

Suosittellemme, että valitset suksen joka ylettyy pituudeltaan leukasi ja nenäsi väliin. Tämä on kaikkein mukavin suksen pituus. Keskitason hiihtäjille suksen pitäisi ylettyä nenään ja taiturihiihtäjille suksen pitäisi ylettyä otsaan tai ylemmäs. Suksen ei pitäisi ylittää 20 senttimetrillä hiihtäjän päätä, mikä taas saattaa vaihdella taitureiden ja kilpahiihtäjien kohdalla.

#### Man

| Suksen pituus senttimetreinä | Suositus aloittelijoille ja keskitason hiihtäjille (cm) | Suositus kehittyneille ja taiturihiihtäjille (cm) |
|------------------------------|---|---|
| 132                          | 115 - 125   | 125 - 133   |
| 137                          | 125 - 132   | 132 - 137   |
| 142                          | 130 - 139   | 137 - 143   |
| 147                          | 137 - 142   | 142 - 148   |
| 152                          | 139 - 145   | 145 - 153   |
| 157                          | 145 - 152   | 152 - 157   |
| 162                          | 147 - 153   | 153 - 162   |
| 167                          | 153 - 160   | 160 - 167   |
| 172                          | 157 - 164   | 164 - 173   |
| 177                          | 163 - 173   | 170 - 178   |
| 182                          | 165 - 175   | 175 - 183   |
| 187                          | 170 - 179   | 179 - 188   |
| 192                          | 177 - 185   | 185 - 193   |

#### Woman

| Suksen pituus senttimetreinä (cm) | Suositus aloittelijoille ja keskitason hiihtäjille (cm) | Suositus kehittyneille ja taiturihiihtäjille (cm) |
|-----------------------------------|---|---|
| 132                               | 115 - 125   | 125 - 133   |
| 137                               | 125 - 132   | 132 - 137   |
| 142 - 145                         | 130 - 139   | 137 - 143   |
| 147                               | 137 - 142   | 142 - 148   |
| 152                               | 139 - 145   | 145 - 153   |
| 157 - 160                         | 145 - 152   | 152 - 157   |
| 162                               | 147 - 153   | 153 - 162   |
| 167                               | 153 - 160   | 160 - 167   |
| 172 - 175                         | 157 - 164   | 164 - 173   |
| 177                               | 163 - 173   | 170 - 178   |
| 182                               | 165 - 175   | 175 - 183   |
| 187                               | 170 - 179   | 179 - 188   |
| 192                               | 177 - 185   | 185 - 193   |

#### Lapset

| Ikä (vuosia) | Pituus (cm) | Paino (kg) | Suositteltu suksen pituus (cm) |
|--------------|-------------|------------|--------------------------------|
| 3            | 94          | 14         | 70 - 80                        |
| 4            | 102         | 16         | 80 - 90                        |
| 5            | 109         | 18         | 90 - 100                       |
| 6            | 114         | 21         | 95 - 105                       |
| 7            | 119         | 23         | 100 - 110                      |
| 8            | 127         | 26         | 110 - 120                      |
| 9            | 135         | 29         | 115 - 125                      |
| 10           | 140         | 32         | 120 - 130                      |
| 11           | 145         | 36         | 130 - 140                      |
| 12           | 149         | 41         | 135 - 145                      |
| 13           | 156         | 46         | 140 - 150                      |
| 14           | 164         | 51         | 150 - 160                      |

