

Tělo pořád dolů z kopce?

Jeden z nejčastějších dotazů, se kterým se při svých lekcích setkávám, je: „Mám mít to tělo teda pořád dolů z kopce, nebo ne?“ A já vždy odpovídám: „Ano i ne, ale pojďme si to raději vyzkoušet.“

Opravdu pořád?

Pro začátek je potřeba si ujasnit pojmy a dojmy. Říkáme tělo, ale myslíme pouze jeho horní polovinu, tedy trup. A abychom si to ještě zjednodušili, budeme se bavit zejména o tom, kam směřuje břicho a ramena. A pak si také musíme říct, že tělo opravdu směřuje dolů z kopce pořád, ale může za to průběh činností, a nikoliv jedna zabetonovaná pozice, do které trup uzamkneme, pevně držíme a nepustíme. Ten průběh činností je způsoben

konáním našich nohou. Ty se otáčejí pod stabilním trupem a v různých fázích oblouku vytvářejí dojem, že trup je následuje anebo naopak vůbec nenásleduje. Mnoho lyžařů je přitom přesvědčeno, že je třeba aktivně pohybovat trupem proti nohám a tím ho udržet dolů z kopce. I ti mají pravdu, ale už pouze z historického hlediska. Protirotační technika tehdy umožňovala otáčet kombinaci dlouhých lyží a měkkých kožených bot poměrně snadno, ale s dnešním materiálem už nám těchto náročných pohybů netřeba.

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 zalyžovat.

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.



Rozdílný směr horní a dolní poloviny těla vidíme nejlépe na krátkém oblouku. I při dlouhém však dochází k nezávislé práci nohou oproti zpevněnému trupu

Proč vlastně?

Dobrá otázka. S dnešním carvingovým materiálem se můžeme na nějaké „tělo dolů z kopce“ vykašlat a nechat ho klidně jako ovci sledovat špičky lyží po celou dobu jízdy. Jednoduché, intuitivní. Až do chvíle, kdy budete potřebovat trochu zkrátit poloměr, lyžovat na strmějším svahu, lyžovat více sportovně a lépe využívat potenciálu lyží. Představte si, že zkoušíte jet velmi krátké oblouky a pořád sledujete svými rameny špičky lyží. Postupně nabere rychlost a zvětšovat se začne i délka oblouku. Bez oddělení práce dolních končetin a trupu neudržíte síly, jež na vás v oblouku působí, tlak, který jste si vybudovali přirozeně na začátku a v průběhu oblouku, jednoduše zmizí a vy se často ocitnete na vnitřní lyži. Zpevnění (nikoliv cílená protirotace) trupu nám slouží k tomu, abychom udrželi všechny působící síly v rovnováze, ale také tlak na vnější lyži až do konce oblouku. Vezměte si rukavici, chyťte ji za prsty a její dolní část začněte otáčet, až rukavici zkroutíte. Když pak dolní část pustíte, rukavice se rozmotá

a vrátí do původní polohy. A takhle funguje tělo při lyžování. Nohy se v průběhu oblouku otáčejí proti zpevněnému trupu a na jeho konci je rozdíl mezi směrem lyží a ramen největší. Když přenesením hmotnosti na novou vnější lyži uvolníte tlak, je to, jako byste pustili smotanou rukavici. Akumulovaná energie pomůže lyže rychleji přehranit a nasměrovat do dalšího oblouku. Lyže se rychle podvlíknou po trupem, který se na konci oblouku dívá dolů z kopce, z pravé strany se přesunou na levou, zatímco trup nedělal nic a jen si udržoval svůj směr. A hle, on se tedy zase dívá dolů z kopce!

Zkuste si to!

Tělo, nebo chcete-li trup, se tedy dívá dolů z kopce pořád. Mění se jen úhel, který svírají lyže a pomyslná tyčka, již bychom zabodli do trupu kolmo na náš hrudník, břicho, nebo ramena. Pak už jen záleží, jak jedete rychle, jak dlouhé oblouky, jak je svah strmý. Obecně se největší úhel objeví v krátkém poloměru nebo na strmém svahu. Tam je potřeba učinit vše rychleji, udržet vzniklý

tlak na vnější lyži, nenechat se v těžkých podmínkách zatáhnout na vnitřní lyži, jak jsem psal výše. Naopak na mírném svahu, v dlouhých obloucích a při pomalé jízdě bude takový úhel méně výrazný a trup bude mnohem více sledovat lyže. Nebudeme bojovat s tak velkými silami, ani tlakem, ani časem.

Dobrym testem i tréninkovou metodou je jednoduché cvičení. Vezměte si jednu hůlku, uchopte ji podhmatem nebo položte na hřbet rukou a vyrazte na mírný svah v pluhu. Hůlku držte přímo před sebou a špičkami lyží zkoušejte střídavě směřovat pod rukojeť a špičku hůlky. V jednom oblouku k jedné straně hůlky, v druhém ke druhé. Zkuste měnit rychlost a poloměr, v žádném případě ale nehýbejte hůlkou do stran. Během chvíle tak pochopíte, jak pracují nohy oproti zpevněnému trupu, kdy je potřeba trup zpevnit více, abychom udrželi tlak na vnější lyži a síly v rovnováze. A příště to zkusíme vylepšit dalšími cviky, třeba správným dýcháním nebo přeskoky z lyže na lyži. ❄️



Zkuste střídavě „zajíždět“ špičkami lyží pod konce hůlek



Tělo „dolů z kopce“ je výrazné i na strmějším svahu