

Předmluva	9
Prolog	11
Pár slov k historii lyžování	13
Vznik lyží, předsportovní lyžování	13
Vznik lyžařského sportu	14
Vybavení lyžaře	17
Lyže	17
Lyže pro klasický způsob běhu	17
Lyže pro bruslení	18
Délka a tvrdost lyží	19
Boty a vázání	21
Hole	23
Oblečení	24
Tři vrstvy	25
Ponožky	25
Rukavice	26
Čepice	26
Brýle	26
Batoh nebo ledvinka	26
Příprava lyží	27
Druhy sněhu	27
Mazání	28
Mazací zóna	29
Stoupačí vosky	31
Univerzální vosky a jejich použití	32
Běžné vosky a jejich použití	32
Problémy s „mázou“	33
Technika mazání stoupačích vosků	34
Vosky pro skluz	36
Skluznice a její struktura	36
Výběr vosků	37
Technika mazání vosků pro skluz	37
Příprava skluznice	38
Jak udržet lyže v kondici	38
Odstraňování vosků	39
Bezpečnostní zásady pro práci s vosky	39

Transport lyží	40
Ukládání lyží na léto	41
Co potřebuje lyžař	41
Technika běhu na lyžích	43
Základní lyžařské dovednosti a průprava	44
Nácvik základního postoj	44
Jízda v základní postoj	44
Rovnováha ve skluzu na jedné lyži	45
Přenášení hmotnosti z lyže na lyži	46
Postavení zatížené lyže z plochy na hranu a zpět	46
Sjíždění	46
Pluh	47
Poloviční pluh	48
Rychlé zahranění	48
Odšlap	48
Oblouk v pluhu	50
Oblouk z přivrátu vyšší lyže	51
Klasický způsob běhu	52
Střídavý běh dvoudobý	52
Běh soupažný prostý a běh soupažný jednodobý	57
Stoupavý běh	58
Výstup „stromčekem“	59
Výstup stranou	59
Nácvik správné techniky	59
Střídavý běh dvoudobý	59
Soupažný běh prostý a jednodobý	62
Jak zlepšit skluz	63
Bruslení	65
Oboustranné bruslení dvoudobé	66
Oboustranné bruslení jednodobé	68
Bruslení prosté	70
Další modifikace bruslení	70
Nácvik správné techniky bruslení	71
Kombinace způsobů běhu	75

Základy tréninku	77
Pár slov úvodem k tréninku	77
Fyziologické základy tréninkového zatížení	80
Adaptace a tepová frekvence	80
Tepový anaerobní práh	82
Adaptace na tréninkové zatížení	82
Pravidla správného zatěžování	83
Jaké zásady je nutné při cvičení dodržet?	84
Zásada první – zahřátí	84
Zásada druhá – rozcvičení	85
Zásada třetí – zklidnění	85
Zásada čtvrtá – protažení	86
Rozvoj pohybových schopností	87
Rozvoj vytrvalosti	88
Rozvoj síly	89
Rozvoj rychlosti	90
Rozvoj pohyblivosti	91
Motivace	94
Tréninkové prostředky v mimosezonním období	97
Tři typy pro zkvalitnění letní přípravy	97
Kolečkové lyže	98
Výběr terénu pro kolečkové lyže	99
Pohyb na kolečkových lyžích	100
Zastavení na kolečkových lyžích	100
Tréninkové rady	100
Imitace	101
Lyžařská chůze	101
Lyžařské skoky	102
Statická rovnováha v bruslařském postoj	102
Bruslařský krok	103
Bruslařská chůze	104
Bruslařské poskoky	105
Bruslařské přeskoky	105
Běh	106

Běh na lyžích

Posilování	106
Speciální lyžařské trenažery	106
Gumové expandery	106
Posilovací stroje	108
Posilování s hmotností těla	108
Jízda na kole	108
Další pohybové aktivity	109
Orientační běh	109
Vysokohorská turistika	109
Míčové hry	109
Plavání	110
Kanoistika	110
In-line bruslení	110
Přechod z letní přípravy na sněž	110
První kroky na sněhu	111
Testování a kontrola kondice	113
Zátěžové testy	113
Testování vytrvalosti	113
Testování síly	115
Testování pohyblivosti	117
Závod	118
Zimní turistika a nebezpečí v horách	121
Předjíždění a mýjení	121
Úrazy	122
Hypotermie	123
Laviny	123
Přílohy	125
Příloha 1 – Dotazník pro výběr klasických lyží	125
Příloha 2 – Testy, pro stanovení úrovně způsobilosti k běhu na lyžích	126
Příloha 3 – Povolené podpůrné prostředky	128
Literatura	130