

skiwithme.cz

VE M SI DÁVKU!

NE, NEPŘESKOČILO MI. A PŘESTO, ŽE SE DNES BUDEME ZABÝVAT „MENŠÍM NEŽ VELKÝM MNOŽSTVÍM“ A BÍLÝM PRÁŠKEM, PŮJDE O DÁVKOVÁNÍ POHYBU A O SNÍH.



DNEŠNÍ MENU:



POLÉVKA:

Proč dávkovat pohyby?



HLAVNÍ JÍDLO:

Kdy a jak dávkovat?



DEZERT:

Jak na to?



Správné nadávkování různých pohybů při lyžování je vlastně jedním z jeho základních kamenů.

Třeba bez správné dávky uvolnění budoucí vnitřní nohy při přehranění bychom nedosáhli odpovídajícího náklonu do oblouku, angulace, a ani včasného výjezdu z oblouku. Zjednodušeně řečeno, pokud něco přežene, nebo naopak uděláme málo, později se nám to vymstí. A jelikož změkčování, uvolňování, nebo, chcete-li, povolování vnitřní nohy při zahájení i vedení oblouku, je tím typickým dávkovacím pohybem, který následně ovlivňuje všechno ostatní, budeme se zabývat právě jím. V prvním díle letošního

Skiwithme jsme si ukázali, proč je jedna noha při lyžování krátká a druhá dlouhá. Mluvili jsme také o změkčování budoucí vnitřní nohy při přehranění a přirovnávali to k vytažování nohy z bažiny. A tím dnes také začneme.



Na konci oblouku se opíráte o svoji vnější nohu. Aby vaše těžiště mohlo přejít při přehranění přes lyže do následujícího oblouku, je třeba tuto oporu zrušit. A nejlépe to uděláte zkrácením, změkčením, povolením vnější nohy. Začali jste ji tedy pokrčovat, přenášet váhu na budoucí vnější a těžiště přes lyže do nového oblouku. Je to jednoduché a funguje to bezvadně, ale někde je přece zakopan pes. Ve chvíli, kdy těžiště přešlo přes lyže do nového oblouku a vy se do něj začínáte zároveň naklánět, povolování vnitřní nohy pokračuje. Kdyby nepokračovalo, stoupli byste si na ni. Zakopaný pes je ale často právě v míře a rychlosti nebo plynulosti jejího povolení. Vše závisí na rychlosti. Stejně jako jsme při přehranění v pomalé rychlosti vytažovali nohu z bažiny pomalu a při rychlé jízdě rychle, budeme tak stejným způsobem činit při náklonu do oblouku (inklinaci) i při následném zalomení (angulaci). Pravidlo číslo jedna říká: snaž se vše učinit co nejplynuleji. Pokud při velmi pomalé



ONDŘEJ NOVÁK

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

Letošní seriál zaměříme ještě více na praxi. Půjdeme více do hloubky a budeme se zabývat podrobnostmi a tipy, které nám v uplynulých seriálech o lyžování i telemarku unikly, nebo na ně nezbyl prostor. Budeme se snažit na to jít selsky a jednoduše, i když témata budou někdy těžko stravitelná. Proto vás jako každý rok rád uvítám na kopci při lekcích a workshopech Skiwithme.cz, abychom společně zkusili teorii proměnit v praxi.

jízdě, např. v pluhu, povolím nohu rychle a navíc hodně, těžiště se sice dostane rychle dovnitř tvořeného oblouku, ale výsledkem tohoto ukvapeného pohybu bude hmotnost na vnitřní lyži a pocit, že si na ní sedím. Naopak pokud při rychlé jízdě středními až dlouhými oblouky budu povolovat zbytečně pomalu, bude mi vnitřní noha překážet ve vytvoření většího náklonu. Znatelný rozdíl míry pokrčení v závislosti na rychlosti najdete mezi obrázky 1 a 2.



Souvislosti najdeme nejen u rychlosti, ale i u terénu. Na měkkém sněhu bude lépe fungovat pomalejší a velmi plynulé povolení, které povede k citlivějšímu rozložení váhy na obě lyže, tvrdý povrch bude nahrávat povolení rychlejšímu s následnou výraznější oporou o vnější lyži. Se správným dávkováním povolování vnitřní nohy souvisí i častá chyba sportovních lyžařů, kterou označujeme jako „pánev příliš brzo v oblouku“. Přílišné a neplynulé povolení v nájezdni fázi oblouku vede k předčasnému zalomení – pánev spadne dovnitř, horní polovina těla reaguje a snaží se vyvažovat – a zaujmúti postoje, ve kterém se dále špatně pracuje s lyžemi a ovlivňuje trajektorie oblouku. Je to, jako byste měli jen dvě polohy. Nataženo a skrčeno. Pokud povolíte příliš rychle a „na doraz“, není se už kam dál pohybovat a jste většinou odkázáni na to, kam vás lyže v této konečné poloze odvezou.



Vše tedy závisí na rychlosti, ale i na zamýšlené trajektorii. Pokud se budete při svém dalším lyžování zaměřovat na dávkování pohybu vnitřní nohy a vnitřní nohu vůbec, vězte, že je důležité udržet přirozeně širokou stopu. Šířka vašich boků je pro vaše rekreačně lyžující netrérované tělo ideální. Co zvládnou

závodníci v televizi, nezvládneme vzhledem k naší kondici a rozsahu pohybů my. V širší stopě jste tak trochu mimo rozsah svých pohybů a krčíte pak nohu směrem do svého břicha, namísto dovnitř oblouku. Snažte se jí tedy povolat plynule a směrem dovnitř oblouku, tedy se stálou jemnou manipulací chodidla více a více na malíkovou hranu. Rozdíl mezi širokou a užší stopou, a tedy i rozdíl v náklonu do oblouku najdete mezi obrázky 2 a 3. Byť velmi širokou stopu na obrázku 2 můžete vyzkoušet jako ideální cvičení pro krčení a natahování končetin,

3



pro běžnou jízdu je přece jenom příliš široká a nevhodná. Plynulé povolování vám také umožní získat lepší kontrolu nad vnitřní lyží a jejím spoluzatížením. Je to, jako když si sedáte do vany. Nohy jsou už téměř po kolena ve vodě a přivyklý si velmi horké vodě. Zbytek těla ale tuší, že kontakt dalších částí těla s vodou by mohl být bolestivý, a tak krčíte nohy velmi pomalu, abyste si mohli sednout. Pokud je voda vlažná nebo vašemu tělu příjemná, dokážete si naopak sednout do vany rychle a téměř hned. A mezi těmito dvěma teplotami je ještě velmi široká škála na stupnici teploměru, která vám podvědomě říká, jak rychle si sednout. A stejná škála je i v rychlostech, kterými se na lyžích a v jednotlivých obloucích pohybujete, stejně širokou škálu na stupnici pohybu má i vaše vnitřní noha mezi polohami „nataženo“ a „skrčeno“.

I v letošní sezoně najdete na webu www.skiwithme.cz nabídku lekcí a workshopů pro lyžaře i telemarkisty. Pro lyžaře jsem letos připravil rozbor videa zdarma ke každé lekci, začínající telemarkisty naopak jistě potěší bezplatné zapůjčení vybavení po dobu výuky. Těším se na vás na kopci, byť, vzhledem ke zranění, až od poloviny února.

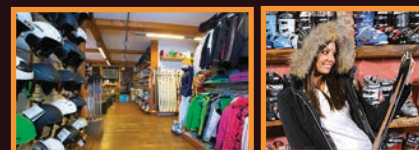
4

MONTANA[®]
SPORT

SKI SHOP
SKI RENT
TEST CENTRE
SKI SERVICE
BOOT FITTING

Profesionální lyžařské a servisní centrum v Praze

- specializovaný maloobchod
- servis MONTANA
- půjčovna, testcentrum
- bootfittingové centrum



MONTANA[®]
SPORT

Kříženeckého náměstí 990
152 00 Praha 5 - Barrandov
(naproti Barrandovským ateliérům)
prodejna@montanasport.cz
telefon: +420 222 741 430

www.montanasport.cz

Naše služby v Krkonoších

SKI RENT
SKI SHOP
SKI SERVICE
BOOT FITTING

VANCL
sport

Horská 117,
Vrchlabí 543 02
prodejna@vanclsport.cz
telefon: +420 499 692 716

www.vanclsport.cz