

Obsah

» Počátky lyžování	9
Vznik lyží, předsportovní lyžování	9
Vznik lyžařského sportu	10
Počátky lyžování u nás	12
» Vybavení lyžaře	13
Lyže	14
Druhy lyží	15
Boty	22
Boty pro backcountry	24
Turistické boty	24
Sportovní boty	24
Vázání	25
NNN NIS, NNN BC	25
SNS Profil, SNS Pilot	25
NN 75 mm	25
Montáž vázání	26
Hole	26
Oblečení	30
Tři vrstvy	30
Ponožky	32
Rukavice	32
Čepice	33
Brýle	33
Batoh, ledvinka, bidon	33
» Příprava lyží	34
Druhy sněhu	34
Skluznice a její struktura	35
Odrázová a skluzová zóna	36
Co s novými lyžemi	38
Druhy vosků	38
Vosky pro odraz	39
Mazání pro rekreační lyžaře	40
Vosky pro skluz	45



Odstraňování vosků	48
Bezpečnostní zásady při práci s vosky	48
Přeprava lyží	49
Ukládání lyží po sezoně	50
» Technika běhu na lyžích	51
Základní lyžařské dovednosti a průprava	52
Základní postoj a pohyby na místě	52
Jízda v základním postoji	53
Rovnováha ve skluzu na jedné lyži	54
Přenášení hmotnosti z lyže na lyži	55
Odšlapování	55
Sjíždění	55
Brzdění a vstávání	57
Změny směru	58
Výstupy do strmého stoupání	62
Klasický způsob běhu	63
Střídavý běh dvoudobý	63
Stoupavý běh	71
Běh soupažný prostý a běh soupažný jednodobý	72
Jak zlepšit skluz	74
Bruslení	76
Oboustranné bruslení jednodobé	77
Oboustranné bruslení dvoudobé	82
Bruslení prosté	87
Modifikace bruslení	88
Kombinace způsobů běhu	88
» Trénink	90
Fyziologické základy tréninkového zatížení	91
Tepová frekvence	91
Zdroje energie	93
Strava a pitný režim lyžaře	96
Jaké zásady je nutné při cvičení dodržovat	98
Zahřátí	98
Rozcvičení	99
Zklidnění	99
Protažení	101

Tréninkové prostředky	101
Kolečkové lyže	102
Inline bruslení	103
Imitace	103
Běh	110
Kolo	110
Gumové expandery	111
Další pohybové aktivity	112
Přechod z letní přípravy na sních	112
Závod	113
» Zimní turistika a nebezpečí v horách	116
Předjíždění a míjení	116
Úrazy	117
Podchlazení a omrzliny	118
Laviny	119
» Literatura	120

