

Rotace? Orientace? ...ce?

I přesto, že je lyžování vlastně úplně jednoduché, jsou jeho odborné popisy samé ...ce. Separace, angulace, orientace, protirotační, rotační či anticipace. Dnešní díl bude mít ze všech těch ...ce nejbližší k orientaci, zůstaneme ale zase hlavně u zpevnění horní poloviny těla. Takže separace?

Selsky, nebo ...ce?

O lyžování můžeme mluvit a přemýšlet mnoha způsoby. Odborně, nebo selsky, jak by to mělo vypadat, nebo jak to funguje. Já mám rád kombinaci „selsky a funkčně“ a stejně tak se snažím lyžování přiblížit i vám. Když jsem v minulém díle napsal, že „při nádechu se břicho nafukuje, při výdechu naopak stahuje“, neměl jsem z pohledu odborníků úplně pravdu. Břicho se při výdechu nestahuje ani nezmenšuje, každopádně se ale zpevňuje. „Selsky a funkčně“, aby si to mohl každý vyzkoušet. A zpevnění v oblasti bříšního svalstva se podržíme i dnes, byť to tak z fotografií na první pohled nevypadá.

Po bříše

Oblouky na lyžích můžete začínat dvěma způsoby. Po zádech, nebo po bříše. Většina lyžařské populace je začíná po zádech. Je to jednodušší, kdysi dávno nás to všechny učili, a pokud jsme mezitím nebyli poznamenáni jinou informací, předáváme to tak i dalším. Pokud začnete oblouk po zádech, lyže se velmi rychle dostanou na hrany, vznikne velký tlak a... tím veškeré výhody tohoto způsobu končí. Přílišná protirotační na začátku oblouku vrcholí kvůli udržení rovnováhy rotací na jeho konci, ztrátou opory o vnější lyži, nohama do písmene X a dalšími neřestmi. Pro tento způsob zahájení oblouku jsem začal používat lidové rčení „hodně pr---- na začátku, málo pr---- na konci“.

skiwithme.cz

Osmý ročník seriálu Skiwithme vám v pěti dílech přinese několik užitečných rad, jak samostatně trénovat a vylepšovat svoje lyžování. Pokusíme se zodpovědět vaše časté dotazy a ukázat si funkční techniku lyžování i na fotografiích, které seriál již tradičně provází. A kdo chce vědět víc, může si se mnou přijet zalýžovat.

Volné termíny i plánované akce najdete na:

www.skiwithme.cz

Ondřej Novák

Zástupce šéfredaktora SNOW, instruktor lyžování a telemarku s dlouholetou praxí v ČR, Rakousku a Austrálii, autor projektu Skiwithme.cz.



Na unavené nohy po lyžování

... stačí se jen namazat!

Pokud začnete oblouk pěkně po bříše, můžete během celého oblouku velmi uvolněně pohybovat nohama, zvětšovat plynule úhel zahranění a zvětšovat tlak na lyže, kterému se také potřebujete vzpírat. Tímto způsobem vznikne „málo pr---- na začátku, ale hodně pr---- na konci“.

Už víte, kam mířím? Nohy se otáčí proti klidnému trupu, oblast břicha se zpevňuje a lyžař tak lépe vzdoruje dostředivé i gravitační síle. Uvědomit si, že vnějším silám při lyžování neodolávám z kameným trupem, který pořád směřuje dolů z kopce, ale naopak „zkrutem“ v oblasti břicha, který se tvoří uvnitř těla, je stěžejní. Přestanete se soustředit na dokonalý obraz, uvolníte paže jako při in-line bruslení a začnete mnohem více a hlavně od samého začátku sledovat špičky lyží bez vynuceného držení ramen z kopce za každou cenu. Pojdme to vyzkoušet.

Zkuste si to!

Středně strmý, nebo mírnější svah a střední až kratší carvingové oblouky budou pro následující cvičení ideální. Rychlost, poloměr i sklon svahu by vás i tentokrát měly donutit k aktivní práci dolních končetin nezávisle na trupu, vznikající vnější síly i ke zpevnění trupu. Znáte cvičení superman? Vnější ruka v bok, vnitřní před tělo? Není špatné, ale často svádí právě k přílišné protirotační zahájení oblouku. Zkuste to tedy udělat obráceně. Vnější ruka bude ukazovat do směru oblouku, vnitřní můžete dát v bok, nebo mírně za tělo. Ale pozor. Snažte se pohybovat jen rukama, nikoliv rameny.

Při zahájení oblouku, když už dobře stojíte na nové vnější lyži, si začnete ukazovat vnější rukou do oblouku a orientujte se za ní i svými boky. Není to žádná rotace, jen sledování směru lyží. Dlaň vnější ruky dejte před sebe a v okolí spádnice se jí začnete vzpírat imaginární zdi, která je před vámi. To zastaví pohyb celé ruky do rotace a navodí pocit zpevnění v oblasti břicha. Na konci oblouku začněte ruce plynule vyměňovat. Je to trochu podobné pohybu rukou při bruslení, nezapomeňte však na uvolněný a plynulý pohyb bez agresivního švihů, který by „rozrotoval“ celý trup. Cvičení by vám mělo pomoci ke zlepšení nájezdu do oblouku, zakulacení oblouku, ale hlavně k odstranění protirotační a přílišné „tlačení“ boků dovnitř oblouku hned v nájezdu. ❄️



REFIT ICE GEL je unikátní produkt moderní kryoterapie pro rychlou a účinnou regeneraci organismu po sportovním výkonu. Po jednoduché aplikaci na unavené svaly a klouby se aktivují přirozené regenerační mechanismy organismu. Zvýší se prokrvení a zrychlí metabolismus. Účinek je okamžitý a dlouhodobý. Doslova jej cítíte a vnímáte! Stačí se jen namazat a druhý den bude lyžování rozhodně příjemnější.

REFIT ICE GEL je vhodný pro rekreační i profesionální sport. Mezi vrcholovými sportovci si získal velkou oblibu. Reprezentanti ho používají na olympiádách a dokonce měl podíl na získání cenových medailí.

K dostání ve Vaší lékárně.
Originální chráněná receptura.



www.icegel.cz

Made in Czech
Republic