

Zapněte ESP!

Blíží se zima, silnice budou klouzat a asistenční systémy v našich autech si konečně přijdou na své. Princip ESP, kterým jsou všechna současná auta vybavena povinně, ale můžeme v různých podobách použít i my. Samozřejmě při lyžování.

Jak funguje ESP?

ESP je elektronický systém, který neustále vyhodnocuje skutečné chování vozidla oproti ideálu, který je dán jeho rychlostí a nastavením volantu. Když jde auto do smyku, přibrzdí jedno z předních či zadních kol na nápravě a uvede ho zpět do původního směru. V našem případě, kdy je lyžař spíše nedotáčivý a vnější síly ho budou se vzrůstající rychlostí vytahovat z oblouku, budeme brzdit vnitřní zadní kolo. To nám bude simulovat vnitřní hůlka.

Celé je to o tření

Princip ESP není nic jiného než tření. Pokud se rozjedete rovně dolů z kopce a budete chtít zatočit, máte mnoho způsobů, jak to udělat. Jedním z nich je třeba zatlačení hrotu vnitřní hůlky do sněhu. Vznikne tak tření a lyžař, aniž by začal hránit nebo zatěžovat lyže, se začne otáčet. Pamatujete si obrázky prvních průkopníků lyžování s jednou holí? Technika zatáčení i materiál byly v té době nedokonalé a použití jedné hole uvnitř oblouku jako bodu otáčení bylo zcela typické. My na to ale půjdeme trochu jinak.

Kolem čeho?

Jak a proč vlastně zatáčíme, jsme v tomto seriálu rozebrali již mnohokrát. Nemusíme se úplně nořit do hlubin fyziky, dnes nám naopak úplně postačí jednoduché kružítko a několik pokusů na lyžích. Kružítko má vždy hrot, který je zapíchnutý do podložky, zatímco jeho druhá část se kolem něj otáčí a kreslí kružnici. Podobně si to můžeme představit i při lyžování. Když pojedete v pluhu, hrot kružítko vám bude tvořit vysunutá patka vnitřní lyže, vnější lyže se kolem ní bude otáčet. Zkusit si to můžete i při jízdě po jedné lyži. Vnitřní je zvednutá, na vnější se snažíte zatočit. Pokud si ale nevytvoříte hrot z paty nebo špičky vnitřní lyže, nebo alespoň z vnitřní hůlky, bude zatáčení pouze na vnější lyži velmi obtížné. Na podobném principu nakonec funguje i volant v autě. Když jím točíte doprava, pravá ruka spíše nechává volant prokluzovat v dlani a zůstává na místě, zatímco levá ruka je ta dominantní, která volantem opravdu otáčí. Točit s ní stejně jako s levou by pro tělo bylo nepřírozené, točit s ní do protisměru by bránilo otáčení volantu.

skiwithme.cz

Devátý 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 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.



Hůlky kdy a kde?

Když si budete prohlížet fotografie a videa dobrých lyžařů, uvidíte, že ruce a hole mění často svoji polohu. Je to zejména v závislosti na rychlosti, která vyžaduje jiné balancování celého těla, ale poskytuje lyžaři také jinou dynamiku pohybů. Ruce pevně před tělem jsou většinou radou, nikoliv však tou nejlepší. Podívejte se třeba na fotografie v pluhu, kde jsou moje ruce velmi statické, a porovnejte je s dalšími fotografiemi z rychlé jízdy. Je evidentní, že poloha rukou se mění. Všude je však k vidění společný jmenovatel. ESP. Hrot vnitřní hůlky je téměř vždy v kontaktu se sněhem.





Jak na to?

Vyzkoušejte si práci s vnitřní hůlkou. Nejprve zkuste jen tak volně lyžovat, pomalu i rychle, smýkané oblouky i carvingové a všimněte si, zda se vám v závislosti na rychlosti ruce uvolněně pohybují a co dělá vnitřní hůlka. A pak se na ni můžete zaměřit cíleně. Zkuste udržet hrot vnitřní hůlky cíleně na sněhu, zejména v první části oblouku. Při nájezdu kontakt hůlky se sněhem pomáhá rovnováze, ale zároveň vytváří jemné tření, kolem kterého se celá soustava lyžaře otáčí. O hůlku se určitě neopírejte, zatížili byste tak i vnitřní lyži a to nechceme. Stačí jen nechat její hrot klouzat po sněhu. Ve výjezdu z oblouku naopak hůlku jemným pohybem zápěstí uvolňujete a tření omezujete, až ho nakonec zrušíte úplně. Oblouk je skoro hotový a vy už bod otáčení nepotřebujete. Budete přece zase zatáčet na druhou stranu.

Nakonec

Tření vytvořené vnitřní hůlkou určitě není tím hlavním mechanismem, díky kterému by moderní lyžař zatáčel. Od dob našich předků s jednou holí a lyžemi bez hran i vykrojení jsme přece jenom ušli velký kus cesty. Je to spíš zajímavý prvek, kterého se dobří lyžaři dopouštějí zcela nepokrytě i automaticky. Horším lyžařům může pomoci nejen v uvolnění ztuhlých rukou, ale i ve správné trajektorii pohybu a vnímání oblouku jako půlkruhu. S pevným bodem, kolem kterého se otáčíme. ❄️