

# Papoušci

Papoušci? Ano, papoušci. Je to taková hra, kterou hraju s pokročilými dětmi, když je učím lyžovat. A stále častěji ji začínám hrát i s dospělými. Děti to baví, dospělí vždy rozesměje, ale všem to většinou pomáhá. S čím?

## Zase ta separace

**A**nebo taky angulace. Už minule to bylo plné...ce, ale my tomu můžeme úplně v klidu říkat po našem. Třeba zpevnění, nebo udržení opory o vnější lyži, nebo třeba zapojení vnitřního svalstva. Jeden z triků, které jsme letos probírali, směřoval ke správnému dýchání a zpevnění v oblasti břicha. Pokud nemáte břicho alespoň trochu trénované, není to zas tak jednoduché. Dýchání vám trochu pomůže, ale svaly prostě neoblafnete. Pak přichází čas na hrubší motoriku.

## Letadlo versus papoušci

Určitě už jste někdy slyšeli pokyn „zalom se“. Nebo jste minimálně zkoušeli, nebo alespoň viděli, oblíbené cvičení mnoha instruktorů – „letadlo“. Roztáhnete ruce od těla, uděláte letadlo a v průběhu oblouku se trupem nakláníte ven z něj. Na první pohled dobré, ale vytvořili jste jen obraz, možná přenesli nějakou hmotnost trupu nad vnější lyži, která při přílišné snaze o napodobení stíhačky dokonce zmenšila úhel svého zahranění. Takže nic, co bychom chtěli a k něčemu by nám to bylo. Zabránili jsme pouze jediné chybě. Nenakláníli jsme se příliš dovnitř oblouku. Jenže my se tam naklánít vlastně chceme... Tak jak to je tedy správně?

## Lyžujeme náklonem

Při sportovní jízdě řezanými oblouky můžeme ovlivnit poloměr oblouků pouze úhlem zahranění. Jednoduchá logika říká: čím více je lyže zahraněná, tím více je zatížená. Čím více je zatížená, tím více se prohýbá, tedy zkracuje poloměr. Lyže můžeme zahranit mnoha způsoby a snažíme se je do určité míry všechny kombinovat. K hranění nám slouží všechny klouby dolních končetin, které však nepracují izolovaně. Nelze hrát jen kolena nebo boky. Některé klouby ani takový pohyb neumož-

ňují. Hraníme tedy pohybem celých dolních končetin. Ale ten je limitovaný a k vytvoření velkého úhlu zahranění nám nestačí. Nejlepší je tedy se naklánět. Náklon celého těla do oblouku vytvoří zejména v nájezdu do něj velké zahranění, solidní oporu o vnější lyži, kterou se pak snažíme udržovat. A jsme u toho zakopaného psa. Nebo papouška?

## Papoušci versus letadlo

Naklonit se není lehké. Zejména naklonit se tak akorát, aby zůstala opora na vnější lyži a nestoupili jste si na vnitřní. Náklon navíc není naše fyzická aktivita, ale spíše balancování na vnější lyži, orientace těla a ponechání volného průchodu působení fyzikálních sil. Letadlem to určitě vyřešíte, ale zabráníte tak téměř jakémukoliv náklonu. Ale co když si na ramena posadíte dva imaginární papoušky a snažíte se udržovat ramena tak, aby žádný z nich nespádl. Pořád se můžete naklánět, ale vnitřní rameno vám nepadá do oblouku, zabráníte tak přílišné hmotnosti na vnitřní lyži a hlavně zapojíte vnitřní svalstvo. Představte si, že se v každém oblouku snažíte vytvořit co nejdelší linii mezi vnějším chodidlem a vnitřním ramenem. Jedu doprava, papoušek na pravém rameni nesmí spadnout dovnitř oblouku. Jedu

skiwithme.cz

Osmý ročník seriálu Skiwithme vám v pěti dílech přinese několik užitečných rad, jak samostatně trénovat a vylepšovat svoje lyžování. Pokusíme se zodpovědět vaše časté dotazy a ukázat si 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](http://www.skiwithme.cz)

## Ondřej Novák

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



doleva, hlídám papouška na levém rameni. V nájezdu do oblouku je papoušek ale jen slabou berlíčkou. Stále platí, že každý oblouk je potřeba začít na vnější lyži. Správně a plynule se na ní postavít, postupně zahranit a teprve když jsem si na ní jistý a mám o ni oporu, mohu „se nechat“ naklánět.



FOTO: PETR SOCHA – SNOW





### Kdy je papoušek nejlepší?

Hlavně za spádnicí, kde je třeba vzdorovat dalším silám, které vás chtějí postavit na vnitřní lyži a otáčet do směru oblouku. A vy nechcete ani jedno, ani druhé. Přesto je to nejčastější chyba těch nejpokročilejších jezdců. Soustředte se tedy na papouška hlavně za vrcholem oblouku. Zkuste vnitřní rameno udržovat pocitově „výš“ a s ním i vnitřní bok. V těle však nesmí dojít k žádné tenzi. Nesnažte se bok ani rameno někam vytahovat. Jen udržovat. Můžete si vzít hole před tělo, udržovat je co nejvíce vodorovně se svahem (úplně to rozhodně nepůjde)

a pohybovat se svými boky jen po jejich linii, jako byste k nim byli připoutáni. A tip na léto? Postavte si vedle sebe dvě židle, tyč, násadu od koštěte a připněte se k ní karabinou, kterou si zacvaknete za pásek u kalhot. Každou rukou se chytněte jednoho opěradla, nohy nechte na místě a zkuste simulovat pohyby při lyžování. Ze strany na stranu. Karabina klouže krásně po násadě od koštěte sem a tam a vaše boky se pohybují ze strany na stranu, ale nepadají „dovnitř oblouku“. Ani jeden, ani druhý. V říjnu, u dalšího pokračování, si zkontrolujeme, jak vám to šlo. ❄️



# Na unavené nohy po lyžování

... stačí se jen namazat!



**REFIT ICE GEL** je unikátní produkt moderní kryoterapie pro rychlou a účinnou regeneraci organismu po sportovním výkonu. Po jednoduché aplikaci na unavené svaly a klouby se aktivují přirozené regenerační mechanismy organismu. Zvýší se prokrvení a zrychlí metabolismus. Účinek je okamžitý a dlouhodobý. Doslova jej cítíte a vnímáte! Stačí se jen namazat a druhý den bude lyžování rozhodně příjemnější.

**REFIT ICE GEL** je vhodný pro rekreační i profesionální sport. Mezi vrcholovými sportovci si získal velkou oblibu. Reprezentanti ho používají na olympiádách a dokonce měl podíl na zisku cenných medailí.

K dostání ve Vaší lékárně.  
Originální chráněná receptura.



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

Made in Czech Republic