

skiwithme.cz

ZATOČ A NEPOVOL!

NOHY NÁS VYJMA JEDNOHO DÍLU O HLAVĚ PROVÁZELY CELÝM LETOŠNÍM SERIÁLEM SKIWITHME A NEJINAK TOMU BUDE I DNES.

L yžujeme totiž hlavně nohama, a pokud se je naučíme správně používat, vše ostatní, ať už máme na mysli horní polovinu těla, ruce, nebo nakonec i zmiňovanou hlavu, se srovná téměř automaticky tam, kde to má být a kde to přirozeně funguje nejlépe. Ale moje letošní závěrečná řeč povede hlavně, jak už napovídá název článku, k tolik omílanému a často přeceňovanému či špatně pochopenému povolování vnitřní nohy při zahájení oblouku. Na konci prvního článku letošní série Skiwithme jsem psal: „Právě klouzání na chodidlech, otáčení a jejich překlápění vede ke kvalitnímu ovládní lyží a stabilnímu postoji. Lyžování není zdaleka o sledování skutečnosti, která lyže je zrovna více zatížena a kdy a jak je třeba hmotnost přenést, ale o pohybu obou dolních končetin do směru, kam chci jet.“ A k tomu se i dnes zase vrátíme.

Povolení to zařídí?

Když budete listovat archivem časopisu SNOW několik let nazpátek, narazíte na povedený článek stejného názvu. O povolení jsme tehdy psali všichni oslnění jednoduchou technikou pedálování, která je velmi ekonomická a při lyžování nás ani nevyšlujie, ani neklade žádné extra nároky na náš svalový aparát. Konečně techniku pokrčení vnitřní nohy a vzepření se o vnější používají právě díky nedostatečně vyvinutému svalovému aparátu ty nejmenší děti. Zcela přirozeně. S přibývajícím věkem u ní buď zůstanou, nebo se jim pod dobrým vedením dostane informace, že lze lyžovat na obou lyžích a používat k zatáčení i lyži vnitřní. I my dospělí, jakožto tvorové dvounozí, se posouváme od nedávných dob, kdy jsme byli oslnění samotným povolením vnitřní nohy, k přirozené, ale zároveň náročnější „dvounohosti“. Odpověď na otázku, zda to po-

volení zařídí, je ano, zařídí. Tématem mojí úvahy je spíš to, zda bylo dřív vejce, či slepice, zda nás samotné pedálování nepřipraví o aktivitu vnitřní lyže a zda není někdy lepší vyvíjet tlak na obě lyže než pouze na tu vnitřní.

Kam chci jet, tam naklápím obě chodidla. V případě pomalé jízdy, kdy by jízda po „čistě“ hraně dosahovala poloměru 100 metrů, s nimi navíc musím do stejného směru i otáčet. A tyto dvě dovednosti mi přijdou pro změnu směru, ale i správnou tvorbu a distribuci tlaku mezi obě lyže, stěžejní. Na konci každého oblouku, ať už pojedete pomalu, nebo rychle, budete vždy povolovat končící vnější nohu. Můžeme spíše říkat rušit její oporu, zmenšovat tenzi ve svalech, prostě dělat vše proto, abychom mohli pokračovat do nového směru a přehranit. Právě moment přehranění a všechny chvilky těsně před ním jsou klíčové. Mohu se soustředit pouze na povolování končící vnější nohy a při přehraňování ji povolovat dále, tedy učinit z ní krátkou nohu. Prostě pedálovat. Anebo se mohu soustředit pouze na její nové nasměrování, tedy překlápění chodidla ze starého směru do nového. Co se stane? Překlápěním chodidla automaticky dojde ke zmenšení tenze v končící vnější noze a přesunu hmotnosti na novou vnější. Odpadne však neblahý důsledek pouhého pedálování, kterým je často úplná ztráta tlaku na vnitřní lyži, často velmi brzo protirotaná pánve v oblouku, přisednutí vnitřní lyže a hlavně následná jízda pouze po vnější lyži. Soustředění se na pohyb a orientaci chodidel totiž udrží obě dvě nohy, „dlouhé“, u vnitřní nedochází k výraznému krčení, a tedy i nechtěnému poklesu vnitřního boku. Výsledkem je při rychlé jízdě vzepření se o obě lyže, nikoliv pouze o spodní, ale také větší náklon do oblouku, který neblokuje příliš pokrčená



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



ONDŘEJ NOVÁK

V pořadí pátý ročník seriálu Skiwithme jsem opět zaměřil na cvičení, a protože jste jako čtenáři stále více zkušení, pustíme se občas i do trochu neznámých vod a experimentů. Každý článek bude letos zase doprovázen výukové video, a pokud budete potřebovat odborný dohled, rád vás uvítám na kopci. Volné termíny, stejně jako všechny starší články, najdete na webu www.skiwithme.cz.

www.skiwithme.cz

vnitřní. Ano, povolení to zařídí, jen jde o to, zda ho dosáhneme automaticky v důsledku jiného a stěžejního pohybu, kterým je manipulace s oběma chodidly do směru jízdy, nebo zda prostě povolíme a postupně krčíme končící vnější a zároveň tedy novou vnitřní. Obě cesty jsou bezesporu funkční, ale vedou k jinému cíli.

Japonec na konec

Neříkám nic nového. Udržování vnitřního boku „vysoko“, zatahování vnitřní lyže v nájezdu do oblouku, otáčení volantem mezi lyžemi do směru jízdy jsou všechno drily, které s výše uvedeným úzce souvisí, stejně jako návaznost na zapojení spirálních svalových smyček, jež udržují horní polovinu těla v přirozené separaci. Tak proč jsme vlastně tak často uneseni povolováním vnitřní nohy v oblouku, jejím postupným zkracováním a schováváním pod tělo? Protože často chceme „dostat zadek až na zem“, vypadat

jako závodníci, dosáhnout co největšího rozsahu dolních končetin a žijeme v mylném přesvědčení, že „zadek na zemi“ znamená velký rozsah. Jenže opak je velmi často pravdou. „Zadek na

zem“ dostanete i s „dlouhýma“ nohama, jen je to mnohem těžší. Takže poslední „Japoncova“ rada zní: „Nehleďte tolik na to, jak u toho vypadáte, ale jak to celé funguje. Když to bude totiž fungovat dobře, i bez vašeho zadku na zemi to

posadí na zadek vaše okolí. A vy u toho budete navíc i dobře vypadat.“

SNOW.cz

snow.cz/video/3863



NOVINKA

MONTANA  **RACE EDGE**

www.montana-skiservis.cz

dokonale ostrá hrana po nejnáročnější 2x v ČR

