

POZOR, NESU PIVO!

Kdo by to byl před pár měsíci řekl, že nechat si přinést točené pivo bude přání z říše snů. Stejně jako koupit si permanentku a úplně normálně si zalyžovat.

Když jsem na přelomu jara a léta loňského roku připravoval fotografie pro letošní seriál Skiwithme, panoval na ledovcích klid a kromě nějaké té roušky, která se občas povalovala opuštěně v rohu kabinky na Kitzsteinhorn, nebylo po nějakém viru téměř vidu ani slechu. Když na začátku listopadu vypnuli ledovce v Tyrolsku, byl jsem pevně přesvědčený, že to bude na měsíc a od prosince se pojedje bez problémů i u nás v Krkonoších. Když teď píšu poslední díl seriálu, s hrůzou si uvědomuji, že to je jak házení hrachu na zeď. Vždyť ani jedno z popsaných cvičení si nikdo nestihl vůbec vyzkoušet. Tak možná na jaře? Rozlyžujeme se a vrhneme na drilování techniky dřív, než to roztaje? Pojdme společně doufat a podívat se na poslední cvičení, které jsem pro vás letos připravil.

Chytře a bez násilí

Budu se asi opakovat. Vlastně ne asi, ale určitě. Lyžovat můžeme mnoha způsoby, ale já osobně rozlišuji dva. S obrovským výdejem energie, potem i slzami, rychle unavenými svaly a maximálně na čtyřhodinovou permanentku. Nebo celý den, se zapojením vnitřního svalstva, s chytrým a nenásilným zpevněním v úhlopříčce těla tvořené vnějším chodidlem a vnitřním ramenem, s ekonomikou pohybů a v jakémkoliv terénu s úsměvem na tváři. Osobně preferuji ten druhý způsob. Zejména lyžování v rozličných

podmínkách je pro mě velmi důležité. Není každý den posvícení a urolbovaná sjezdovka bez lidí s ukázkově tvrdým, ale zas ne úplně ledovatým povrchem je i za běžného provozu podobně zbožné přání jako v dnešní podivné době zmíněný číšník s pivem.

Souboj chameleonů

Lyžování jsem si vybral přirozeně a dnes s odstupem času už vím i proč. Sterilní tělocvičny, ale i venkovní sporty orientované na výkon dosažený nekonečným opakováním jednoho vydrženého pohybu mě prostě neuchvátily. Lyžování je o šikovnosti a o neustálém poměřování se se soupeřem zvaným terén. Nikdy nemůžete vyhrát, ale zároveň můžete celý život neprohrávat. Když lyžujete celý rok na jedné sjezdovce a myslíte si, že soupeře dokonale znáte, je to jen zdání. Soupeř je jako chameleon a podle venkovní teploty a konzistence i množství srážek mění každý den svůj vzhled a boj s ním nikdy nekončí. Vyzrát na něj můžete jen širokým portfoliem dovedností, které vám dovolí se mu přizpůsobit dřív, než se dokáže znovu proměnit. Je to vlastně souboj dvou chameleonů a jejich rychlosti proměny.

Nechat se namazat

Abyste se dokázali přizpůsobit jakémukoliv terénu, musíte být gumoví. Flexibilní ve všech svých kloubech, ochotní se krčit a natahovat, kroutit a rozmotávat, zpevňovat a uvolňovat. Můžete na to jít samozřejmě silou a soupeře přeprat za pomoci „namakaných“ nohou, ale nejezdíte Světový pohár, ani nefasujete celodenní permanentky od sponzora, abyste je mohli po hodině lyžování zcela na pokraji sil jen tak vyhodit do koše. Terén se svými neustále se měnícími podmínkami je špatně ukrojený krajíc chleba a vy byste se na něj měli snažit nenápadně a rovnoměrně namazat. Ale tohle vědět neznamená to automaticky udělat.



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

DODAVATEL VYBAVENÍ



Volné termíny, plánované akce i starší články najdete na

www.skiwithme.cz



Ondřej Novák

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

Zevl forever

Flegmatici a „zevláci“ jsou většinou nejlepší lyžaři. Nikoliv nejrychlejší, ale skvěle vybavení přirozenými dovednostmi. Jsou uvolnění, gumoví, a navíc je jim všechno jedno. Rychlost i stav povrchu. Umí zevlovat, nechat se unášet a v případě potřeby nenásilně kormidlovat. Místo velkých svalových skupin využívají pro oporu své kosti a pro balancování chytře propojené vnitřní svalstvo. A k tomu směřuje i letošní poslední cvičení. Každý správný „zevlák“, samozřejmě dřív, než začal lyžovat, strávil část svého života v restauraci. Píl pivo a pozoroval číšníka, jak nosí podnos na jedné dlani...



Nakonec

Dnešní dril bude opět podporovat zapojení spirálních svalových řetězců a disciplínu horní poloviny těla, zejména pak ramen. Připomeňme si (nejen) minulý díl. Při lyžování je pro nás důležité propojit tělo „do kříže“ a nechat spolupracovat kosti a svaly tak, aby vytvořily pevnou linku mezi vnějším chodidlem a vnitřním ramenem. Zatímco na vnějším chodidle stojíme v oblouku vždy a vnitřní rameno nám naopak často a nedisciplinovaně klesá směrem dolů ke sněhu. Balancování proti vnější lyži je pak velmi obtížné a je často nahrazeno silovým pojetím jízdy s nuceným kompenzačním odklonem trupu a zalamováním. Přitom si vlastně stačí vnitřní rameno pohlídat a přirozená angulace vznikne v přesně takové míře, jaká bude aktuálně potřeba pro udržení rovnováhy na vnější lyži. Dnes si můžete vyzkoušet nosit pivo. Kromě koordinace si lépe uvědomíte, na které straně těla a kde vzniká svalová tenze a kde naopak uvolnění. Zatímco vnitřní ruka ponese během oblouku těžký táč s několika půllitry, vnější bude odpočívat. V přechodu mezi oblouky se přirozeně vymění.

A já budu doufat, že vás během března stihnu ještě někde zkontrolovat. Že to neflákáte a v jarních bouřích lyžujete pořádně „na zevláka“ a jen s takovým vypětím sil, jaké bude zrovna potřeba. Prostě si ten konec zimy pořádně užijte! ❄️