

# PÁR DOBRÝCH RÁD PRE ZČIATOČNÍKOV

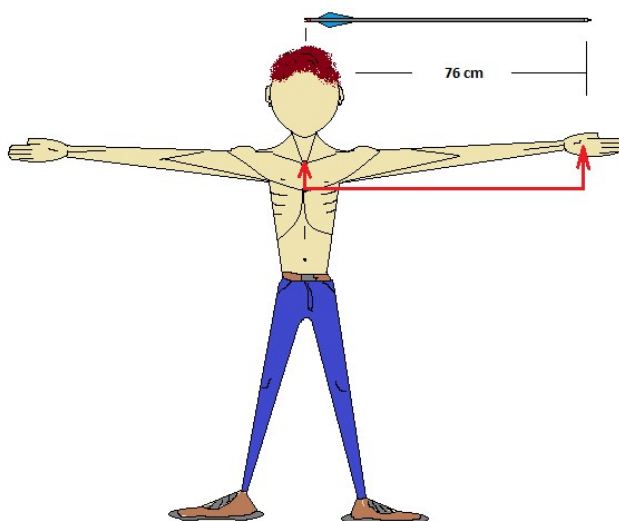
Výška lukostrelca	Dĺžka luku
do 130cm	48"
130 -145 cm	54"
140 -155 cm	58"
155 -160 cm	62"
160 -165 cm	64"
165 -170 cm	66"
170 -175 cm	68"
175 -185 cm	70"
nad 185 cm	72"

## Určenie dĺžky luku, dĺžky náfahu a sily luku.

Určenie dĺžky luku podľa výšky lukostrelca nie je moc presné, táto tabuľka slúži len pre prvotnú orientačnú informáciu.

Dvaja rovnako vysoký ľudia nemusia mať rovnako dlhé ruky, z čoho vyplýva iná dĺžka náfahu a potom samozrejme aj iná dĺžka luku. Túto tabuľku by som skôr použil pri úplnom začiatkoch kde nie je hneď kladený dôraz na presné zladenie luku ale skôr zistiť technické vlastnosti možno budúceho strelca. Časom ak má strelec záujem o ambiciózne strieľanie, určenie a zladenie lukostreleckého náradia sa prevádza najlepšie už so skúseným strelcom alebo trénerom. Potom sa už berú do úvahy milimetre, luk a šípy sa prispôbia presne na konkrétnu osobu.

Luk, jeho silu a veľkosť volíme podľa veku a dĺžky natiahnutej paže od jugulárnej jamky po stred dlane.



dĺžka paže	nad 81cm ( - 31" )	dĺžka luku	72" (183cm)
dĺžka paže	76cm-81cm (30 -31" )	dĺžka luku	70" (177cm)
dĺžka paže	71cm-76cm (28 -30" )	dĺžka luku	68" (172cm)
dĺžka paže	66cm-71cm (26 -28" )	dĺžka luku	66" (168cm)
dĺžka paže	60cm-66cm (24 -26" )	dĺžka luku	64" (162cm)

Deti	8 -12 rokov	sila luku v náfahu	18 -20 lib	8 - 9 kg
Deti	12 -15 rokov	sila luku v náfahu	20 -22 lib	9 -10 kg
Žena začiatok		sila luku v náfahu	22 -26 lib	10 -12 kg
Muž začiatok		sila luku v náfahu	28 lib	13 kg

Príklad: dĺžka natiahnutej paže 65 cm vek 10 rokov.  
Volíme luk o dĺžke 64inch (162cm) a sile náfahu 8kg (18 lib)

Dĺžka náfahu	Dĺžka luku
14" - 16"	48"
17" - 20"	54"
20" - 22"	58"
22" - 24"	62"
24" - 26"	64"
26" - 28"	66"
28" - 30"	68"
30" - 31"	70"
nad - 31"	72"

# PÁR DOBRÝCH RÁD PRE ZČIATOČNÍKOV

Najpresnejšie pri určovaní dĺžky luku je aj určenie dĺžky náťahu. Tento údaj bude pre nás v budúcnosti veľmi dôležitý. Ako pri presnom vyladení luku alebo správnom určení dĺžky a tvrdosti používaných šípov alebo určenie sily ramien.

Najpresnejšie určenie dĺžky vášho náťahu, je priamo zmerať vzdialenosť pri natiahnutom luku s optimálnym technickým ukotvením. Vzdialenosť od drážky šípu po button alebo bod na rúčke uchopenia.

## URČENIE SILY NÁŤAHU LUKU

Ďalším krokom je sila náťahu luku. Tento parameter je najťažšie odhadnuteľný, pretože dvaja lukostrelci s rovnakým vekom, výškou a dĺžkou náťahu môžu mať inú fyzickú silu a tým pádom inú silu náťahu luku. Určenie sily náťahu hlavne u začiatočníkov opäť odporúčam konzultovať s trénerom alebo skúseným strelcom. Aké silné ramená použiť pre začínajúceho strelca, trvá niekoľko tréningov. Po určení trénerom, akú silu a koľko zvládne strelec ťahať z luku pri dodržaní optimálnej techniky, zmeriame nakoniec bežným silomerom.

Veľá začiatočníkov (samoukov) robí veľkú chybu pri nakupovaní lukostreleckého náradia samostatne. Majú šťastie ak predávajúci vie čo predáva a problematike presného nastavenia lukostreleckého náradia aj rozumie. Ak nie, potom bývajú väčšinou sklamaní a ich nie lacné lukostrelecké náradie skončí na stene ako dekorácia zapadla prachom. Preto odporúčam osloviť lukostrelecký klub, trénera alebo skúseného strelca a o radu, až potom navštíviť predajňu.

Výber správneho náradia patrí k veľmi dôležitým činnostiam pred začatím samotného tréningu športovej lukostrelby.

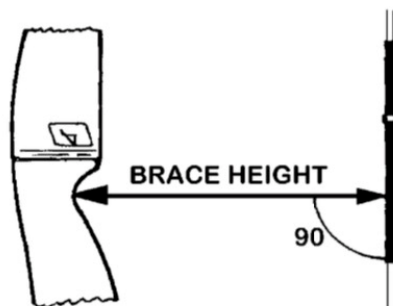
Výber luku vyplýva z dvoch zásadných otázok:

Aký dlhý mám náťah,

Aký silný luk budem schopný zvládnuť,

Ak máme dlhšie ruky a tým aj dlhší náťah vyberieme si dlhší luk. Ak je však luk príliš dlhý, nevyužijeme jeho energiu a s praxou vieme že bude menej presný. Druhým extrémom je, ak je luk príliš krátky, pretože ho budeme ňahovať s takou silou, ako keby sme ňahovali luku dva. Nebudeme vládvať, znechutíme si tento krásny šport a najviac sa môžeme zraniť. Nehovorím o poškodení luku a tým spojený úraz. Pre nás je najvhodnejšie zvoliť si zlatú strednú cestu. Pre 170 cm vysokého človeka sa dĺžka náťahu pohybuje od 27 do 29 palcov a vhodná dĺžka luku je 66 až 68 palcov. U detí sa tieto hodnoty znižujú priamo úmerne s výškou. Sila luku pre dospelého začiatočníka by sa mala pohybovať od 24-30 libier (cca: 11 -13.5 kg) u detí nie je vhodné začínať s lukom silnejším ako 20 libier (cca: 9 kg).

Niektorí začiatočníci nevedia vzdialenosť tetivy od gripu na svojom luku, ( brace-height ) alebo ani nevedia aká je dôležitá, prikladám tabuľku.



Dĺžka luku v palcoch	Vzdialenosť v palcoch	Vzdialenosť v milimetroch
62"	7 3/4 - 8 1/4	197 - 210
64"	8 - 8 1/2	203 - 216
66"	8 1/4 - 8 3/4	210 - 223
68"	8 1/2 - 9	216 - 229
70"	8 3/4 - 9 1/2	223 - 242

Vzdialenosť by nemala byť menšia a ani väčšia ako je v tabuľke. Každý si musí na tréningu vyladiť svoj luk individuálne. Nie všetci majú rovnaké stredy, ramena, šípy alebo tetivu. Hlučnosť ramien, možné poškodenie ramien, presnosť výstrelu a iné nežiaduce faktory môže ovplyvniť nesprávna vzdialenosť - ( brace-height ). Dbajte na to a pravidelne si kontrolujte tento rozmer.