



Dvanáctý ročník seriálu Skiwithme bude letos hledat písmena abecedy v lyžování. A může jich najít víc, než si myslíte. Nám jich bude pro letošek stačit pět a naučíme se na nich dívat na techniku lyžování zase z jiného úhlu pohledu. A kdo bude chtít najít písmen víc, může si se mnou přijet zalyžovat. Volné termíny, plánované akce, ale také starší články najdete na www.skiwithme.cz.

DODAVATEL VYBAVENÍ



T2

TEXT: ONDŘEJ NOVÁK
FOTO: MICHAEL TUREK

Název by mohl evokovat mnoho věcí. Ať už je to oblíbený generátor náhodných slov T9, který kromě mobilních telefonů s oblibou využívá i Richard Krajčo při psaní svých textů, označení starého modelu pražských tramvají, nebo legendární Volkswagen Transporter. Ale tentokrát to bude spíše „té na druhou“. V minulém díle jsme našli ta snadno rozpoznatelné „tělka“, dnes budeme hledat na lyžařích ta menší a trochu schovaná.

Že by měl lyžař lyžovat tak, aby jeho lyže tvořily hlavičku písmene T a pomyslná spojnice mezi botami a hlavou jeho nožičku, jsme si vysvětlili minule. Je to otázka předozadní rovnováhy. Stejně tak jsme si ukázali, jak to funguje v rovině boční. Aby lyžař neupadl nebo nestál na vnitřní lyži, měl by se svým „télkem“ v oblouku pracovat a zmáčknout ho do kurzívy. Nožičku písmene tvoří spojnice mezi botami a hlavou, hlavičku písmene naopak ramena, která jsou na nožičku

kolmá jen v přechodu mezi oblouky. Během oblouku však zůstávají pevná a na rozdíl od nohou se do oblouku tolik nenaklánějí. Výsledkem je pak písmeno T psané kurzívou. Když si ale tělo rozdělíme na tři části, uvidíme, že s každou z nich je třeba k dosažení ideálního a hlavně efektivního „tělka“ pracovat trochu jinak. Nestačí se do oblouku pouze naklonit a udržovat ramena v rovině. Něco jiného dělá hlava, trup i nohy. A všude tam můžeme najít další písmena T.

T jako trup

Písmeno T najdeme i na samotném trupu lyžaře. Hlavičku tvoří ramena, nožičku pak samotná páteř, nebo třeba zip bundy. Když se podíváte na různé fotografie, tak uvidíte, že dobří lyžaři v trupu udržují písmeno T v mírné kurzívě. Svaly na vnitřní straně těla jsou více natažené a zapojené než ty na straně vnější. Přesto ale vytváření ideálního „kurzivního té“, které vidíme na celém jezdcí, vychází více z dolní poloviny těla. Trupem se sice snažíme také naklánět do oblouku, ale méně aktivně, než to děláme nohama. Obecně se totiž snažíme do oblouku naklánět celí, ale nohy budou v průběhu náklonu postupně stále aktivnější.

Kurzíva v nohách

Místo, kde se přirozeně, ale zároveň i trochu aktivně vytváří „tělko“ mírně pokřivené do kurzívy, je pánev. Spojnice boků tvoří hlavičku písmena, zatímco nožičku tvoří samotná noha. Když lyžujete rychle a snažíte se dosáhnout větších úhlů zahranění, budete se naklánět do oblouku celým tělem. V průběhu oblouku ale

začnou být nohy aktivnější než trup a dojde k pomyslnému oddělení horní a dolní části těla, tedy trupu a nohou, což je pro lyžování nejefektivnější. Nohama můžete snadno pohybovat dovnitř oblouku nezávisle na trupu, který naopak slouží pro vybalancování působících sil, které se vás při lyžování snaží přiklopit ke svahu. Nohama naopak odoláváme silám, které se nás snaží z oblouku vytáhnout ven. V důsledku toho dochází ke změně úhlu mezi nohama a trupem, kterému často říkáme zalomení.

Ať ti hlava nepadá

Záměrně jsem použil název svého vlastního článku, který jsem napsal v roce 2016. Najdete ho v archivu na www.skiwithme.cz a pojednává o tom, co dělat, respektive nedělat při lyžování hlavou. Hlava tvoří nožičku obráceného písmene T, zatímco jeho hlavičku tvoří opět osa ramen. Zatímco v přechodu mezi oblouky je hlava ukázkově kolmá na ramena, v průběhu zatáčky se tohle malé „táčko“ začne měnit opět do kurzívy. Přitom s hlavou nikam nepohybují, pouze ji využívám k balancování a její pohyb ven z oblouku je pouze důsledkem toho, že páteř se pohybuje naopak dovnitř. Tak je to v těle zařízeno a vy si tohle další „té“ můžete na těle velmi snadno pohlídat.

Dává to smysl?

Dnes je to už trochu složitější než minule, kdy jsme pracovali jen s jedním velkým T. Ale jen díky tomu, že jsme si těch T dnes přidali více. To, jak tato „menší táčka“ na těle fungují, je ale vlastně jen důsledek naší snahy o dokonalé velké T na celém těle lyžaře.

Do oblouku se snažte vždy naklánět celí. Přestat pohybovat trupem a držet ho příliš zpevněný, nebo se snažit uměle o zalomení v bocích či vyklonění trupu ven z oblouku nedává žádný smysl, a byť vám to bude do určité chvíle fungovat, efektivní to není ani pro vaše lyžování, ani pro vaše tělo. Lyžař se vždy naklání celý a teprve postupně začíná v těle reagovat na působící síly v oblouku. Nohy, zejména pak ta vnější, se vzpírají dostředivé síle a lyžař s nimi musí aktivněji pohybovat směrem dovnitř oblouku. Trup se naopak ve svém naklánění začíná mírně zpomalovat a jeho aktivita spočívá spíše v zapojení vnitřního svalstva, zejména pak na jeho vnitřní straně, čímž balancuje síly, které se lyžaře snaží přitlačit ke kopci a postavit na vnitřní lyži. Hlava reaguje na páteř, která se pohybuje dovnitř oblouku balancováním směrem ven. Vše je jen souhra toho, jak je tělo od přírody postaveno a jak reaguje na vznikající síly při pohybu na lyžích. Pro nás zůstává důležité velké T, kterého docílíme tím, že budeme s třemi malými „táčky“ – nohy, trup, hlava – pracovat správně. ☺



Ondřej Novák

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

Modrá ukazuje osu hlavy, červená osu trupu, oranžová osu nohou a pánve. Zelená pak znázorňuje ideální velké T, kterého bychom měli docílit