

Dýchám, tedy zatáčím

skiwithme.cz

Lyžování je komplikovaný sport. Všechno kolem se neustále mění, stále je třeba na něco reagovat... a teď si do toho ještě přidáme dýchání. Jako by toho nebylo dost. Jenže nedýchat při lyžování je jako pít kafe bez cukru nebo gin bez okurky. Obejdeme se bez toho, ale není to prostě ono.

Je dýchání na lyžích opravdu tak důležité? Je a není. Správně na lyžích dýchat, a přitom špatně lyžovat, nic nepřinese. Dobře lyžovat a špatně dýchat už jde o mnoho lépe, ale když zkusíte určité pohyby synchronizovat se správným dýcháním, začnou se dít téměř zázraky.

Nádech, výdech, nádech

Nebo taky doprava, doleva, doprava. Dýchání patří neodmyslitelně k našemu běžnému životu a správné dýchání při sportu je „alfa omega“ ideálního poměru výkonu a ekonomiky pohybu. Každý, kdo si jde jen občas rekreačně zaběhat, ví, že bez správného rytmického dýchání spojeného s pohyby nohou daleko nedoběhne. A světe div se, při lyžování

je to podobné a správné dýchání navíc přináší bonusy v podobě zpevnění trupu, který pak lépe odolává působení vnějších sil na lyžaře.

Minule jsem zaměřil svoji rubriku na téma „tělo pořád dolů z kopce“ a snažil se čtenářům vysvětlit, že trup při lyžování nezaujímá žádné pozice, ale jen se zpevňuje proti aktivně se pohybujícím nohám. Jak moc naše ramena sledují špičky lyží, záleží na poloměru oblouku, rychlosti, ale i sklonu svahu. Možná jste to už stihli vyzkoušet na prvním podzimním rozlyžování a hledali jste odpověď na otázku, jak se vlastně v horní polovině těla zpevnit. Správné dýchání vám teď může velmi napovědět.

Pokud nebudeme zbytečně zabředávat do detailů, můžeme se podržet jednoduchého

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



Ondřej Novák

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



vzorce. Při nádechu se svaly v těle uvolňují a relaxují, při výdechu se postupně zpevňují a zapínají. Když se zkusíte zaměřit na oblast břicha, které je pro zpevnění těla při různých sportech nejdůležitější, zjistíte, že při nádechu se břicho nafukuje, při výdechu naopak stahuje. A to je přesně to, co potřebujeme při lyžování.



FOTO: PETR SOCHA – SNOW

Na unavené nohy po lyžování

... stačí se jen namazat!



Zkuste si to!

Najděte si středně strmý svah a pilujte carvingové oblouky o středním poloměru. Rychlost, poloměr i sklon svahu by vás měly donutit k aktivní práci dolních končetin nezávisle na trupu, vznikající vnější síly i k potřebě zpevnění trupu. Při jízdě si všimněte právě dýchání. Přejít z jednoho oblouku do druhého začněte plynulým nadechováním, aktivní fázi, kde vzniká v okolí spádnice největší tlak, naopak spojte s vydechováním až do konce oblouku. Podle délky oblouku a rychlosti jízdy bude dýchání více či méně plynulé, pomalejší nebo rychlejší. To nakonec přesně kopíruje i jednoduchý návod, který jsme si popsali minule. Více rychlosti a kratší poloměr vyžaduje více zpevnění, méně rychlosti a delší poloměr oblouků vyžaduje méně a rozdíl mezi směřováním trupu a lyží nemusí být tak velký.

K ověření správného dýchání, ale hlavně dobrého zpevnění těla a rovnováhy slouží jednoduché cvičení. Najděte si mírnější svah, kde se můžete bez obav pustit rychle dolů středními carvingovými oblouky, a zkuste lyžovat jen na vnější lyži. Vnitřní bude v průběhu oblouku mírně zvednutá a už samotný průběh oblouku vám ukáže, zda jste dobře zpevnění a udržíte lyži na hraně. Pokud ano, budete mít na konci oblouku dostatek tlaku na to, abyste se mírně odrazili a zkusili v přechodu mezi oblouky přeskočit na novou vnější lyži. Odrážíte se s nádechem a na novou vnější dopadáte s výdechem tak, abyste byli zpevnění v trupu, měli lyži hned zahraněnou a nehledali následně rovnováhu.

Pokud vám to přišlo dnes moc jednoduché, zkuste si metodu kontrastu. Dýchejte při lyžování obráceně. V přechodové fázi – výdech, v aktivní – nádech. Můžete mi pak napsat, jak to šlo. ❄️



FOTO: PETR SOCHA – SNOW



REFIT ICE GEL je unikátní produkt moderní kryoterapie pro rychlou a účinnou regeneraci organismu po sportovním výkonu. Po jednoduché aplikaci na unavené svaly a klouby se aktivují přirozené regenerační mechanismy organismu. Zvýší se prokrvení a zrychlí metabolismus. Účinek je okamžitý a dlouhodobý. Doslova jej cítíte a vnímáte! Stačí se jen namazat a druhý den bude lyžování rozhodně příjemnější.

REFIT ICE GEL je vhodný pro rekreační i profesionální sport. Mezi vrcholovými sportovci si získal velkou oblibu. Reprezentanti ho používají na olympiádách a dokonce měl podíl na zisku cenných medailí.

K dostání ve Vaší lékárně.
Originální chráněná receptura.



www.icegel.cz

Made in Czech Republic