

# HLEDÁNÍ OPORY

**V posledním díle loňského ročníku, v článku „Tlačíš, nebo se opíráš“, jsme řešili, jak při lyžování zvyšovat tlak na lyže. Od klasického „nahoru – dolů“ jsme se dostali k ekonomičtějšímu „doprava – doleva“.**

**P**ohyby nahoru a dolů jsou při lyžování viditelné a tvrdit, že vertikální pohyb při lyžování neexistuje, by bylo víc než troufalé. Přesto je to pohyb, kterým toho neovlivníme zdaleka tolik, jako mnohem efektivnějším zvětšováním a zmenšováním úhlu zahranění lyží, kterým lze opravdu tlak a prohnutí lyží ovlivňovat. Od typického pokynu „zatlač“ jsme se tedy dostali k lepšímu „naklápěj se do strany“. Jak pracovat s tlakem, zejména pak jak ho udržovat a vypouštět, bude věnován téměř celý letošní seriál Skiwithme.

## VERTIKÁLNÍ POHYB

Vertikální pohyb, který při lyžování nejen vidíme, ale i vnímáme, je důsledkem výměny oporných nohou a přenosu hmotnosti při přechodu z jednoho oblouku do druhého. Důležité je si uvědomit, že takový pohyb vnímáme, ale primárně se o něj nesnažíme. Na konci oblouku se nesnažte nohy natáhnout a zvednout se. Způsobíte tím jen to, že budete zvyšovat tlak kolmo do lyží a v oblouku setrváte mnohem déle, než byste ve skutečnosti chtěli. Cílený pohyb nahoru navíc vede pouze jedním směrem, tedy přímo nahoru. Mezitím se ale vaše lyže stále pohybují a takzvaně vám „ujedou“.

V přechodu mezi oblouky se pak ocitnete příliš „vzadu“ a nevhodné postavení začnete logicky korigovat například brzkým tlačáním boků dovnitř oblouku, nebo naopak brzkým pohybem horní poloviny těla dolů z kopce a do směru dalšího oblouku. Z efektivního a přirozeného „naklápění a opírání“, o němž jsem psal naposledy, se stane honička o udržení rovnováhy a ideálního poloměru doprovázená mnoha pohyby, které budou víc než poklidné opírání připomínat neklidné a aktivní „tlačení“.

## NESPĚCHEJTE

Není kam. Pokud se naučíte lyžovat uvolněně a využívat potenciálu vykrojených a dnes navíc podélně měkčích lyží, odpadne vám mnoho aktivní práce, která přináší i brzkou únavu při lyžování. Vraťte se na mírnější sjezdovku, kde se můžete bez obav pustit do vyššího tempa, a nechte lyže přirozeně kroužit po jejich poloměru. Důležitý pro nás dnes bude přechod z oblouku do oblouku. Na konci oblouku, tedy krátce za jeho vrcholem ve spádnici, začněte pomalu uvolňovat oporu na vnější, oporné noze. Nenatahujte

**POKUD SE NAUČÍTE LYŽOVAT UVOLNĚNĚ A VYUŽÍVAT POTENCIÁLU VYKROJENÝCH A DNES NAVÍC PODÉLNĚ MĚKČÍCH LYŽÍ, ODPADNE VÁM MNOHO AKTIVNÍ PRÁCE, KTERÁ PŘINÁŠÍ I BRZKOU ÚNAVU PŘI LYŽOVÁNÍ.**

ji, dlouhá už je v tuto chvíli dost. Snažte se naopak uvolnit svalovou tenzi a zmenšovat úhel zahranění. Když začnete jednu nohu uvolňovat, druhá musí její funkci jednoduše převzít. Tady je důležité nespěchat a uvědomit si, že neskáče z nohy na nohu, ale plynule předáváme královské žezlo zprava doleva, nebo zleva doprava. Kolik na jedné noze uvolním, tolik ta druhá přijme. Pokud to uděláte správně a pohyb nikde nezastavíte ani nepřezene, ocitnete se mezi oblouky v ideálním vyrovnaném postavení, kdy jsou

Desátý ročník seriálu Skiwithme vám v pěti dílech přinese několik užitečných rad jak samostatně trénovat a vylepšovat svoje lyžování. Pokusím se zodpovědět vaše časté dotazy a ukázat vám funkční techniku lyžování i na fotografiích, které seriál již tradičně provázejí. A kdo chce vědět víc, může si se mnou přijet zalyžovat.



DODAVATEL VYBAVENÍ



Volné termíny, plánované akce i starší články najdete na

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



**Ondřej Novák**

**Oborný redaktor SNOW,  
instruktor lyžování a telemarku  
s dlouholetou praxí v ČR,  
Rakousku a Austrálii, autor  
projektu Skiwithme.cz.**

všechny důležité segmenty těla (pánev, horní polovina těla) srovnány přímo s lyžemi a jsou navíc přímo nad nimi. Jste tzv. na čtyřech hranách a vaše hmotnost je rozložena přesně 50 na 50.

## PŮL NA PŮL A PAK VÍC

50 na 50 není nic, čeho byste měli za každou cenu docílit a nějakou chvíli v tom dokonce setrávat. Je to stav, který nastane při plynulém přebírání opory z jedné nohy na druhou. Na půl cesty se při takovém procesu nohy potkají stejně zatížené, ale proces plynule pokračuje dál. Obě nohy jsou v tu chvíli „stejně dlouhé“ a budoucí vnější může začít přebírat více hmotnosti a odpovědnost za další oporu a balancování. Důležité je, abyste si nejdříve vybudovali oporu na nové vnější noze a teprve potom zahájili další hrubší pohyby, jako je třeba naklápění nohou a celého těla dovnitř budoucího oblouku. Je to jednoduché. Až když stojíte na

noze, na které chcete stát, můžete se na ní začít někam pohybovat. Pokud začnete tělem, nohama, boky pohybovat do směru nového oblouku dříve, než jste dokončili proces výměny opory z jedné nohy na druhou, začne pohybová honička plná chyb a následných korekcí.

### JAK NA TO?

Jako vždy mám pro vás připraveno jedno z mých oblíbených cvičení. Není to žádná převratná novinka a na svazích ho vidáte určitě často. Možná jste ho i někdy zkoušeli, ale nevěděli jste přesně, s čím vším by vám mohlo pomoci. A těch věcí je hned několik. Mírně se pokrčte v kotnících, kolenou i kyčlích tak, abyste dosáhli hroty obou holí na sněh. Držte je obráceně, tedy dlaněmi vpřed, a snažte se hroty holí udržet při jízdě celou dobu na sněhu. Při tréninku na mírnějším kopci tak pochopíte hned několik věcí. Dokážete přehranit i bez cíleného pohybu nahoru a dolů. K uvolnění lyží dojde pouhým „pedalováním“, tedy pohybem, který připomíná šlapání na kole a má za následek plynulou změnu opory z jedné nohy na druhou. Zároveň se trochu „ukotvíte“ ke svahu, začnete mnohem lépe sledovat směr lyží a vyvarujete se tak příliš aktivních pohybů v přechodu mezi oblouky a při zahájení nového. Vaše tělo bude v okamžiku 50/50 srovnáno přesně nad a s lyžemi, napřed nebudou ani boky, ani horní polovina těla.

### NAKONEC

Jednoduché cvičení, které vás trochu zablokuje a nastaví zrcadlo. Pokud se ho budete snažit udělat správně a udržíte hroty holí po celou dobu na sněhu, získáte z lyžování minimálně jiný pocit a zjistíte, že to jde udělat i trochu jinak. A příště? Budeme pokračovat dalšími „drily“, které by nás měly naučit udržovat nalezenou oporu za pomoci zapojení vnitřního svalstva a svalových smyček, jež zůstávají při lyžování často opomíjeny. ❄️

