



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



TEXT: ONDŘEJ NOVÁK
FOTO: MICHAEL TUREK

H nebo C

Další a zároveň poslední díl „Lyžování podle abecedy“ máte právě před sebou. V tom minulém jsem vás naváděl, abyste na svém těle hledali písmeno H a udělali z něj v oblouku velké A. Tentokrát si velké H namalujeme na lyžaře trochu jinak a budeme vést polemiku, zda je lepší při lyžování pracovat právě s ním, nebo naopak s velkým C.

Už jste se zamotali? Pojdme to zkusit společně rozmotat. Minule jsme si písmeno H pootočili o 90°, a zatímco jeho boční nožičky tvořila spojnice skluznic lyží a ramena, spojnice mezi nimi byl naopak trup. Tentokrát necháme velké H normálně stát na svých nohou tak, jak jsme na něj zvyklí z abecedy, a definujeme si ty nohy jako pravou a levou stranu celého těla. Spojnici pak bude tvořit pomyslná přímka mezi pravým a levým bokem.

H Takhle bude vypadat písmeno H, dokud pojedeme přímo dolů z kopce a nebudeme nikam zatáčet. A úplně stejně bude také

vypadat na kratičkou chvíli při přechodu mezi oblouky. Jakmile se ale začnete opírat více o vnější lyži, abyste začali zatáčet, písmeno H by se mělo začít měnit. Lépe řečeno „deformovat“, stejně jako tomu bylo i v případě písmen T, s nimiž jsme letošní seriál začínali, nebo písmene A v minulém díle.

S větší oporou o vnější lyži totiž přichází odpor sněhu a s ním dostředivá síla, které se snažíme při lyžování vzpírat a využít jí k většímu průhybu lyží, a tedy ke zkrácení poloměru. Až do vrcholu oblouku je deformace písmene H spíše menší, ale od něj dál se bude velmi krátce a zároveň rychle stupňovat, abychom udrželi oporu o vnější lyži až do závěru oblouku a dokázali tak

využít „trampolínový“ efekt, který nás po uvolnění opory o vnější lyži velmi snadno překloupí do dalšího oblouku. Lyžování je totiž v principu podobné skákání na trampolíně. Tu prohýbáte stejně jako lyže v oblouku a záleží jen, zda dokážete najít ten správný okamžik, aby vás napnutá trampolína nevymrštila příliš brzy, nebo naopak příliš pozdě, ale prostě přesně tam, kde potřebujete. Současně je třeba se naučit napětí trampolíny uvolňovat dle potřeby plynule, nebo rychle, nechat ho působit, nebo ho naopak ztlumit.

Oporu o vnější lyži, nebo napětí trampolíny – chcete-li, můžeme v průběhu celého oblouku udržovat různými způsoby, a když se tím tématem budete více zabývat, dostanete k němu určitě mnoho různých pokynů. Každá příručka se k němu staví jinak, zejména pak různé národy a jejich lyžařské školy. Mně nejvíce vyhovuje písmeno H, protože více nabádá k efektivnímu zapojení svalstva v horní polovině těla. Při zatáčení se celé písmeno H začne naklánět dovnitř oblouku. Ale abychom dokázali udržet oporu o vnější lyži, musíme jeho vnitřní nožičku posouvat směrem nahoru. Tedy pohybovat s ní tak, aby nám při zatáčení nevadila, neškrtali jsme o ní, nebo na ní dokonce nezačali lyžovat namísto té vnější. Vnitřní nožičkou písmena – vnitřní stranou těla – tedy uhybáme svahu, kterému se v důsledku náklonu do oblouku čím dál více přibližujeme. Vnitřní stranu trupu se snažíme spíše napínat, zatímco ta vnější se v důsledku toho naopak zkracuje, zároveň však zůstává uvolněná. Na papíře to vypadá složitě, ale obrázky vám jistě napoví.

C

Stejně si můžeme pohrát i s písmenem C a některé lyžařské učebnice tak činí. Slýchám často pokyn „udělej z celého těla písmeno C“. Není to úplně špatný pokyn, ale písmeno C by mělo být spíše výsledkem správného opírání se o vnější lyži v průběhu oblouku. Pokud vůbec. Udělat písmeno C znamená aktivně vtlačit boky dovnitř oblouku a zároveň vyklánět trup z oblouku ven. Takhle vznikne krásné a dokonalé „céčko“. Jenže my nechceme ani moc tlačit a vůbec ne cokoliv vyklánět ven z oblouku. Určitě znáte cvičení letadlo, které při přehnaně poctivém provedení vede k pěknému C, ale zároveň k odhraňování lyží z oblouku a tím i ke špatné opoře o vnější lyži.

Dává to smysl?

Znovu si to ulehčím a opíšu odstavec z minulého, ale i předminulého dílu:

„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.“

Písmeno H totiž funguje úplně stejně jako všechna předchozí písmena v celém letošním ročníku. Téma efektivního zapojení svalstva zejména v horní polovině těla, opírání se a balancování proti vnější lyži, naklánění těla správným směrem a zároveň načasování všech těchto pohybů jsme si jen ukázali z několika různých úhlů pohledu. Nebo také imaginárních os a přímek, které si můžeme na našem těle představit a snadno s nimi pracovat. Tak to ještě do konce sezóny zkuste všechno vyzkoušet a příští rok zase na čtenou u seriálu Skiwithme. Možná bude tentokrát o telemarku. ☺



Ondřej Novák

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

Dobré opory o vnější lyži dosáhnete i bez písmena C. Stačí se nechat naklánět a dobře pracovat s písmenem H