

skiwithme.cz

AŤ TI HLAVA NEPADÁ!

PRO TENTO DÍL JSEM SLIBOVAL LYŽOVÁNÍ NA OBOU LYŽÍCH. PO ÚVODNÍCH ROZEHRŮVACÍCH „NECHTE LYŽE U HOSPODY“ A „JEDNA STAČÍ“ DNES OPRAVDU OBUJEME OBĚ. SOUSTŘEDIT SE VŠAK BUDEME NA HLAVU.

M inule jsem polemizoval sám se sebou, zda názvy mých článků nenavozují spíš promyšlené odvykací postupy v protialkoholní léčebně. Tentokrát se má polemika potvrdila, byť jí sám ovlivněn, začínám podvědomě vyhledávat takové názvy, které by do ní zapadaly. Neb s lyžařem, kterému padá hlava v aprés-ski baru, není legrace, stejně jako s tím, kterému padá na sjezdovce v každém oblouku.

Do strany...

Hlava nám padá nejen po závěrečném „šnap-su“, ale i při lyžování. Nejtypičtější příkladem je přiklánění hlavy do oblouku. Necháme se unést setrvačnou silou, která na nás v oblouku působí, a v podstatě přirozeně otáčíme hlavou tam, kam zrovna jedeme. A jelikož hlava je tak trochu spouštěčem různých svalových zapojení v trupu, která jsou zase návazná na „oporné a fázické“ končetiny, na průšvih je zaděláno cobydup. Zás tak velký průšvih to není, dokud se jen vozíme po modré sjezdovce a necháme se lyžemi unášet po jejich poloměru, ale když přijdou kratší oblouky, zkrácení poloměru nebo prudší svah, průšvih je na světě. Princip oporných končetin je jednoduchý a my si ho zkusíme i laicky vysvětlit.

Když se v oblouku opírám o pravou nohu, mojí opornou rukou je levá. A obráceně. Vše v našem těle funguje „do kříže“. Když se v oblouku opírám o pravou nohu a hlavu přitom nakláním doleva, tedy dovnitř oblouku, zapojujím v trupu opačný „kříž“, levá oporná ruka mi i s levým oporným ramenem začne padat dolů směrem ke sněhu a výsledkem je zmíněný průšvih, kdy se místo pravé nohy najednou opírám o levou. Jinými slovy, najednou místo vnější lyže stojím převážně na vnitřní. A to je přesně to, co nechci. Zkusíme tedy opak: „Když

se opírám o pravou nohu, zkusím naklánět hlavu také doprava.“ Tohle už je trochu lepší, „kříž“ funguje, ale ne ideálně, protože hlava nebalancuje, někde se cíleně tlačí a zapojení svalstva v trupu funguje jen omezeně. Přitom nám při lyžování jde zejména o neustálé balancování. Nerovnosti, ale i síl. Není to jen balancování na chodidlech, ale právě ve zpevněném trupu. To nakonec velmi dobře poznáte při rychlejší jízdě v rozbitém terénu.

Kam tedy s tou zatrápenou hlavou? Nikam. Netlačte ji ani doprava, ani se nenechte unést svým pohodlným křížováním modré sjezdovky, při kterém vám padá přirozeně doleva. Zkuste se hlavou jen trochu bránit a balancovat. Nakonec v ní máte i centrum rovnováhy. Věděli jste, že vnitřní ucho má za úkol přesné určení okamžité polohy hlavy, která je podmínkou pro zajištění rovnováhy celého těla?

... i ve směru jízdy

Hlava se kromě nežádoucích úklonů na jednu nebo druhou stranu často kouká tam, kam nemá. V případě „šnapsu“ a sympatické obsluhy za barem je to tolerovatelné, v případě jízdy na lyžích ale už ne. Stejně jako nám hlava dokáže při správném stranovém balancování zapojit ty správné svalové smyčky v trupu a navázat je na oporné končetiny, může nám velmi pomoci s jejich zapojením i ke konci oblouku, kdy na nás působí největší síly a my bychom se jim měli bránit. Pokud necháme hlavu, aby byla unášena lyžemi ve směru zatáčení, budeme stát na konci oblouku velmi pravděpodobně příliš na vnitřní lyži. Pokud se ale budeme dívat hezky dolů z kopce, připravíme tak podmínky pro zapojení svalů v trupu, který nás ke konci oblouku unášení lyží ubrání. Vypadá to složitě? Zkuste si to



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

představit na fotografiích v článku. Moje hlava stranově balancuje, nepřiklání se dovnitř oblouku a po celou dobu se také dívá více směrem dolů z kopce, nikoliv tam, kam jedou špičky lyží. Celé tělo i s lyžemi ji naopak podjíždí. Nejvíce si to můžete uvědomit při krátkých obloucích, kde se hlava dívá pořád





dolů na jeden bod a pod ní zůstává díky tomu i klidný trup, pod kterým se aktivně pohybují nohy. Čím je oblouk kratší, tím je hlava ve svém pohledu přímější. Čím je delší, tím více hlava sleduje trajektorii lyží, přesto se však od určité chvíle – a tou je dosažení spádnice – dívá více směrem dolů z kopce než za špičkami lyží.

Japonec na konec

Zkuste si svoji hlavu trochu potrénovat. Začněte s delšími smýkanými oblouky v pomalé rychlosti a postupně přidávejte až do carvingových. A zkuste přitom udržet svoji hlavu pořád směrem dolů s kopce, vyberte si jeden bod a tam svůj pohled směřujte. Já jsem si při natáčení ukázky tohoto cvičení vybral kameramana a poctivě se na něj celou dobu zubil. Nakonec podívejte se na video, které tento článek opět doprovází, a kdyby vám to nešlo nebo připadalo jakkoliv nepřírozané, nevádí, zubte se taky. Lyžujeme totiž hlavně pro radost. „Hlava nehlava, pořád se vyhrává“.

SNOW.cz

snow.cz/video/3624

TUNINGLYZE.CZ

SWIX

TOKO

WINTERSTEIGER

HOLMETKOL

EVOLAR

nástroje a přípravky pro tuning lyží, snb a běžek



☑ *trvale nejlepší ceny zboží*



☑ *škola broušení, poradenství*



☑ *zboží odesíláme do 24 hod*



WWW.TUNINGLYZE.CZ