

skiwithme.cz

NA KOLE POZPÁTKU

NE, NESPADL JSEM Z JAHODY NAZNAK, ANI JSEM NELYŽOVAL BEZ HELMY A NEPRAŠTIL SE PŘI TOM DO HLAVY. ZKRÁTKA BYCH VÁM RÁD PŘIBLÍŽIL JEDNO Z MÝCH OBLÍBENÝCH CVIČENÍ, KTERÉ SI VYMYSLELI ZÁVODNÍ LYŽAŘI V SEVERNÍ AMERICE.



FOTO: PETA HAVELKA – SNOW

To cvičení se jmenuje reverse bicycle a ve volném překladu znamená, že budeme na lyžích předstírat jízdu na kole, jen s tím rozdílem, že šlapat se tentokrát bude obráceně. To by měl nakonec zvládnout každý, kdo se v létě nepoflakoval jen na pláži a do své přípravy na zimu zařadil i nějaké ty kilometry na silnici nebo na biku.

Často mi někdo pokládá otázku, zda je lepší zahájit nový oblouk na vnitřní, nebo na vnější noze, kdy ho zahájit, jak přenést hmotnost při přehranění, jak velký pohyb a hlavně kterými částmi těla je třeba udělat. Odpověď je jednoduchá, byť obsáhlá. Oblouk vždy začínáme na nové vnější lyži (to je ta končící vnitřní, chcete-li horní). Abychom toho dosáhli, je třeba přenést hmotnost z končící vnější lyže na novou vnější lyži. A ono k tomu není potřeba zas tak moc. Nemusíme nikam nic nosit, jen udělat soustavu šikových pohybů, aby se hmotnost přenesla sama. Princip je jednoduchý. Když je jedna noha zatížená, druhá je odlehčená. Když zatíženou nohu odlehčíte, zatíží se logicky ta druhá. Jediné že byste ovládali kroužlo beztláčeného stavu a jen si tak zlehka driftovali několik centimetrů nad sněhem.

Abyste nohu odlehčili, musíte ji ideálně pokrčit. Pokud vezmeme v úvahu, že jste jeli správně a o vnější nohu se v oblouku opírali, či dokonce vzpírali, její pokrčení povede ke zrušení kolmé tlaku do lyže a na krátký moment i k jejímu odlehčení. Ten využijete k tomu, že se začnete mezitím opírat o druhou nohu, tedy „novou vnější“. A kdy to udělat? Co nejdříve to bude možné. Na konci oblouku začnete krčit končící vnější nohu, zejména v kotníku,

a opírejte se postupně více o novou vnější nohu. Pokud se vám to povede dokonce dříve, než novou vnější lyži přehraníte (tzn. končící vnitřní = nová vnější je stále na horní hraně, ale vy už se o ni opíráte), jste vítězové dne a právě jste vyhráli limitovanou edici ceny zvané „early edging“ neboli včasné zahranění. Čím dřív se totiž začnete opírat o novou vnější lyži, čím dřív ji povedete po nové hraně do oblouku, tím větší vytvoříte v průběhu oblouku tlak a lyže prohnete, tím více dokážete jet po hraně i na strmějším svahu a tím dříve také dokážete oblouk ukončit bez potřeby vozit se na poloměru lyží do protisvahu.

Jak na reverse bicycle?

Především si upravte výšku sedla, zkontrolujte pedály i brzdy. Pak teprve můžete vyrazit.

1 Začneme velmi pomalu. Najděte si mírnou sjezdovku a začněte pomalými smýkanými oblouky v paralelní stopě. Po několika obloucích, až chytne rytmus a pohodu, začněte se šlapáním pozpátku. Na konci oblouku, nejpozději však na vrstevnici (a i to už je pozdě), pokrčte kotník končící vnější nohy, snažte se přitáhnout nárt k holeni a zvednout špičku lyže. To vás nejprve automaticky přenesne na novou vnější lyži, ale zároveň také na přední část chodidla nové vnější nohy. Přitahováním nártem použijete spojku, chodidlem a holení nové vnější nohy šlapete plyn.

2 Pokračujte dále v plynulém pohybu celou dolní končetinou. Pokrčili jste kotník – přitáhli nárt, zvedli špičku končící vnější lyže a nyní se



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 doprovází i krátké video s ukázkou, 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 workshopch Skiwithme.cz, abychom společně zkusili teorii proměnit v praxi.

naopak snažte zvednout patu a špičku položit na sněh. Mezitím už dávno jedete na nové vnější lyži, máte ji přehraněnou a kroužíte na ní oblouk.

3 Zkuste si cvičení nejdříve v pomalé rychlosti na mírném svahu, později můžete přidávat jak na rychlosti, tak na sklonu. Zvednutí špičky a následně paty lyže s plynulým položením špičky na sněh přesně simuluje pohyb, který vykonáváte při šlapání na kole, pokud šlapete na volnoběh dozadu.

4 Stejně cvičení, jen v závislosti na rychlosti jízdy i rychleji provedené zkuste ve vyšších rychlostech spolu s vedením lyží carvingovými oblouky.

5 Zkuste si i variantu, kdy v průběhu oblouku položíte „šlapající“ lyži na sněh, nebo naopak udržte zvednutou patu až do samotného konce oblouku.

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

SNOW.cz

více na: <http://snow.cz/video/2804>