

OFF-PISTE „OFFPÍSTOVÁ KLINIKA 5“

KDEKOLIV

DNES SE KŘÍŠTÁLOVÉ
 KOULE SPOJÍ, CO BYLO
 ZAPOMENUTO, PRO-

BUDÍ SE K ŽIVOTU, MAGIE ZBLOUDILÝCH POHYBŮ NAJDE SVĚ-
 HO ADRESÁTA A ADRESÁT S RADOSTNÝM VÝSKOTEM PUSTÍ SE
 STŘEMHLAV DOLŮ VSTRČÍ VŠEM PŘEKÁŽKÁM. BUDEME LYŽOVAT
 VE „ŠLECHTÁKU“.

„Šlechták“

Schlechtschnee neboli špatný sníh, zkomoleno do češtiny „šlechták“. Najdete ho kdykoliv, nejvíce na jaře nebo po vydatném sněžení, kdy je už vše v okolí rozježděno a svatý Petr ještě neuvolnil ze svého království ani vločku, aby to rozježděné zapadalo. Najdete ho i na sjezdovce, v odpoledních hodinách, kdy po ranním manšestru nejsou ani památky a vy musíte čelit nepravidelným muldám střídajícím se s vymetenými plotnami. To všechno je šlechták, špatný sníh a pro většinu z vás špatné lyžování. Já se naopak na jarní těžké šlechtáky těším, neb „hin sa hukáže!“

Ve šlechtáku byste měli využít všech svých znalostí a dovedností z předešlých dílů offpisto-

vé kliniky. Přes nánosy sněhu budete pokrčovat nohy jako v boulicích a snažit se kopírovat terén. K lepšímu průjezdu těžkým a někdy i mokřým sněhem vám napomůže úzká stopa jako v hlubokém sněhu. Budete muset kombinovat vertikální pohyb nahoru i dolů, podtažení i překlopení. Na řadu přijde velmi citlivá práce chodidel při otáčení lyží, stejně jako vyvážený základní postoj ani moc vpředu, ani moc vzadu. Jízdu v těžkém, rozbitém a mokřem sněhu prostě opět nejlépe charakterizuje „chůze po vajíčkách“. Jízda s citem, bez prudkých a zbytečných pohybů.



ONDŘEJ NOVÁK

majitel lyžařské školy a autor projektu SKIWITHME.cz

ZKUSTE SI NĚKOLIK CVIČENÍ:

- 1 Zkuste nejdříve dlouhé oblouky. Udržujte uší stopu a po celou dobu jízdy se mírně pohupujte v kolenou, abyste lyže střídavě zatěžovali a odlehčovali.
- 2 Zkuste to samé jako v předchozím cvičení. Jen se snažte oblouky zkrátit do středního až kratšího poloměru.
- 3 A nakonec krátké oblouky s využitím vertikálního pohybu nahoru a dolů pro odlehčení a podsunutí lyží.

NAKONEC SI SHRŇME ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO JÍZDU VE ŠLECHTÁKU:

- 1 Snažte se nezatěžovat lyže před spádnicí, hlavně v obloucích o delším poloměru.
- 2 Vyvarujte se rotace horní poloviny těla. Pracujte hlavně dolními končetinami. Trup je klidný a napomáhá stabilitě a kontrole jízdy.
- 3 Nezapomeňte na dobrý základní postoj. Práce těžiště v předozadním směru, neustálé dorovnávání překážek a různých druhů sněhu.
- 4 Zapichnutí hole napomáhá udržení rytmu a stability.

BEZPEČNOST NA PRVNÍM MÍSTĚ:

PŘILBY A CHRÁNIČE ATOMIC



KOMERČNÍ
 TIP

LYŽAŘI I LYŽAŘKY DNES OČEKÁVAJÍ OD BEZPEČNOSTNÍCH DO-
 PLŇKŮ MINIMÁLNĚ STEJNĚ VYSOKÝ VÝKON JAKO OD SVÝCH LYŽÍ.

Nepodceňovat rizika úrazu na sjezdovce nebo při hravých jízdách mimo ně patří ke zodpovědnému lyžařskému přístupu. Odpovědní lyžaři nikdy nevyjdou na svah bez přilby, případně i chráničů. A proto ATOMIC vyvinul celou řadu pohodlného a spolehlivého bezpečnostního vybavení pro all-mountain lyžaře.

Live Shield Max
 Vest Women



Live Shield Max
 Vest Men



Live Shield Max BP
 Women



Chrániče Atomic

Technologie Live Shield nabízí ultra lehké EPS jádro pro optimální ochranu při nárazu a úplnou volnost pohybu. Je tak pohodlný, že si ani nevšimnete, že jej máte, a to ani po celodenním lyžování. Live Shield Max je krunýř z lehkých prvků, které jsou spojeny jakýmsi panty, což zajišťuje neomezený pohyb. Nárazy jsou absorbovány tvrdým ABS krunýřem a poté rozptýleny ultra lehkým EPS jádrem.

Bezpečnost pro ženy

Široké spektrum lehkých a pohodlných helem představuje různé systémy odvětrání i barevné kombinace odpovídající lyžím a dalším součástí výzbroje i výstroje lyžařek. Například přilba XEED Ritual Cloud je barevně sladěná tak, aby odpovídala sérii Cloud.

ATOMIC také vyvinul velmi pohodlné chrániče, které poskytují páteřní i bederní oblasti vysokou ochranu proti úrazu, aniž by omezova-

ly svobodu pohybu při lyžování. Live Shield BP Women má v sobě lehkou vrstvu materiálu EPS, která dokáže absorbovat i ty největší nárazy, zatímco dvouplášťová konstrukce z měkkého materiálu EVA zaručuje optimální komfort. Oba modely se mohou kombinovat s odpovídajícími brýlemi Xeed.



Xeed Ritual Cloud



Xeed Ritual



www.amersports.cz