





NÁŠ PRVNÍ TÝDEN NA SNĚHU:  
MÉNĚ MOŽNÁ NENÍ VÍCE, ROZHODNĚ VŠAK LÉPE!

# CHYTŘEJŠÍ ZAČÁTEK

TEXT: TOM ŘEPIK FOTO: SKIINDEX.COM

» AŽ UŽ V LISTOPADU NEBO PROSINCI, AŽ UŽ V ALPÁCH NEBO KDEKOLI ZA DOMÁCÍMI HUMNY - DŘÍV ČI POZDĚJI SI PO DÉLE JAK PŮLROCE ZNOVU PŘIPNEME BĚŽKY. OD TÉ CHVÍLE, BUDE-LI TO JEN TROCHU MOŽNÉ, JE BUDEME NASAZOVAT KAŽDÝ DALŠÍ DEN A LYŽOVAT DÁVKY, JAKÉ JEN VYDRŽÍME. NEJMÍŇ TŘI, ČTYŘI HODINY DENNĚ MUSÍME DÁT! SVŮJ PRVNÍ SNÍH NOVÉ SEZÓNY BYCHOM PŘECI MĚLI JAKSEPATŘÍ VYUŽÍT... OPRAVDU? «

Nejpozději třetí den ráno jsme už tak rozbolavěli a naveni, že se sotva dostaneme z postele a připomínají se nám všechny ty svaly, o jejichž existenci jsme přes léto neměli tušení. Přesto si nedáme říct a nejpozději odpoledne vyrazíme za svou novou maratónskou dávkou. Stejně tak zítra i pozítří. Naše tělo i mysl už se podvědomě bojí okamžiku, kdy si opět začneme obouvat lyžáky. Někdo má puchýře na rukou od holí, jiný na nohou z bot, bolí nás záda, třísla, lýtka, holeně, kotníky. Ovšem myšlenku na den volna či pouhé krátké relaxační vyjetí vyháníme hned z hlavy ven: přece co je najeto, to se počítá!

Tušíme, že neděláme dobře. Víme, že bychom měli začínat pomalu a s rozvahou. Ale taky víme, že na prvním sněhu se to lépe řekne, než provede. Přesto – všichni, kdo na svůj první výjezd na sněh stále ještě čekáme, zkusme letos začít jinak, lépe, chytřejší. Udržme tu každoroční sněhovou natěšenost protentokrát pod kontrolou. Není důvod, proč svá těla během prvních několika dní nesmyslně přetěžovat – většinu z nás to pošle spolehlivě po všech stránkách zpět, nadlouho to zpomalí potenciál našeho progresu, v horším případě se někteří i zraní a odepíšíou si část, či nedejbož celou vymodlenou zimu.

Přitom přechod ze suché přípravy na lyže nejenomže nemusí, ale vpravdě nemá být pro náš organismus šokem. Zkusme jej letos zvládnout líp. Není to žádná věda – stačí trocha plánování, co a jak dělat v posledních týdnech před očekávaným sněhem, a poté v tom prvním či dvou na něm.

## ČEKÁNÍ NA SNÍH

Jedna věc je hrubá předsezónní příprava. Tedy turistika, běh, kolo, koloběžka, posilovna, inlajny, kolce, ostatní kondiční sporty – cokoli kdo preferuje. Jistě, v těchto dnech je chtít letního bycha honit přeci jen trochu pozdě. Na co je však vždycky čas, jsou specifická imitační a balanční cvičení, kterým je dobré se co nejpoctivěji věnovat až do samotného okamžiku nástupu na sněh. Pomůžou přivyknout specifickým svalovým skupinám nastávající zátěži a hledat přes léto poztrácenou jemnou rovnováhu. Jde zejména o lyžařskou chůzi či běh s holemi, odpichy s holemi, specifická imitační skoková cvičení, nácvik rovnováhy od prostého stoje na jedné noze, přes stoj na jedné noze s různě vychylovanou nohou druhou a se zavřenými očima, až po totéž na úzkém 5x10 cm hranolku nebo na balanční plošině.

Samozřejmě, že rovnováhu i některé svalové skupiny lze už od léta udržovat v pozornosti na bruslích nebo kolečkových lyžích, ale obvykle řadu týdnů před sněhem nás už na ně nepustí počasí (mokra, listí, námraza). To imitační cvičení s holemi lze provádět až do prvního sněhu – stejně si své tělo potřebujeme navyknout na pohyb v temném a větrném sychravu; o to menší šok pro organismus (a to je letos naším cílem!), až přestoupíme na lyže. Nejlepší je cvičit s holemi na klidných lesních cestách. Jde to samozřejmě i na osvětleném a pro kotníky bezpečnějším povrchu ulic a chodníků, ale tvrdé bodce holí přitom dost protivně řinčí, což spolehlivě rozzuří většinu čtyřnohých hlídačů okolních parcel, včetně těch s nízkým či děravým plotem. Odzkoušeno.

A teď něco krapet kontroverzního. Úplně od věci nemusí být ani about se ještě před sněhem do lyžáků a připnout si běžky – a vzít je ven. Znáám lidi, kteří to dělají. V Americe někteří běžkaři rádi trénují na vlnami omývaném jemném písku mořského pobřeží – skluz je prý jen o něco málo horší, než na pomalém sněhu. Americký idol Bill Koch je jedním z propagátorů plážového běžkování – a možná právě on inspiroval další, kteří zjistili, že běžky lze vytáhnout i na trávu. Je-li trávník krátce střížený a mokrá, dostanete z běžek (nenamazaných, a raději starých) i mírný skluz. Rovinky, stoupání, výběhy stromečkem – to vše na mokré krátké trávě lze zkusit. Chodidla, kotníky a holeně si v botě zvyknou na nové pohybové nároky a na prvním sněhu už nemusí tolik bolet, což pomůže soustředit se mnohem líp na techniku. Přesto, nechci vám radit, zda máte vytahovat běžky na trávník či ne. Spíš vám poradím tohle: když se rozhodnete je vytáhnout, udělejte to radši tak, ať vás u toho nevidí sousedi.

## PADÁ!

Konečně skříply dveře nové sezóny. Dnes bude den D, zítra pak další, pozitivní... znáte ten příběh. V podstatě jedině, co bychom měli mít na paměti, je svůj první týden na sněhu nepřepálit – ani co do prolyžovaného času, ani intenzity. Naším cílem není v této době vrhnout se střemhlav do okamžitého hltání kvanta kilometrů. Chceme začít třibit ty nejdělitelnější detaily své techniky, čehož kolečkové lyže ani žádné jiné formy předchozí suché přípravy nebyly schopny. Stejně tak potřebujeme dopřát čas svým malým, běžně nepoužívaným svalovým partiím, které bezpečně dokáže odhalit až sníh. Říká se, že kdo neumí lyžovat pomalu, neumí lyžovat.

Na druhou stranu, nejsem ani ortodoxním zastáncem nuceně zadržovaného pobytu v nízkotepové zóně za každou cenu. Vždyť co může být víc frustrujícího, než když si vychutnáváme pobyt na sněhu, cítíme se fajn, jede nám to jedna radost, všechno nás svádí se do lyží maličko opřít a vtom náš sporttester začne pípát, abysme zpomalili. Místo toho lyžujeme podle své chuti, soustředíme se na techniku a vždyjme své tempo pod kontrolou.

## ZÁKLADEM JE ROVNOVÁHA

Své první dny sezóny chci odjezdit na rovných, přírodních tratích. Vždycky mi několik dní trvá, než najdu svou rovnováhu a než mě lyže pod nohama začnou líp poslouchat, takže mi nedává žádný smysl, abych si už takto nesnadné začátky ještě víc komplikoval kopci nebo technickými úseky. Vše na co se soustředím je rovnováha, snaha o dlouhý skluz, zkrátka naprosté základy.

V této době se snažím alespoň část tréninku odjezdit bez holí – v klasice i skatu – i když tělo o oporu a pořádný odraz žadoní. U skatu se zaměřuji na (na rovnováhu náročnější) jednodobé bruslení (V2). Také proto zůstávám na rovinatých tratích. Snažím se vést skluz po rovné lyži, přehánět skluzovou fází, jakékoli klesání sjezdět na jedné. U V2 bruslení se pokouším jezdit se dvěma odpichy na každou stranu, což mě nutí vydržet na lyži klouzat dvojnásob dlouho. Občas mě takovýto cvik pošle až na samotnou hranici pádu, a párkrát v něm vskutku skončím. Ale to je naprosto v pořádku – pouze tak mám pocit, že opravdu testuji své technické limity a že trénink je skutečně tréninkem.

Stejně jako se v této době vyhýbám kopcům, nestarám se ani o rychlost. Zpočátku zimy můj tep spolehlivě vyhání nahoru i volná jízda, při níž se maximálně koncentruji na techniku. Teprve později, když jsem na lyžích pod sebou už o dost jistější, může mě začít zajímat i intenzita. Ale i tak pouze do té míry, dokud mi tempo nerozhází techniku jízdy. Svě lyže potřebuju mít pod kontrolou neustále – jinak mě lyžování netěší.

## PROTO LYŽUJI

Potkám-li se v době úvodního zajždění na tratích s kolegy, nebráním se společně jízde – avšak pouze ve volném, konverzačním tempu. Nenechám se strhnout k závodění. Pověštinu času ale jezdím sám, z několika dobrých důvodů. Základním je ten, že pouze sám se dokážu nejlíp koncentrovat na svou techniku a její korekce, pouze sám si mohu dávkovat rovnovážné cviky tak, jak cítím, že potřebuju.

Zadruhé, právě v téhle samotářské formě lyžování miluju. To pro mě znamenají běžky, hory, klid přírody. Mé nejlepší nápady a myšlenky mě doposud navštěvovaly právě při sólo pobytech na lyžích, kole, kickbiku či jen tak někde po svých. I nadále na ně spoléhám.

## OČI I MYSL OTEVŘENOU

Udržujeme se celoročně v co nejlepším zdraví a kondici – základem je vyvážená dieta, pitný režim, doplňky stravy a dost spánku. Sportujeme oblečení do technických vrstev, zejména v mrazech neriskujeme s jedinou nedostatečnou vrstvou na nohách (nejčastější prohřešek). Umožníme svému tělu pumpovat krev do svalů, kde ji potřebujeme mít, namísto do našich promrzlých končetin, ve snaze je ohřát. Nezapomínejme uvažovat i faktor větru, tuť teploměru nám málokdy říká celou pravdu.



Lyžujeme v dobrých brýlích s UV filtrem, a to i v případě zataženého oblohy. Kdykoliv mohou začít padat mrznoucí srážky, které mají sílu očí poranit. Zkraj sezóny navíc náš zrak není připraven na zvýšenou sílu záření odrážejícího se od čerstvé sněhové pokrývky. Brýle umýt v mýdlové vodě a pokusit se slaboučký film na zornicích nechat – nebudou se nám mlžit ve stoupáních anebo při zastávkách na vydýchání. Hned po dojetí je nejlepší se osprchovat, takový komfort však nemá každý. V tom případě se alespoň ihned převlékneme do suchého, abychom tělo co nejdřív zahřáli.

Začínáme-li sezónu s novým materiálem, čeká nás o to náročnější start – potřebujeme se s novou výbavou sžít, porozumnět jí, zvyknout si na ní. Dopřát jí čas, aby se usadila, zaběhla. Nové boty se musí trochu obnosit, nové lyže dostatečně nasáknout voskem, pozice mazacích komor mohou být rektifikovány. Všechno potřebuje svůj čas a trochu experimentování.

Zmiňujíc experimentování. Všimněme si okolních lyžařů, kteří jsou lepší než my – obvykle takových kolem sebe najdeme víc než málo. Snažme se vidět, co dělají dobře; pochopit, co a proč dělají jinak než my. Klidně se jich i zeptej. A snaž se do svého lyžování implementovat to, co si na nich všimneme, co nám poradí. Čili opět experimentovat. Tolik se toho můžeme naučit. Každý z nás, v každém věku.

Zkusme to tedy letos se svým začátkem nepřehnat. Zřejmě nás od té chvíle budou čekat plné čtyři, možná i pět měsíců lyžování. Férově dlouhá doba. Vychutnejme si ji.

P.S.: Když už jsem se v tomto článku otřel o ne-tradiční mimosněhové verze běhu na lyžích, nedá mi mimo kontext nezmínit se ještě o jedné zbrusu nové, avšak o to víc vzrušující variantě: italském umělém povrchu Neveplast NP50. Pokud neznáte, navštivte na internetu Neveplast.it a v sekci Nordic Skiing si prohlédněte promo video. Schválně, kdy a kde se objeví první minikruhy v Česku?