



nogę i lepiej przenosi ruchy ciała na nartę, czyli skuteczniej się w nim jeździ. Z kolei buty miękkie są wygodniejsze, lepiej amortyzują wstrząsy i pozwalają na nieco większe rozprostowanie kolana. Dla porównania, w zawodniczych butach zupełnie nie da się stanąć z wyprostowanymi nogami. Doskonale reagują na ruchy nogi podczas jazdy, jednak nawet zawodowcom trudno wytrzymać w nich dłużej niż dwie godziny. Ty jednak w butach będziesz na wyjeździe spędzał cały dzień – nie tylko podczas jazdy, ale też w przerwie na stoku i po nartach.

Twardość określa się wartością nazywaną z języka angielskiego flex. To dość nieprecyzyjna miara, więc czasem to, co jeden producent określi jako 100, inny może opisać numerem 90. Jeśli jednak porównujesz modele tego samego producenta, możesz być pewien, że but o wyższym fleksie będzie rzeczywiście twardszy.

JAK DOBRAĆ IDEALNE BUTY

Gdy już zdecydujesz się na określony przedział twardości, pora zacząć przymierzać buty. Na tę okazję warto mieć na sobie odpowiednie skarpety. Takie, w których będziesz później jeździł.

Gdy wkładasz stopę do buta, palce mogą dotykać przodu kaptka. To jeszcze nie sygnał, że but jest za mały, choć nie powinien w tej pozycji boleśnie uciskać. Zapnij wszystkie klamry dosyć mocno, wstań i pochyl pischel do przodu. To jest prawidłowa pozycja narciarska. Pięta powinna dotknąć tyłu kaptka, a palce oddalić się od jego przodu tak, byś mógł nimi swobodnie poruszać. Jeśli tak się nie dzieje, lub jeśli mimo zapiętych klamer pięta unosi się do góry, to znak, że przymierzasz nieodpowiedni rozmiar.



Obejrzyj film!

Nasz ekspert radzi, jak wybrać buty narciarskie. Do obejrzenia filmu potrzebujesz tylko smartfonu lub tabletu.



- uruchom Viuu
- skieruj ekranik na zdjęcie
- film zacznie działać

Szczegóły na str. 1.

Kiedy znajdziesz model, który rzeczywiście ci odpowiada, powinieneś spędzić w nim co najmniej 20 minut. Zapnij klamry, pochodź, zrób kilka przysiadów. Pamiętaj, że jesienią twoje nogi są odzwyczajone od takiego obuwia i początkowo zawsze będziesz czuł dyskomfort. Ważne, żeby nigdzie nie pojawił się punktowy ucisk.

Jeśli bez problemu możesz od razu zapiąć but „na ostatnią klamrę”, to również nie jest dobry znak. Sprawdź, czy klamry mają regulację, czyli czy można je przekręcić tak, by były ciaśniejsze. To bardzo przydatne, zwłaszcza u osób, które mają długie stopy i szczupłe łydki lub na odwrót.

Współczesne kaptce są zrobione z plastycznych materiałów, które dostosowują się kształtem do stopy narciarza. Poza tym z czasem but staje się luźniejszy. To również warto mieć na uwadze przy pierwszym zapinaniu klamer.

Kiedy dobieramy buty dziecięce, możemy na początku wyciągnąć kapeć ze skorupy, włożyć w niego stopę młodego narciarza i samemu zobaczyć, gdzie są palce, gdy pięta jest dosunięta do tyłu.

But narciarski nie jest obuwem najwygodniejszym, nie może być jednak tak, że uciska cię punktowo. Powinien opinać stopę, ale jej nie cisnąć. Gdy czujesz to już w sklepie, na stoku będzie tylko gorzej. Jeśli but jest dobry na długość, ale wydaje się za wąski lub zbyt szeroki, wypróbuj inny, bo poszczególne modele różnią się też szerokością. To samo tyczy się wysokości podbicia.

KIEDY WARTO ZMIEŃĆ BUTY NARCIARSKIE?

Buty narciarskie zużywają się. Z czasem kapeć będzie tak zbity, że but albo przestanie być wygodny, albo nie będzie trzymał twojej nogi podczas jazdy, mimo że klamry są maksymalnie zapięte. To jeden z powodów do zmiany.

Drugim jest poprawa twojej techniki. Wraz z przejechanymi kilometrami tras nogi przyzwyczajają się do ściśnięcia w bucie. Tylko twardszy but będzie odpowiednio reagował na ruchy nóg i przenosił je na nartę. Jeśli czujesz, że mimo prawidłowej techniki i odpowiednich nart nie jesteś w stanie zrobić na stoku tego, co chciałbyś, pomyśl o zmianie butów na twardsze. Nie rób tego jednak zbyt gwałtownie (maksymalnie flex +30) i nie kupuj butów twardych na zapas. Mogą zamienić twój urlop w męczarnię, a przecież w narciarstwie chodzi o dobrą zabawę. ●

SKALA TWARDOŚCI BUTÓW

50-80 – początkujący

80-100 – średnio zaawansowani

100-130 – zaawansowani