

skiwithme.cz

INKLINACE, ANGULACE, JAK SE TO RÝMUJE?

NĚKDY ABY SI ČLOVĚK VZAL NA TO LYŽOVÁNÍ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV. ALE ZAS TAK TĚŽKÉ TO NENÍ A MY SI DNES ZKUSÍME VÝZNAM TAKOVÝCH SLOV TROCHU POODKRÝT A PODÍVAT SE, ZDA BY NÁM PŘI LYŽOVÁNÍ NEMOHLA I TROCHU POMOCT.

DNEŠNÍ MENU:



POLÉVKA: Proč vlastně inklinovat a angulovat?



HLAVNÍ JÍDLO: Kdy inklinovat a kdy angulovat?



DEZERT: Jak na to?

abychom dostali lyže dále od těla, nedrželi je pod sebou, a umožnili jim tak získat větší či menší úhel zahranění, který pak budeme zvětšovat a díky kterému budou lyže zatáčet. S angulací (obr. 2), neboli zalomením, je to trochu složitější. Lyžovat můžete třeba i bez ní, ale trochu se tak vystavujete nebezpečí, že budete lyžovat s více zatíženou vnitřní lyží. Angulace slouží hlavně k udržení stabilního postoje, v němž můžete odolávat všem silám, které na vás při jízdě působí, zejména vyrovnat ty, co působí dovnitř oblouku a vně. Opět použiju svoje oblíbené „těžiště bydlí v břiše“ a vy si představte, že za něj tahá někdo dovnitř oblouku a někdo jiný zase z oblouku ven. Horní polovina těla, ale i kotníky, kolena a boky se snaží dva přetahovače zkrotit a jejich tahání vyrovnat. Říkáme tomu dynamická rovnováha.



Kdy končí inklinace a začíná angulace? Na konci oblouku musíme naše těžiště postupně přenést přes lyže dovnitř toho budoucího, tedy budeme se snažit o náklon – inklinaci. Natahujeme starou vnitřní nohu, změkčujeme starou vnější tak, aby se jejich role



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

ONDŘEJ NOVÁK

Letošní seriál zaměříme ještě více na praxi. Půjdeme více do hloubky a budeme se zabývat podrobnostmi a tipy, které nám v uplynulých seriálech o lyžování i telemarku unikly, nebo na ně nezbyl prostor. Budeme se snažit na to jít selsky a jednoduše, i když témata budou někdy těžko stravitelná. Proto vás jako každý rok rád uvítám na kopci při lekcích a workshopech Skiwithme.cz, abychom společně zkusili teorii proměnit v praxi.

a pojmenování v oblouku vzápětí vyměnily. Od natahované nohy se naše těžiště posouvá směrem dolů z kopce, dovnitř nového oblouku, což nám velmi ulehčuje pokrčující se nová vnitřní noha. Tedy inklinujeme. Nakláníme se téměř jako padající strom, od kotníků až po hlavu a necháváme lyže odjet trochu dále od

1



A proč ne? To by byla snadná odpověď. Prozatím se spokojme tedy s tím, že každý nový oblouk začíná náklonem do jeho vnitřku, tedy inklinací (obr. 1). V závislosti na rychlosti a tedy i působících fyzikálních silách, které nás v takovém náklonu dokážou udržet, nebo upustit, je tento náklon menší, nebo větší, zřetelný, nebo téměř neviditelný. Na začátku oblouku se nakláníme jednoduše proto,

2

3

těla, abychom získali co největší úhel jejich zahranění a nechali tak na ně i na sebe působit co nejvíce vnější síly. Soustředíme se také, abychom stále cítili, že naše vnější chodidlo je po celou dobu oblouku stále těžší než to vnitřní.

A teď to přijde. Angulace začíná ve chvíli, kdy cítíte, že by vaše vnější noha přestala být těžší než vnitřní – odpor sněhu a opora o vnější



Zkuste se jen naklánět z oblouku do oblouku a neangulovat. Co se stalo? Nevytvořili jste postavení, ve kterém byste mohli dynamicky odolávat všem vnějším silám, jež na vás působí, a ta, která působí dovnitř oblouku, vás tentokrát dokonce přetáhla? Zůstali jste na konci oblouku, nebo dokonce už o mnoho dříve, trčet na vnitřní lyži? Co s tím? Zkuste se na chvíli stát pejskem na vodítku. Váš pán vás neustále na vodítku pouští dovnitř

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. Těším se na vás na kopci. Telemark i lekce pokročilého lyžování se mnou navíc můžete vyzkoušet na SNOWfestu 2014 (www.snowfest.cz).

4

nohu by se začaly zmenšovat. Jednoduše řečeno, větší podíl zatížení by byl na vnitřní noze. Naše tělo pak musí reagovat do protisměru vůči inklinaci tak, abychom udrželi více hmotnosti na vnější lyži (obr. 4). Kromě tzv. dynamické rovnováhy to má za následek i větší zahranění lyží, tedy i vytvoření tlaku na ně a zkrácení poloměru oblouku. Důsledkem je i akumulace energie, kterou pak využijeme pro přechod do dalšího oblouku (tzv. rebound). V pomalé rychlosti (obr. 5) funguje vše výše popsané zcela stejně jako při rychlosti vysoké, jen náklon není tak velký, stejně tak není tolik zřetelná ani angulace – působící síly jsou menší než při vyšších rychlostech a stejně tak i potřeba působit proti nim.

oblouku – inklinujete. Když už máte pocit, že byste téměř upadli, tak se vodítko, které je přichyceno obojkem k vaší vnější ruce, zastaví a vy dále inklinujete pouze dolní část těla, od kotníků až po boky. K angulaci neboli zalomení tak dochází až nad boky v oblasti břicha (břišního lisu). Zůstává tedy výhoda „dlouhé“ opory v přímce tvořené vnějším chodidlem a vnitřním ramenem (obr. 4). Nepracujete aktivně horní polovinou těla proti nohám, nelámete se, nevykláníte. Jen zastavíte její inklinaci a dále dovnitř oblouku už inklinujete jen tou dolní částí těla. Vzniká tedy angulace.