

Ako vybrať správnu dĺžku lyžiarskych palíc

Pri výbere správnej dĺžky je potrebné chytiť palicu za opačný koniec pod košík, pričom rukoväť bude na zemi. Vaša vystretá ruka pritom musí zvierat uhol 90 stupňov. Ak je uhol väčší, treba zvoliť dlhšiu palicu a naopak. Palicu je potrebné držať pod košíkom z toho dôvodu, že časť pod ním býva zvyčajne zapichnutá v snehu.

Tabuľka veľkostí lyžiarskych palíc

Výška (cm)	Veľkosť palíc (cm)
100-110	70
110-118	80
120-128	90
130-138	95
140-145	100
147-152	105
155-160	110
162-165	115
167-172	120
175-180	125
182-187	130

Palice sa vyrábajú s odstupmi 5 cm a pri rozhodovaní odporúčame vybrať skôr dlhšie, ktoré sú účinnejšie pri odrážaní sa na rovine a navyše sa vám lepšie zapichujú na zjazdovke s prudším sklonom v oblúkoch.