

Spojka a plyn

Zdá se, že ještě v následujícím díle zůstaneme oslněni automobilovým průmyslem. V minulém díle jsme zapínali asistenční systém ESP, dnes budeme pracovat s pedály v autě. Brzdu protentokrát vynecháme a budeme šlapat jen spojkou a plyn.

Jako na kole?

Jezdit na kole je pro nás od dětství stejně intuitivní jako v dospělosti řídit auto. Když se naučíte nějaký pohyb a používáte ho často, nebo dokonce denně, stane se z něj pohyb automatický. Automaticky a bez přemýšlení šlapete spojkou a plyn, pohybujete řadicí pákou a otáčíte dle potřeby volantem. Podobně je to na kole. Chodidla jsou připoutána ke šlapkám, a pokud se chcete pohybovat vpřed, prostě šlapete a udržujete rovnováhu. Jeden pedál nahoru, druhý dolů. Přesto je šlapání na kole něco úplně jiného než řízení auta nebo lyžování. Ano, jedna noha je odlehčená, druhá zatížená, jedna delší, druhá kratší. Ale chodidla položená,

nebo dokonce pomocí nášlapných pedálů a treter připevněná ke šlapkám, se pohybují nahoru a dolů, protože to jinak ani nejde. Délka šlapacích klik je stejná na pravé i levé straně kola a nohy se střídají zcela přesně včetně jejich měnící se délky. Při šlapání na kole se tak vlastně nemůžete splést. Nikdy se vám nestane, že byste při šlapání stáli na obou pedálech zároveň. V autě se to stát může. Když jste byli ještě v autoškole a vaše šlapání spojkou s plynem nebylo zdaleka automatické, bylo to na denním pořádku. Řvoucí motor vás rychle upozornil, že je potřeba některý z pedálů pustit. Na lyžích je to podobné, jen vás tam napoprvé nic neupozorní.

skiwithme.cz

Devátý 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 provází. A kdo chce vědět víc, může si se mnou přijet zalýžovat.

Volné termíny i plánované akce najdete na:

www.skiwithme.cz



Ondřej Novák

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



Uvolněná a správně nasměrovaná vnitřní noha



Natažená vnitřní noha brání v zatáčení. Místo puštění jednoho pedálu zde došlo jen k silnějšímu sešlápnutí druhého



Co je pedálování?

V posledních letech mluvíme v souvislosti s technikou lyžování stále více o pedálování. Pedálujeme – snažíme se o správnou distribuci hmotnosti mezi vnější a vnitřní lyži – nejen při přehranění, ale i v průběhu oblouku. Přitom pedálování není nic nového. Jeho principy najdeme v alpském lyžování odjakživa, a byť byly v některých fázích vývoje trochu upozaděny a nahrazeny populárnějšími a moderními prvky, ukázalo se, že pedálování je nejjednodušší a velmi přirozený způsob přenosu hmotnosti z jedné nohy na druhou i její následné distribuce.

Nestůjte na obou pedálech

Historie i pozorování rekreačních lyžařů na kopci potvrzují, že pedálování je přirozené a ovládá ho vlastně každý. Většina pokročilých lyžařů, která k zatáčení nepoužívá začátečnickou rotaci celého těla, ví, že když chce jet doleva, je třeba se postavit na pravou lyži. A všichni tak činí, ve většině případů i včas. Šlapou tedy spojku, přeřazují před zatáčkou, ale...? Co je tedy vlastně špatně?

Zatímco v autě plynule šlapeme spojku a zcela synchronně a protisměrně pouštíme plyn, na lyžích nám tato dovednost velmi často chybí. Rozdíl je totiž v tom, že v autě se pohyb chodidla odehrává jen v jednom směru. Nahoru a dolů. Podobně je to na pedálech kola. Při lyžování musíme nohama pohybovat ještě do strany, abychom lyže překlápili do nového oblouku. A tady se často láme chleba. Většina lyžařů umí sešlápnout spojku, ale neumí včas pustit plyn. Často na něm ani nestojí, ale chodidlo a s ním i končící vnější lyže, která zůstává stále na „staré“ hraně, brání v zatáčení tam, kam byste chtěli. Můžeme si to snadno dokumentovat na jízdě v pluhu. Na prvním obrázku je vidět výrazné pedálování. Vnitřní noha je kratší, uvolněná, vnitřní lyže téměř na ploše nebrání v zatáčení

doleva. Na druhém obrázku je vnitřní noha záměrně natažená, a byť není vůbec zatížená, stále udržuje velký úhel zahranění, který brání v zatáčení doprava. Pustil jsem tedy trochu plyn, ale chodidlo nenasměroval tam, kam bych chtěl i zatáčet.

Jak na to?

Zkuste se zaměřit nejen na plynulé pedálování při přehranění, ale také na jeho směr. Zkuste si najít dlouhou a mírnou sjezdovku, kde nebudete bojovat s rychlostí, a soustředit se jen na mírnou carvingovou vlnovku. Překlápějte lyže z jedné strany na druhou, vnímejte, o které chodidlo se opíráte více. Pohyb nohy v kotníku se částečně podobá i pouštění a šlapání pedálů. Když pedál pouštíte, často necháte patu na zemi a pouze přitahujete nárt k holeni. Zkuste stejně pouštět spojku i na lyžích. Plyn na lyžích naopak nijak agresivně nešlapejte, spíš se o něj opírejte. A nakonec zkuste přidat 3D pohyb, který řeší i překlápění lyží z hrany na hranu. Pracujte s palcem nohy. Chcete-li jet doprava, zvedněte palec pravé nohy. Doleva, palec levé nohy. Kromě puštění pedálu vám soustředění na palec nasměruje chodidlo do správné strany a pomůže včas lyži nejen uvolnit, ale také překlomit.

Nakonec

Princip pedálování je na první pohled jednoduchý, přesto bychom o něm mohli napsat rovnou celý seriál. Co přesně dělají chodidla v lyžařské botě, jak se pohybují jednotlivé klouby, s jakou intenzitou a kdy přesně pedálovat, to všechna jsou témata třeba do dalších článků. My příště navážeme jedním, které s pedálováním přímo souvisí. Budu psát o vertikálním pohybu. Zatím můžete přemýšlet, zda při lyžování opravdu děláte to „nahoru a dolů“, jak nás všechny učili na základce na lyžařském výcviku, nebo se to prostě jen děje. ☺



Specialisté na sjezd:
oblečení, lyže, lyžačky,
hole, přilby, páteřáky



POC



Českokobrodská 920, Praha 9 - Dolní Počernice,
+420 725 383 238, info@kjusstorepraha.cz

www.kjusstorepraha.cz