

Com triar la talla correcta pels bastons d'esquí

Per ajustar els bastons d'esquí a la teva mida, en primer lloc posa't les sabates o les botes d'esquí. Amb el bastó al revés (amb l'empunyadura tocant al terra), agafa el bastó just per sota de la volandera, de manera que la part superior del polze toqui a la volandera. El colze ha d'estar amb un angle de 90° .

Si l'angle fa menys de 90° , prova un bastó més curt. Si l'angle és superior a 90° , escull un bastó més llarg. La majoria de les talles dels bastons incrementa amb 5 cm (2"). Si la teva mesura està entre dues talles, escull el bastó més curt.

Els esquiadors de Parks i Pipes, generalment utilitzen bastons més curts (almenys amb 5 cm menys) ja que és menys probable que s'enganxin al halfpipe.



Bastons d'esquí de Muntanya

L'altura correcta acostuma a ser l'altura de l'espatlla.

Sobre el terreny, progressant amb pas alternatiu, a cada pas hem d'aconseguir allargar el braç completament enrere. Si no ho aconseguim, és que el bastó és massa llarg.

Longitud del bastó
recomanada

Altura en cm:	Longitud del bastó en cm:
140 cm	120
145 cm	120
150 cm	125
155 cm	130
160 cm	135
165 cm	140
170 cm	145
175 cm	145
180 cm	150
185 cm	155
190 cm	160
195 cm	165
200 cm	170

Bastons esquí de fons Clàssic / Touring

Amb l'estil clàssic, has de multiplicar la teva estatura per 0,84.

En cas que siguis debutant, s'aconsella sempre arrodonir la xifra a la baixa, ja que sent el bastó més baix, s'aconsegueix un major control i és més fàcil dominar la tècnica. D'aquesta manera tindrem una postura més còmode.

Un altre sistema per obtenir la mesura aproximada és acostant-nos el bastó al cos. Per a l'estil clàssic ens ha d'arribar l'extrem del bastó per sota l'aixella.

Longitud del bastó
recomanada

Altura en cm:	Longitud del bastó en cm:	Debutant
140 cm	110 - 120	115
145 cm	115 - 120	125
150 cm	120 - 125	125
155 cm	125 - 130	130
160 cm	130 - 135	130
165 cm	135 - 140	135
170 cm	140 - 145	140
175 cm	145 - 145	145
180 cm	150 - 150	150
185 cm	155 - 155	155
190 cm	160 - 160	160
195 cm	165 - 165	160
200 cm	175 - 170	165

Bastons d'esquí de fons Skating / Racing

Amb l'estil patinador, has de multiplicar la teva estatura per 0,90.

En cas que siguis debutant, s'aconsella sempre arrodonir la xifra a la baixa, ja que sent el bastó més baix, s'obté un millor control i és més fàcil dominar la tècnica.

Un altre sistema per obtenir la mesura aproximada és acostant-nos el bastó al cos. Per l'estil clàssic, ens ha d'arribar l'extrem del bastó per sota de l'aixella. I per l'estil patinador per sobre de l'espatlla, casi tocant a la barbata.

Longitud del bastó
recomanada

Altura en cm:	Longitud del bastó en cm:	Debutant
140 cm	110 - 125	125
145 cm	115 - 130	130
150 cm	120 - 135	135
155 cm	125 - 140	140
160 cm	130 - 145	140
165 cm	135 - 150	145
170 cm	140 - 155	150
175 cm	145 - 160	155
180 cm	150 - 160	160
185 cm	155 - 165	165
190 cm	160 - 170	170
195 cm	165 - 175	175
200 cm	175 - 180	180