

TEXT: **ONDŘEJ NOVÁK**  
 FOTO: **PETR SOCHA**

# JAK SE NAUČIT LYŽOVAT NA LANOVCE



**Kdyby tohle tajemství někdo znal, dokázal by ho asi prodávat za pěkný balík. Dnešní doba žádá rychlá instantní řešení bez námahy a naučit se lyžovat sezením na lanovce by byl stoprocentní obchodní tahák.**

**J**enže to nikdo neví, protože to ani nejde. Ano, můžete jezdit lanovkou nahoru i dolů, ale stačit to nebude. Nakonec si budete stejně muset about lyže i lyžáky a začít se snažit na kopci. Přesto ten čas strávený na lanovce můžete dobře využít. Kromě malých cvičení s nohama, během kterých si lépe uvědomíte zapojení svalů, můžete trochu posílit i mentální část vašeho lyžování.

## Otáčej nohama

Na sedačce si můžete vyzkoušet jednu z důležitých dovedností, která je pro lyžování potřeba. Říká se jí separace a znamená nezávislou práci dolní a horní poloviny těla. Dolní polovinu těla, tedy nohy, byste měli umět otáčet nezávisle na trupu. Hodí se vám to nejen při pomalejších smýkaných obloucích, zejména pak kratšího poloměru, ale i při rychlém sportovním lyžování, kde budete díky separaci mnohem pevnější a zvládnete lépe odolávat všem vnějším fyzikálním silám, které na vás působí.

Aby se nohy otáčely nezávisle na trupu, je potřeba trup zpevnit a zkusit trochu izolovat jeho pohyby. Sedačka vám nabízí ideální možnost to vyzkoušet pěkně na suchu. Usadte se co nejvíce na kraj sedačky tak, aby se váš zadek nemohl moc pohybovat, ale zároveň jste mohli hýbat nohama. A pak jimi zkuste otáčet ze strany na stranu tak, aby váš trup i zadek zůstaly v klidu. Vzpomeňte si na mnohokrát opakované: kam chci jet, tam otáčím chodidly. Můžete si také vyzkoušet, jak bude otáčení fungovat, když změníte úhel v některém z kloubů v dolních končetinách. Opět vzpomeňte na zlaté pravidlo: kotník, koleno a kyčel jsou rovnoměrně pokrčeny. Když je jeden z kloubů v nerovnováze, tedy pokrčen málo nebo naopak příliš, celá dolní končetina začne ztrácet na své funkcionalitě a jen těžko se s ní otáčí či třeba hraní. Tyto dvě dovednosti pak nahradí většinou silný náklon s rotací trupu a v tu chvíli je po separaci.

Pro aktivaci nohou si můžete při dlouhé jízdě na sedačce vyzkoušet i jiné pohyby. Zkuste zvednout špičku lyže jen pohybem kotníku, pak pohybem kolena a nakonec kyčle. Můžete pohyby různé kombinovat, některý z kloubů izolovat a zkoušet, který sval se při kterém z pohybů více či méně zapojí. Stejně jako při otáčení byste nakonec měli dospět k ideální uvolněné pozici tří pokrčených kloubů a aktivaci všech svalů v dolních končetinách. Ale na lanovce se dá trénovat i jinak.



Už jedenáctý ročník seriálu Skiwithme se vám v následujících pěti dílech pokusí přinést několik užitečných rad jak samostatně trénovat a vylepšovat svoje lyžování. Pokusím se vám ukázat funkční techniku lyžování a drobné tipy na zlepšení i na fotografie, které seriál již tradičně provází. A kdo bude chtít vědět víc, může si se mnou přijet zalyžovat.



**Volné termíny, plánované akce, ale i starší články najdete na**

[www.skiwithme.cz](http://www.skiwithme.cz)



## Ondřej Novák

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

## Soukromá olympiáda

Na lanovce jste jako na tribuně pro rozhodčí. Máte čas pozorovat dění kolem, ale zejména dění pod sebou. A z toho se lze mnohé naučit a navíc tipuji, že tohle téma neskončí u jednoho článku.

Pro začátek se jen dívejte na lyžaře, co jezdí pod vámi, a zkuste si vybrat ty, kteří se vám líbí a mohli by být vaším vzorem. Těm na pomyslné stupnici od 1–10 udělte 10 bodů. Jako 1 bod si můžete naopak definovat úplného začátečníka – škálu tím máte alespoň pro začátek vymezenou. A teď přijde to nejtěžší. Budete k tomu potřebovat trochu sebereflexe, ale také dobré oko. Zkuste na svahu najít někoho, kdo lyžuje podobně jako vy. Máte ho? Dejte mu body! Nejste to vy, je to někdo cizí, tak se nebojte a pořádně ho osolte!

Dali jste mu 4, nebo 6, dokonce 8? A přesně tam se teď na pomyslné škále nacházíte i vy. Teď víte, kolik bodů vám schází do vašeho „desítkového“ vzoru, ale také jak dalekou cestu jste ušli od svých „jedničkových“ začátků. Tím ale tahle hra zdaleka nekončí. Můžeme se docela dlouho bavit tím, že budeme hledat vhodné lyžaře k doplnění celé škály. Ještě vám tam pořád 7 pozic zbývá neobsazených. Pokud budete hrát tuhle hru ve dvojici, nebo dokonce ve větším kolektivu (záleží na velikosti sedačky), bude to mnohem zábavnější, ale také se toho mnohem více dozvíte. Sdílením a výměnou informací i lyžařův mozek je živ!



## Definice ideálu

Ideální je „nejlepší, dokonalý, nedosažitelný, neskutečný, vysněný“, říká náš šéfredaktor, ale i slovník cizích slov. Nesouhlasím jen s jedním z uvedených synonym – „nedosažitelný“. Můžete dosáhnout, kam chcete, jen je potřeba vědět, jak velký kus cesty vám chybí, co pro to musíte udělat a hlavně jak. Kolik nám chybí, jsme si definovali. Abychom dosáhli ideálního lyžování, musíme hodně trénovat. Takže zbývá otázka jak?

Zkuste si definovat, proč je pro vás ideál ideálem. Co přesně se vám na něm líbí? Proč je jeho lyžování dokonalé, které dovednosti jemu nechybí a vám ano? Jak se pohybuje? Co dělá jednotlivými částmi těla jinak než vy?

Vidíte. Od pouhého líbí/nelíbí jsme se najednou donutili k zamyšlení „proč“, a z toho podle úrovně vašich znalostí vyplyne i jak. Ale pokud jste dočetli až sem, jste pravidelnými čtenáři rubriky a věřím, že na otázku „jak“ už si dokážete odpovědět taky. Nebo si přijedte tuhle hru zahrát rovnou se mnou, do Krkonoš a s odpovědí vám pomohu. Ale než napadne sníh, zkuste si zatím doplnit celou škálu. Definicí ideálu to začíná, ale měli bychom umět zdůvodnit i to, proč jsme někomu dali za jeho lyžování „jen“ osmičku. V příštím díle se nám totiž z lanovky naskytne pohled, který nikdy jindy při lyžování neuvídíte. ❄️