

# Jak se dobře rozlyžovat

Sezóna je za dveřmi, vybavení připraveno a nás čeká první výlet za sněhem a na něm první oblouky. A vězte, že na nich záleží úplně nejmíc. Jak se rozlyžujete, tak budete pak lyžovat celou sezónu. V následujících řádcích vám zkusím poradit, jak na to.

**P**rvní sníh znamená pro většinu lyžařů mnoho očekávání, nedočkavosti a adrenalinu. Každý si už při cestě na ledovec, lanovkou, nebo nejpozději při obouvání lyží promítá poslední loňské oblouky a vzpomíná na ty zvlášť vydařené jízdy. Logicky se těmto pocitům chceme přiblížit hned při první letošní jízdě, ale nikdy se nám to úplně nepodaří. Proti hraje ale příliš mnoho faktorů. Na konci zimy byl pěkný měkký sníh, teď je jen tvrdý a technický. Mám nové lyže, boty, nebo dokonce obojí. Na sjezdovce se plete příliš mnoho nedočkavců. A tak dále. Hlavně ale naše tělo odvyklo specifickým pohybům, pocitu rovnováhy a skluzu, a i když jste ho nenechali v létě zahálet, první jízda na lyžích je pro něj prostě trochu cizí.

## Hlavně pomalu

Typickou chybou je první rychlá jízda s přáním ukázkových carvingových oblouků. Už po prvních zatáčkách si ale uvědomíte, že to

prostě tak trochu nejde, lyže vám nezatáčí tak jako na jaře, ujíždějí vám pod nohama a nohám, které si celé léto hověly v odpočinkové obuvi, se nechce s tuhými lyžáky spolupracovat. A navíc to všechno tak nějak divně bolí. Začněte tedy hlavně pomalu. A ideálně v pluhu. Není to ostuda a po letní přípravě tak začínají i ti nejlepší závodníci.

## Pluhem k lepším zítřkům

Najděte si tu úplně nejmírnější sjezdovku a rozjeďte se v pluhu. Soustřeďte se na ideální základní postavení s pokrčenými klouby a narovnaným tělem. Přílišný předklon či záklon jsou pro první jízdy typické a velmi pomalou jízdou si můžete na ideální postavení „na středu“ hned přivyknout. Snažte se cítit mírný kontakt s jazyky bot. Budete tak mít jistotu, že kotníky, kolena i kyčle jsou pokrčeny a připraveny pro rotaci dolních končetin, kterou budeme potřebovat k prvním obloukům. Zkuste navázat pár oblouků

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.



v pluhu a soustřeďte se postupně na dvě věci. Kam chcete jet, otáčejte svými chodidly a postupně vnímejte zatížení lyží. Vnější noha by měla sloužit jako opora, vnitřní noha je naopak uvolněná a snažíme se o ni nijak neopírat. Uložte si do paměti jednoduchý princip. Chci doprava, opírám se o levou nohu, chci doleva, opírám se o pravou. Stejně tak můžete použít „chci doprava, uvolním pravou nohu“. Při prvních obloucích si hlídejte opět ideální základní postavení a snažte se po celou dobu jízdy udržovat mírný kontakt s jazyky bot.







### S holemi, bez nich i s jednou

Pokud se při pomalé jízdě cítíte dobře, zkuste lyžovat bez holí. Pro vaše balancování na lyžích to bude mít další význam. Zapojíte tak více vnitřní svalstvo a začnete si uvědomovat přítomnost břicha, pod kterým se samostatně otáčí dolní končetiny. K tomu vám může pro začátek pomoci i jednoduché cvičení s hůlkou před tělem. Držte ji podhmatem, třeba jen mezi prsty a uvolněně. Snažte se ji udržovat pevně před tělem tak, že při jízdě rovně jsou špičky lyží uprostřed hůlky. Při zatáčení pak otáčejte nohama tak, abyste špičkami lyží „zajeli“ pod rukojeť hůlky, v následujícím oblouku naopak pod kroužek.

### Lyže k sobě postupně teď!

Hned na povel to nepůjde a ani to nechceme. Pomalá jízda nám vyhovuje, a pokud vše klapne podle plánu a naše pohyby a zejména oblouky začínají být stabilní a plynulé, je čas dát lyže z pluhu do paralelního postavení. Zkuste to ale zase pomalu. Pokud cítíte dostatečnou oporu o vnější nohu, pomalu přisouvejte vnitřní až do paralelního postavení. Na konci oblouku ji zase vysuňte do postavení v pluhu, přeneste na ni hmotnost a začněte při zatáčení přisouvat druhou. Mezi instruktory lyžování se tomu říká „mistrovství světa v přivrátu“, vám však postačí třeba i nějaká kombinace nájezdu do oblouku v širší stopě a následně její postupné zužování přisouváním vnitřní lyže. Po pár obloucích stejně zjistíte, že jste z pluhu přešli do běžného paralelního postavení, na které jste zvyklí.

### Konečně lyžovat

I v „paralelních“ obloucích se snažte ještě chvíli vydržet a nic neuspěchat. Snažte se jet pomalu, v širší stopě, která zaručí dostatek stability a lepší kontrolu nad správným zatížením vnější lyže. Můžete přejít i na mírně strmější kopec, pořád se ale snažte o pomalou jízdu a více zavřené oblouky. Zároveň zkuste upotřebit pocit aktivně otáčejících se nohou pod klidným a pevným břichem, který jsme si oživil v jízdě v pluhu s hůlkou před tělem. Vyzkoušet můžete i jízdu po vnější lyži se zvednutou patou vnitřní lyže.

Nakonec tedy nezbyvá než se pustit do kýženého carvingu. Zkuste tedy trochu popustit uzdu svým paralelním obloukům, nechte lyže jet více z kopce a místo otáčení nohou se soustředte na jejich překlápění. S větší rychlostí přijdou i vykrojené oblouky, o které jste se chtěli snažit hned na začátku. Pouze s tím rozdílem, že teď máte za sebou půl či hodinku pomalého rozlyžování, při kterém jste si v klidu zopakovali, o kterou nohu se opírat, kterou nechat uvolněnou a že se nezatáčí břichem a hlavou, ale nohama. Takže přistě to můžeme už posunout o pěkný kus dál. ❄️

