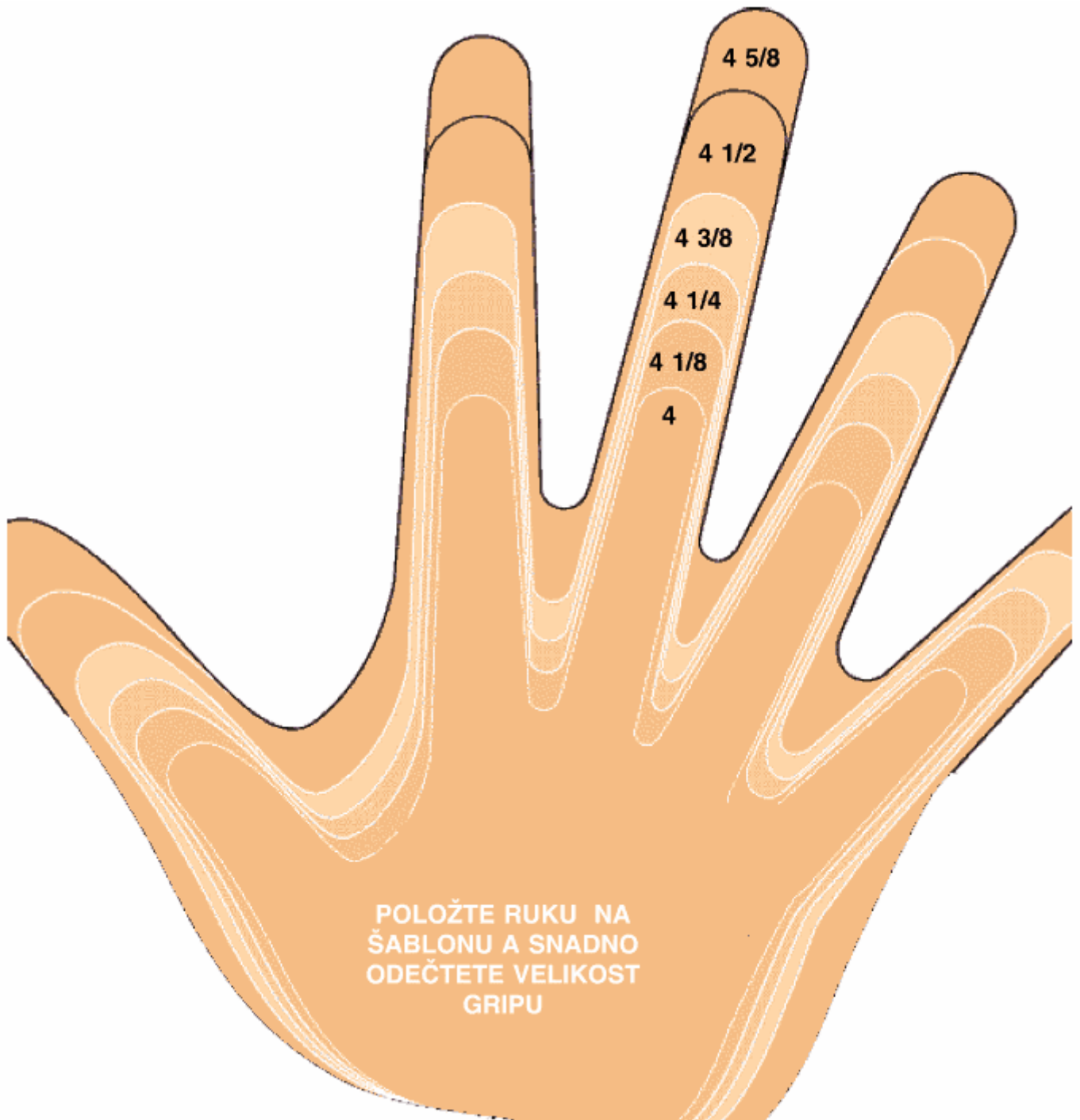


Jak na grip



Chcete-li znát tu správnou velikost gripu, stačí, abyste si vytiskli tuto šablonu ve velikosti 100% (resp. v jeho originální velikosti). Vezmete svoji pravou ruku a dlaní dolů ji přiložíte na uvedenou šablonu.

Měření velikosti gripu přes čáru ohybu dlaně

Další způsobem určení optimální velikosti gripu je metoda spojená s použitím pravítka. Postup je opět velmi snadný a rychlý – vezmete svoji pravou dlaň a obrátíte ji směrem nahoru. Najdete si tzv. laterální záhyb (tj. vráska vzniklá častým ohýbáním dlaně, začíná mezi palcem a ukazováčkem pravé ruky a směřuje doprostřed dlaně. Následně vezmete pravítko a položíte je vodorovně s prostředním prstem, resp. tak, že budete vidět pouze krajní dva levé prsty a prostředníček bude v zákrytu hrany pravítka. Tam kde se bude protínat pravítko a laterální vráska, tam bude začátek pravítka (resp. bod „0“). Vzdálenost od bodu nula na samotný konec napnutého (!!!) prostředníčku je délka v cm.



Jestliže po provedeném měření získáte například údaje 11,7 cm , potom se podíváte do níže uvedené tabulky a z ní odečtete, že vhodný grip má velikost L5 (G5). Pokud si nejste výsledkem (resp. přesností měření) zcela jisti, doporučujeme zvolit vždy menší velikost, ta se dá vždy snadno a rychle přizpůsobit použitím tzv. overgripu – vrchní omotávky.

L1 (G1)	4 1/8"	10,5cm	Junioři / Ženy
L2 (G2)	4 1/4"	10,8 cm	Junioři / Ženy
L3 (G3)	4 3/8"	11,1 cm	Ženy / Muži
L4 (G4)	4 1/2"	11,4 cm	Muži
L5 (G5)	4 5/8"	11,7 cm	Muži
L6 (G6)	4 6/8"	12 cm	Muži
L7 (G7)	4 7/8"	12,3 cm	Muži

Kontrola správné velikosti zvolené rakety

Pokud máte možnost si osobně vyzkoušet více raket (např. zapůjčením od přátel, případně v tenisovém centru nebo prodejně) a nevíte, jak přesně vybrat tu nejvhodnější, nabízíme vám následující radu – vezměte raketu do své ruky, uchopte ji tak, jako když podáváte někomu ruku (tj. vaše dlaň je pod stejným úhlem jako výplet rakety a vidíte pouze boční rám rakety), sevřenými prsty obejměte rukojeť rakety tak, aby bylo držení pohodlné a nepůsobilo nepříjemné pocity a do prostoru mezi sevřené konečky prstů a dlaň zkuste vložit ukazováček druhé ruky.

Ideálně zvolený grip by měl být takový, že prostor mezi konečky prstů a dlaní je právě tak na šířku ukazováčku a jestliže tomu tak není, potom je lepší zvolit jinou velikost gripu rakety. Pokud se do prostoru mezi dlaní a prsty ukazováček nedostane (nebo jen za cenu povolení držení), potom je stávající grip malý a je lepší vyzkoušet větší velikost. Naproti tomu, pokud je místa hodně, doporučujeme zvolit menší grip.

