ale** **čím** **náročnější** **naše** **požadavky** **nebo** **problematičtější** **noha**, **tím** **spíše** **bude** **potřebovat** **úpravy**.
13. **neobouvejte** **ani** **botu** **studenou**, **či** **dokonce** **vymrzlou**, **ani** **vlhkou**

- Nahřátá** **bota** **nejenom** **zajistí** **tepelný** **a** **psychický** **komfort**, **ale** **umožní**, **aby** **uvolněná**, **chladem** **nestažená** **noha** **fungovala** **jako** **plnohodnotný** **komunikátor** **mezi** **vámi** **a** **lyží** **+** **sněhem**. **Existují** **vyhřívače** **i** **do** **auta**, **akumulátorové** **vyhřívání**, **ale** **také** **ohřívací** **tašky** **nebo** **batohy**.
14. **nechávejte** **boty** **dlouhodobě** **rozepnuté**. **Jedním** **ze** **základních** **pravidel** **je** **uchovávat** **botu** **kvůli** **tvarové** **paměti** **stále** **zapnutou**, **a** **to** **při** **sušení**, **transportu** **a** **letním** **uložení**. **Rozepnutou** (**většinou** **ne** **všechny** **přezky**, **spíše** **jen** **spodní** **dvě** **až** **tři**) **ji** **podle** **potřeby** **mějte** **jen** **v** **paузách** **mezi** **vlastní** **jízdou**. **Snažte** **se** **chození** **v** **botách** **po** **tvrdém** **povrchu** **co** **nejvíce** **omezit**. **Neprosívá** **ani** **botám**, **ani** **kloubům**.
15. **ženy** **bez** **sportovních** **ambicí** **by** **měly** **vyzkoušet** **především** **boty** **dámské**. **Zčásti** **respektují** **tvár** **ženské** **nohy**, **počítají** **se** **silnějším** **a** **níže** **posazeným** **lytkem**, **bývají** **i** **měkčí** **a** **zateplenější**. **Mohou** **být** **ale** **pastí** **pro** **nohu** **štíhlou** (**skelet** **bývá** **poměrně** **objemný** **a** **usazení** **nohy** **obstarává** **síce** **příjemný**, **avšak** **deformující** **se** **materiál** **botičky**) **a** **až** **na** **pár** **nejvýkonnějších** **výjimek** **se** **nehodí** **pro** **lyžařky** **vyslovené** **sportovně**.



**OVĚŘTE** **SI** **NAZUTÍM** **NOHY** **DO** **SKELETU** **BEZ** **BOTIČKY**, **O** **KOLIK** **JE** **VNITŘNÍ** **PROSTOR** **SKUTEČNĚ** **DELŠÍ** **NEŽ** **VAŠE** **CHODIDLO**. **KDYŽ** **PŘI** **PALCI** **LEHCE** **NADORAZ** **ZBYDE** **ASI** **1–1,5** **CM**, **JE** **TO** **HODNĚ** **AŽ** **DOBŘE** **SPORTOVNĚ** **TĚSNÉ**. **DO** **ZHRUBA** **2,5** **CM** **JE** **TO** **VOLNĚJŠÍ**, **ALE** **DOBŘE**. **VÍCE** **UŽ** **JE** **PŘÍLIŠ** **A** **ZADĚLÁVA** **NA** **PROBLÉMY**. **NEZAPOMĚNĚTE** **PŘITOM**, **ŽE** **JEDNO** **CHODIDLO** **MÍVÁME** **DELŠÍ**.