

skiwithme.cz

KRKONOŠSKEJ COWBOY

JEDNOU Z NEJČASTĚJŠÍCH OTÁZEK, SE KTEROU SE PŘI SVÝCH LEKCÍCH SETKÁVÁM, JE ŠÍŘKA STOPY. KAŽDÝ SE PTÁ, ZDA JEZDIT V HODNĚ ŠIROKÉ, ČI RADĚJI V ÚZKÉ, JAK ŠIROKÁ MÁ STOPA BÝT A PODLE ČEHO TO NEJLÉPE POZNAT.

o stranový rozsah pohybu svých dolních končetin. A že závodníci jezdí v široké stopě? Zkuste se podívat pořádně...

Co a jak trénovat v široké stopě?

I přesto, že je příliš široká stopa pro volné lyžování spíše negativním prvkem, můžeme v ní mnoho natrénovat. Vyberte si spíše mírnější svah, kde se budete moct soustředit na cvičení, a ne na korekci rychlosti.

- 1 Prvním cvičením bude jen obyčejná jízda ve výrazně širší stopě, než jste zvyklí. Zaujmete tedy tzv. cowboy position, jako byste seděli na koni a pojďte na to. Cvičení je zejména pro ty, kteří jezdí ve velmi úzké stopě a se svými dvěma nohama pracují jako s jednou. Z lyžaře se pak stává

chaloupka na kuří nožce a tak určitě na svahu vypadat nechceme. Zkuste si v široké stopě uvědomit, že každá noha dělá v oblouku něco jiného, že se musíte na pohyby obou soustředit, s oběma pohybovat, přesto však obě zatačejí stejně a současně.

- 2 Zkuste jet v široké stopě velmi pomalu, smýkanými oblouky a nedělat nic jiného než jen otáčet oběma chodidly do směru, kam chcete zrovna jet. Nezapojujte tělo, zkuste být úplně uvolnění, jen otáčejte chodidly.

- 3 Přidejte nyní trochu na rychlosti a zkuste si uvědomit, o kterou nohu se od začátku opíráte a která se pod vámi naopak krčí, abyste se mohli o tu druhou opřít. Na konci oblouku pak zkuste dlouhou nohu, o kterou jste byli opřeni,



ONDŘEJ NOVÁK

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

Letošní seriál jsem zaměřil na cvičení, která v praxi rád používám. Nebudeme si lámat nohy, ruce ani tělo do nepřírodných pozic, ale snažit se hrát si s lyžemi a soustředit se na nové pocity při jízdě. Každý článek letos doprovodí i krátké video s ukázkou (na SNOW.cz), abyste mohli vše sami vyzkoušet. A pokud budete potřebovat k vašemu zdokonalování odborný dohled, rád vás, jako každý rok, uvítám na kopci při lekcích a workshopech Skiwithme.cz, abychom společně zkusili teorii proměnit v praxi.

zkrátit, uvolnit v ní prnutí, povolit ji a pokrčit, a druhou, která byla pokrčená, naopak začít natahovat (ne však do propnutí) a odtlačovat se od ní směrem dolů z kopce.

- 4 Zkuste si ve velmi široké stopě jízdu po hraně. Stejně jako v předchozím cvičení se zaměřte zejména na krčení a natahování nohou a jejich výměnu při přehranění. Zkuste ve vyšší rychlosti zmíněné uvolnění a pokrčení budoucí vnitřní nohy i přehnat, abyste od začátku oblouku cítili výraznou oporu o vnější lyži. V přiměřeném pokrčování vnitřní nohy pokračujte i dále během oblouku.
- 5 Pokračujte dál s řezanými oblouky po hraně ve větší rychlosti a zkuste postupně stopu zužovat. V široké stopě si lépe uvědomíte diferenciaci nohou, v úzké byste měli pohyby krčení a natahování, uvolňování a naopak vzepření se oproti vnějšímu chodidlu už pouze automatizovat. Můžete zkusit šířku stopy i záměrně střídat. Několik oblouků v široké, několik oblouků v úzké.

Volba stopy je u každého individuální. Obecně platí, že širší stopa je lepší pro jízdu na upraveném sjezdovce, úzká stopa naopak pro rozbitý terén, boule, hluboký sníh, tedy podmínky, kde je potřeba s lyžemi manipulovat více smykem, tedy otáčením chodidly. S šířkou stopy je tedy třeba neustále pracovat a mírně ji přizpůsobovat podmínkám. Nakonec se stopou, její šířkou a obecně hravými cvičeními s lyžemi určenými pro přenos hmotnosti při zahájení oblouky, pro správné zahájení i ukončení oblouku či pro aktivní práci vnitřní nohy se budeme zabývat v dalších dílech.

I v letošní sezoně najdete na webu www.skiwithme.cz nabídku lekcí a workshopů pro lyžaře i telemarkisty. Pro lyžaře jsem letos připravil ke každé lekci rozbor videa, začínající telemarkisty zase jistě potěší bezplatné zapůjčení vybavení po dobu výuky.

A já pravidelně odpovídám, že je to jedno. Každému, co jeho jest, každému takovou stopu, která mu nejlépe vyhovuje a ve které se dobře cítí. Tím bychom mohli celý dnešní článek ukončit, ale samozřejmě to zas tak jednoduché není.

Příliš úzká stopa znamená horší stabilitu, zároveň také obtížnější zahnání lyží. Příliš široká stopa stabilitu ztlačně vylepší, stejně tak je to i se zahnáním lyží, vede však ke ztrátě rozsahu dolních končetin, který blokuje „překážející“ vnitřní noha. Často proto říkáme, že ideálem je stopa na šířku pánve, případně trochu užší. Stopa širší než vaše boky je právě mimo rozsah pohybu vašich kyčelních, ale i koleních a hlezenních kloubů. Nedokážete potom vystrčit obě nohy v oblouku dále od těla, vnitřní noha zůstává stále pod tělem a často na ni i přenesete nevědomky většinu svojí hmotnosti. V příliš široké stopě se tedy zbytečně připravujete