

Čtrnáctý ročník seriálu Skiwithme bude o všem, co mi přijde na mysl. Po třinácti letech už se témata hledají špatně, ale o to je to větší zábava. Určitě letos dojde na telemark, o kterém jsem nepsal už několik let, ale také na jednoduché tipy, které by se vám mohly v průběhu sezóny hodit. A ten, kdo nerad čte a radši si o lyžování a telemarku popovídá mezi jízdami na lanovce, může si se mnou přijet zalyžovat, nebo třeba přivést svoje potomky. Volné termíny, plánované akce, ale také starší články najdete na www.skiwithme.cz.

DODAVATEL VYBAVENÍ


 ATOMIC


 SALOMON

TEXT: ONDŘEJ NOVÁK FOTO: MICHAEL TUREK

PRVNÍ ZATÁČKA

Kam uděláte první zatáčku? Doprava, nebo doleva? Na tuhle jednoduchou otázku je dobré znát odpověď dřív, než se nahoře odpíchnete. Pak se to rozjede a když bude vaše první zatáčka čistě náhodná, покажете si tím nejen celý den, ale třeba taky kus sezóny.

První sníh rovná se konzumační stres. Celé léto jsem nelyžoval a teď to musím všechno dohnat. A podle toho také většinou vypadá první zatáčka a prvních několik jízd. Očekávání a nedočkavost. Nedočkavost zmizí s prvním odpíchnutím. Očekávání se však většinou nenaplní. Všechno bolí, tlačí, jede to rychle a úplně jinak než na konci minulých sezón. Hrubé pohyby jsou sice dávno zautomatizovány, ale ty jemné naše tělo přes léto úplně zapomnělo. Zůstává jen očekávání, že se ty drobné finesy objeví během několika prvních oblouků... Ale ony nepřichází ani po několika jízdách a pocit z lyžování, který jsme měli loni v dubnu, se začne vracet třeba až po

několika dnech. S tím vším je třeba se smířit a začít v klidu a pomalu. Sezónu máte celou před sebou, a ať bude dlouhá deset dnů, nebo tři měsíce, první den to prostě neurvete.

Pomalů, nebo rychle?

Patříte k těm, kteří se nahoře šestkrát odpíchnou a nechají tělo vzpomínat, co dělalo loni v dubnu? Nebo svoji první zatáčku raději děláte na okraji modré sjezdovky a snažíte se vzpomenout si sami? Oba přístupy jsou možné a jeden z nich si vždy podvědomě vybíráte. Záleží, jak dobří jste lyžaři, co pro vás znamená rychle a co pomalu, kolik pohybů a v jaké rychlosti máte zautomatizovaných natolik, že jsou neměnné, a kolik jich naopak musíte znovu najít. Ideální návod neexistuje a já sám patřím tak trochu k oběma skupinám. Konzumační stres mě netrápí, mám před sebou sezónu dlouhou většinou i sedm měsíců, takže bych mohl klidně začít úplně pomalu, ale velmi často k rozlyžování přistupuji právě tak, že nechám svoje tělo pasivně adaptovat na podmínky, namísto aktivních pokynů a soustředění se na přesné pohyby. Všem ostatním však většinou radím, ať začnou pomalu a aktivně. Společným jmenovatelem pro oba způsoby bude ale vždy hledání rovnováhy.

Balanc není balast

Rovnováha se při těch několika málo lyžařských dnech, které má většina lyžařů před sebou, stává často drahým přežitkem. „Není čas lámat si hlavu, jak vlastně stojím, když vleky zavírají už ve čtyři! Raději rovnou pěkně zostra, doprava, doleva, a tělo už si vzpomene.“ To je ta cesta pasivního přizpůsobení, ale i při ní je dobré se soustředit na pár zdánlivých malicherností. Třeba na chodidla. Jsou rovnoměrně a pohodlně „rozplácnutá“ po celou dobu jízdy, nebo stojím více na patě, nebo naopak špičce, nebo krčím prsty, abych podvědomě zachytil neustále ujíždějící lyže? Mám už po hodině otlačené holeně, nebo se mi naopak začínají objevovat modřiny na lýtkách? Bolí mě záda, nebo břišní svaly? To všechno jsou znaky špatného balancování na podložce, která nám neustále ujíždí pod nohama. Můžete celé léto cvičit na balanční desce, na bosu, nebo chodit po kládě, ale na lyžích budete stejně prvních několik jízd ztraceni. Desky, bosu ani klády se totiž (většinou) nikam nepohybují. Zkuste se tedy při svých prvních obloucích soustředit zejména na pokrčené a uvolněné nohy a neheďte rovnováhu ve velkém předklonu, ale naopak s pevným



“
BALANCUJTE A BRZY SE VÁM NA
PODZIM Povedou STEJNÉ ZATÁČKY
JAKO NA JAŘE.”

a narovnaným trupem. Zkuste si při prvních jízdách nechat povolené boty, aby mohly nohy lépe pracovat a nespolehaly se jen na oporu lyžáků ať už v jakémkoliv směru.

Doprava, nebo doleva?

Tuhle otázku si často nestihnete při své první jízdě ani položit, přesto ji vnímám jako zásadní a odpověď na ni je dobré mít vyřešenou už v lanovce. Zdá se vám to maličké? Možná máte pravdu, ale pokusím se vám oponovat. Když uděláte první oblouk na svoji lepší a silnější stranu, začnete velmi pravděpodobně s dobrým pocitem. Chytíte ten správný rytmus a celý den se pak bude odvíjet jinak. Když hraju v létě s kapelou, pečlivě volím první píseň, která nemusí nutně naladit publikum, ale musí sednout kapele. Pak se celý večer odvíjí jinak, než když se muzikanti prvním songem nějak protřepali, a bude je to stát několik dalších skladeb, než zase najdou svůj standardní rytmus. S každým koncertem je to pak lepší a lepší, a hlavně více automatické. Můžeme se pak pouštět do improvizací a překračování komfortní zóny, protože na základ už se lze spolehnout.

Zase od začátku

Když hraje kapela pravidelně, má už svůj balanc a může si začít dovolovat leccos navíc. Ale při delší pauze se základ zase trochu vytratí. Můžete pravidelně cvičit, ale živé vystoupení je něco podobného, jako když se po letním suchém tréninku postavíte na podložku, která se začne pohybovat. A v případě běžného lyžaře se nemusí jednat jen o dlouhou letní pauzu, ale třeba jen o čtrnáct dnů mezi dvěma lyžařskými víkendy. Často tedy začínáme zase znovu svojí první zatáčkou, svým prvním koncertem. Když se naučíte už v lanovce přemýšlet, kam uděláte svoji první zatáčku, mozek vám automaticky doplní také otázku jak. A v tu chvíli máte z poloviny vyhráno. ☺

Ondřej Novák

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



Czech Skipass

JEDEN
SKIPASS
TI STAČÍ,
DRAHOUŠKU



185 km
SJEZDOVEK

147
DOPRAVNÍCH ZAŘÍZENÍ



18
STŘEDISEK

CZECHSKIPASS.CZ

PROJEKT
PODPORUJE:

