

Sukset – ostajan opas

Ostajan oppaat" • 01.11.2013 •

Suksien jäykkyys, pohjamateriaali ja pituuden valinta ratkaisevat sen, miten suksi luistaa ja miltä hiihto maistuu. Suksien valintakriteerit ovat erilaiset luisteluhiihdossa ja perinteisessä maastohiihdossa.



Aloittelijan kannattaa lähteä liikkeelle perinteisen tyylin suksista, sillä luistelusuksilla ei onnistu perinteinen tyyli, mutta perinteisillä voi testata luistelua. Kannattaa myös määrittää oman hiitoharrastuksen aktiivisuus. Aktiivinen hiihtäjä ei välttämättä pärjää pelkällä kaupan perussuksipaketilla, sillä suksien pohjamuovissa on paljon eroa.

Peruspaketin suksissa voiteet eivät pysy parhaalla mahdollisella tavalla ja sukset joudutaan voitelemaan joka kerta uudestaan. Lapsen hiihtointoa voi sammua heti alkuunsa liian pitkien suksien takia. Lipsuvat ja liian jäykät sukset voivat puolestaan tehdä harrastelijan perinteisestä hiihtolenkistä tuskaisen taipaleen.

Perinteisen suksen valinta

Perinteisen suksen valinnassa tärkeintä on sopivan jäykkyysasteen ja

helppohoitoisen pitopohjan löytäminen. Jäykkyyden mittaamiseen kannattaa pyytää apua myyjiltä. Perinteisessä tyyliässä jäykkyys on tärkeää, sillä ponnistus tapahtuu nimenomaan pysähtyneeltä, lumeen "tarranneelta" sukselta. Jos sukset ei ole kontaktissa lumeen, ponnistus ei onnistu.

Ohjenuorana on, että jos tasaisen lattian ja suksen väliin laittaa paperin, sen tulisi liukua noin 50–60 cm alueella kantapäätä eteenpäin silloin, kun paino on molemmilla jaloilla ja varpaan kärjet suksen tasapainopisteessä. Kun paino lasketaan vain toiselle jalalle, paperi saa pysähtyä täysin. Mikäli hiihtoharrastus on edennyt jo hiukan aloittelijuutta pidemmälle, paperi saa liukua noin 15 cm matkalla. Painon ollessa päkiällä paperi ei kuitenkaan saa liikkua suksen alla. Sauvan pituuden voi laskea helposti oheisella kertoimella: Perinteinen – 0,85 x hiihtäjän pituus = maksimipituus.

Pohjamateriaalilla erilaista luistoa tai pitoa

Pohjamateriaaleja on kahdenlaisia: sintrattuja eli huokoisia ja ekstrudioituja eli muovipohjaisia. Jälkimmäisiä käytetään peruspakettisuksissa. Huokoinen pohja imee voiteet paremmin, jolloin ne myös pysyvät suksen pohjassa kauemmin.

Lisäksi suksissa käytetään erilaisia pitopohjia.

- **Step-pitopohjassa** on hyvä pito, mutta se luistaa heikosti ja on äänekkäs. Pohja soveltuu hyvin muun muassa armeijan ja lasten sukseen.
- **Zero-pitopohjassa** pitoalueelle on tehty polttokarhennus, ja se soveltuu kostean kelin sukseksi kilpa- ja aktiivihiihtäjille. Karhennuksen voi tehdä huokoiseen pohjamateriaaliin itsekin hiekkapaperia käyttämällä.
- **Nanogrip-pitopohja** on pinnoite, joka voidaan laittaa kaikkiin pohjamateriaaleihin. Se luistaa ja pitää hyvin kaikilla keleillä ja sopii hyvin harrastelija- ja kuntohiihtäjälle. Kovilla pakkasilla luisto on kuitenkin voideltua suksea hiukan huonompi.

Luistelusuksen valinta

Luistelusuksen tulee olla sopivan jäykkä ja pohjamateriaalin huokoista. Suksia kannattaa voidella ja huoltaa kunnolla, jotta luisto on parhaimmillaan.



Luistelusuksen valinta on perinteistä suksea helpompaa, sillä vaikka jäykkyys on ehdottomasti tärkein elementti, sen merkitys ei ole kuitenkaan yhtä suuri kuin perinteisen tyylin suksesta.

Perinteisen ja luistelusuksen suurin ero on siinä, että kun perinteinen pysähtyy ponnistaessa, luistelusuksi on jatkuvassa liikkeessä. Siksi luistelusuksen on oltava perinteisen tyylin suksea jäykempi. Luistelusuksen keskiosa on aina ilmassa. Suksi ei siis saa pudota alas, eli paperin pitää luistaa suksen alla silloinkin, kun paino on yhdellä jalalla.

Sauvan pituuden voit laskea helposti oheisella kertoimella: Luistelusuva – 0,90 x hiihtäjän pituus = minimipituus.

Suosituksset perinteisten sukseen pituuden valintaan aikuiselle	Suosituksset luistelusuksien pituuden valintaan aikuiselle
--	---

Hiihtäjä (cm)	Sukset perinteinen (cm)	Hiihtäjä (cm)	Luistelu-sukset (cm)
140	157–166	140	150
145	163–166	145	150–160
150	166–175	150	160
155	173–175	155	160–170
160	175–183	160	170
165	183	165	175
170	190	170	181
175	197	175	188
180	203	180	188
185	203	185	193
190	208	190	193
195	208	195	193
200	208	200	193

Lasten suksien valinta ja pituustaulukko



Lasten suksia valittaessa kannattaa unohtaa ajatukset liian suuresta kasvuvarasta. Liian pitkillä suksilla hiihtämisestä seuraa jalkoihin sotkeutumista ja kaatuilua. Lapsen sukset saavat olla korkeintaan 15 senttiä pidemmät kuin lapsi itse. Vanhoja suksia voi käyttää siihen asti, kun lapsi on suksien kanssa samanpituinen.

Lasten suksissa kannattaa kiinnittää huomiota siteisiin. Niiden tulisi turvallisuuden vuoksi olla manuaaliset eli omin sormin irti lähtevät. Automaattisiteitä on vaikea saada irti esimerkiksi syvään lumeen kaaduttaessa. Nanogrip-pitopohjasukset voivat olla hyvä vaihtoehto hiihtoa opettelevalle nuorelle. Suksilla lapsi pystyy harjoittelemaan hiihdossa tarvittavaa tasapainoa, eikä vanhempien tarvitse kantaa huolta voitelusta. Suksi pitää hyvin ja kevyellä luisteluhiihdon harjoittelijalla pitopohjasuksi luistaa tarpeeksi hyvin.

Suksien valinta eri-ikäisille lapsille

- **2–3-vuotiaille** on tarjolla ensipaketteja hiihtoon.
- **3–5-vuotiaiden** suksissa step-pitopohja on hyvä valinta, sillä hiihdon alkeita harjoiteltaessa pito on kaiken a ja o. Kun vauhti on lähinnä kävelyvauhtia, luistolla ei ole suurta merkitystä. 3–5-vuotiaille kannattaa jo ostaa oikealla hiihtokengällä ja siteellä varustetut sukset. Hiihtokenkien koot alkavat numerosta 25.
- **5–12-vuotiaille** kannattaa ostaa perussukset, joilla on mahdollista kokeilla niin perinteistä kuin luistelutyylejäkin. Suksia on saatavilla molemmilla pohjamuoveilla.
- **Edistyneemmälle lapselle tai hiihtokilpailuissa kävijälle** on syytä ostaa omat, huokoisella pohjamuovilla varustetut sukset molemmille hiihtotyyliille. Nanogrip-pitopohjaisilla suksilla voi harjoitella hiihdon tasapainoa. Ne pitävät yhdellä jalalla potkaistaessa, mutta luistavat hillitysti luisteluhiihdossa.

Lähteet: Normark Suomi Oy:n koulutusmateriaali

Perinteisen suksen pituus

- Sopiva pituus saadaan lisäämällä omaan pituuteen 15–25 cm.
- Naiset käyttävät yleensä suhteessa lyhyempiä suksia kuin miehet, sillä lyhyemmillä suksilla on ketterämpi ja kevyempi hiihtää.
- Liian pitkät sukset ovat kömpelöt. Liian lyhyillä suksilla hiihtäminen on puolestaan epävakaata.
- 170-senttisellä naisella yleinen perinteisen suksenpituus on 185–190 cm.
- Samanpituisella miehellä suksenpituus on noin 190–195 cm.

Luistelusuksen pituus

- Luistelusuksi on perinteistä lyhyempi.
- Pituuden saa lisäämällä omaan pituuteen 5–15 senttiä.

Suositukset suksien ja sauvojen valintaan lapselle		
Hiihtäjä (cm)	Sukset/sauvat (cm)	
90	90/70	
100	100/75	
110	110/80	
115	120/85	
120	130/90	
125	140/95	
130	150/100	
135	150–160/105	

[Suksen ja sauvan valintaopas](#)

Lisätietoja:

[Suomen Latu](#)

[Hiihtoliitto](#)

[Suomen Hiihtokeskusyhdistys ry](#)

Teksti: Tiia Lappalainen ja Anna Malén

Kuvat: Thinkstock

Asiantuntija: Asko Lahdelma, Normark Oy