

Trénink nohou na lyže: kompletní jednotka pro silovou vytrvalost a kontrolu

Postupujte podle jednotky od začátku do konce. Nejprve procvičíte kontrolované spouštění a sílu na jedné noze, poté boční pohyb, lýtka a krátkou izometrickou výdrž.

Jednotka v kostce

Standardní verze trvá přibližně 42–47 minut: 6 minut zahřátí, tři hlavní cviky po třech sériích a dvě kola bočních výpadů, výponů na jedné noze a výdrže ve dřepu u stěny. Při prvním provedení použijte verzi na 25–30 minut se dvěma hlavními sériemi a jedním závěrečným kolem.

První provedení: 25–30 minut

1. Zachovejte celé 6minutové zahřátí.

3. V bloku B dokončete jedno kolo a u stěny vydržte 20 sekund.

2. V bloku A proveďte u každého cviku dvě série místo tří.

4. Nepřidávejte zátěž. Zapište si, u kterého cviku se kontrola zhoršila jako první.

Co si připravte před začátkem

Vše si nachystejte před zahřátím. U stupínku je důležitější stabilita než výška.

1	Nízký stupínek Pevný schod nebo plošina vysoká přibližně 10–20 centimetrů. Nesmí se kývat ani klouzat.	2	Opora Stěna, zábradlí nebo opěradlo těžké židle pro cviky na jedné noze.
3	Časovač Nastavte 30, 60 a 75 sekund. Pauzy jsou součástí jednotky.	4	Volitelná zátěž Batoch nebo dvě jednoručky. Přidejte je teprve tehdy, když zvládáte variantu s vlastní vahou.

Proč mají cviky toto pořadí

Nejnáročnější kontrolovaná práce je na začátku. Kratší kruh následuje až po technicky náročnějších opakováních.

6 min	Zahřátí	Zvyšte tělesnou teplotu a připravte si pohyby bez přidané zátěže.
8–9 min	Kontrolované spouštění	Sestupy ze stupínku provádějte v pevném tempu, dokud máte čerstvou pozornost a rovnováhu.
14–16 min	Síla na jedné noze	Výpady vpřed a rumunský mrtvý tah na jedné noze proveďte v samostatných sériích.
10–12 min	Silová vytrvalost	Spojte boční pohyb, lýtka a výdrž u stěny do dvou klidných kol.
2–3 min	Zakončení	Pomalů se projděte a zapište si jednu krátkou poznámku.

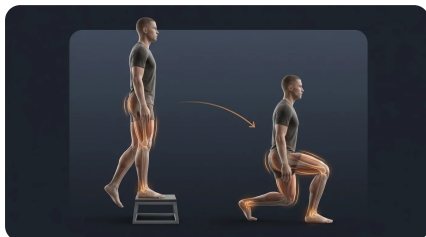
Zahřátí: 6 minut bez skoků

Zvolte rozsah, který zvládnete bez obcházení náročné polohy. Na konci by vám mělo být tepleji a stále byste měli normálně mluvit.

60 s	Svižná chůze na místě	Pokládejte celé chodidlo a nechte paže volně pracovat.
8 opakování	Dřep ke stupínku	Lehce se dotkněte stupínku hýžděmi a znovu se postavte. Kolena a chodidla směřují stejně.
6 na každou stranu	Výpad vzad	Krátce ustupte jednou nohou dozadu a vraťte se do stoje. Zůstaňte v mělkém rozsahu.
8 opakování	Předklon v kyčlích na obou nohách	Posuňte pánev dozadu, držte záda dlouhá a narovnejte se pohybem v kyčlích.
8 opakování	Výpony	Plynule zvedněte obě paty a zcela je spustíte.

Blok A: nejprve kontrolovaná síla

Dokončete všechny série jednoho cviku a teprve potom přejděte dál. Tento blok není kruhový trénink. Zvolte rozsah, ve kterém poslední opakování vypadá stejně jako první a v rezervě vám zůstanou přibližně dvě čistá opakování.



Cvik 1 · 3 × 6 na každou stranu · 3 s dolů

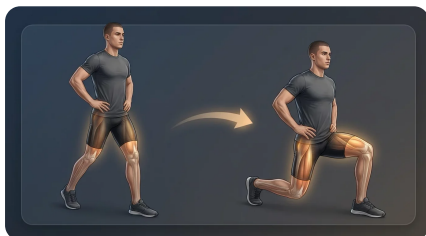
Excentrický sestup ze stupínku

Svaly a úkol: Čtyřhlavý sval, hýždě a kontrola pánve, kolena a chodidla

Sledujte: Celé chodidlo nechte na stupínku. Volnou patu spouštějte tři sekundy k podlaze a vraťte se bez odrazu. Pánev a stojná noha zůstávají klidné.

Pauza: 60–75 sekund po dokončení obou stran.

Lehčí varianta: Použijte nižší stupínek, lehce se přidržte nebo zkraťte pohyb.



Cvik 2 · 3 × 8 na každou stranu

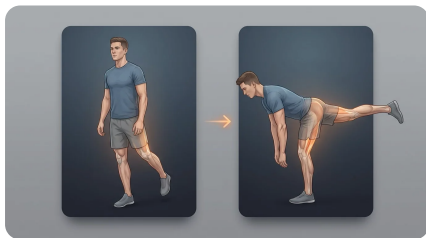
Výpad vpřed

Svaly a úkol: Čtyřhlavý sval, hýždě, přitahovače a stabilita na jedné noze

Sledujte: Udělejte dostatečně dlouhý krok, plynule klesněte a vraťte se tlakem přes celé přední chodidlo. Koleno a prsty směřují stejně.

Pauza: 60–75 sekund po dokončení obou stran.

Lehčí varianta: Zůstaňte v rozkročném postoji, přidržte se a pohybujte se pouze nahoru a dolů.



Cvik 3 · 3 × 8 na každou stranu

Rumunský mrtvý tah na jedné noze

Svaly a úkol: Hýždě, zadní strana stehů, chodidlo a kontrola pánve

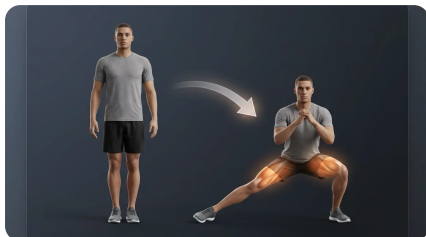
Sledujte: Posuňte pánev dozadu a volnou nohu ved'te za sebe. Zastavte, než se záda nebo pánev začnou otáčet. Stojné koleno zůstává lehce pokrčené.

Pauza: 60–75 sekund po dokončení obou stran.

Lehčí varianta: Jednou rukou se dotýkejte stěny nebo opřete prsty volné nohy za sebou.

Blok B: boční pohyb, lýtka a výdrž

Provedte tři cviky za sebou. Mezi nimi odpočívejte 30 sekund, po výdrži u stěny 75 sekund a poté kolo jednou zopakujte. Výdrž rozvíjí místní silovou vytrvalost; nenapodobuje jízdu na lyžích.



Cvik 4 · 2 × 8 na každou stranu

Boční výpad

Svaly a úkol: Čtyřhlavý sval, hýždě, přitahovače a boční pohyb

Sledujte: Posuňte pánev dozadu nad jednu nohu, druhé chodidlo nechte na zemi. Do středu se vraťte tlakem přes celé pracovní chodidlo.

Pauza: 30 sekund, poté přejděte k výponům.

Lehčí varianta: Zkraťte krok a hloubku nebo použijte oporu.



Cvik 5 · 2 × 10–12 na každou stranu

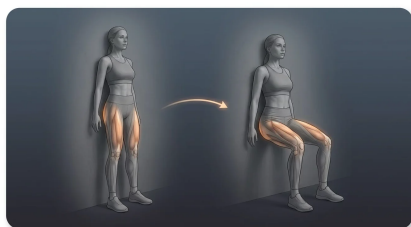
Výpon na jedné noze

Svaly a úkol: Lýtko, chodidlo a kotník

Sledujte: Tlačte rovnoměrně přes přední část chodidla, patu zvedněte plynule a zcela ji spusťte. Opora slouží pouze k rovnováze.

Pauza: 30 sekund, poté přejděte k výdrži u stěny.

Lehčí varianta: Použijte obě nohy nebo zmenšete výšku.



Cvik 6 · 2 × 20–40 sekund

Výdrž ve dřepu u stěny

Svaly a úkol: Izometrická silová vytrvalost čtyřhlavých svalů a hýždí

Sledujte: Zvolte výšku, ve které chodidla a kolena zůstávají stabilní a můžete dýchat. Skončete dříve, než se budete muset rukama opírat o stehna.

Pauza: 75 sekund, poté začněte druhé kolo.

Lehčí varianta: Zůstaňte u stěny výše nebo vydržte pouze 15–20 sekund.

První provedení: 25–30 minut

Zkrácená verze vám pomůže najít vhodnou výšku stupínku, rozsah a varianty.

1. Zachovejte celé 6minutové zahřátí.
2. V bloku A proveďte u každého cviku dvě série místo tří.
3. V bloku B dokončete jedno kolo a u stěny vydržte 20 sekund.
4. Nepřidávejte zátěž. Zapište si, u kterého cviku se kontrola zhoršila jako první.

V jedné jednotce změňte jednu věc

Pokud všechny série zůstávají kontrolované, vyberte pro další jednotku právě jednu změnu. Ostatní parametry ponechte stejné.

1	Přidejte jedno opakování	Přidejte jedno opakování na každou stranu u sestupu, výpadu nebo rumunského mrtvého tahu.
2	Přidejte malou zátěž	Použijte lehký batoh nebo malé jednoručky. Série a opakování neměňte.
3	Zvětšete rozsah	Zvyšte stupínek nebo jděte níže pouze při zachované kontrole pánve, kolena a chodidla.
4	Vydržte o pět sekund déle	Prodlužte jen výdrž u stěny a skončete před ztrátou techniky.
5	Přidejte sérii nebo kolo	Rozšiřte jeden hlavní cvik nebo závěrečný kruh, nikoli celou jednotku najednou.

Jak často jednotku použít

Každý další trénink dolní části těla započítejte do týdenního zatížení nohou. Tato jednotka je vzor, nikoli automatický přídavek k vašemu současnému plánu.

Nohy již posilujete	Použijte tuto jednotku jednou týdně nebo jí nahraďte podobný trénink nohou.
Je to váš hlavní trénink nohou	Obecnou možností jsou až dvě jednotky v nenavazujících dnech. Obtížnost zvyšujte vždy jen u jedné.

Sérii ukončete, jakmile se opakování rozbíhá

Přestaňte, když již neovládáte polohu, rozsah, tempo, rovnováhu nebo běžné dýchání. Zkrate pohyb, použijte lehčí variantu nebo blok ukončete. Toto pravidlo neposuzuje bolest, zranění ani zdravotní příznaky.

Zakončete užitečnou poznámkou

Dvě až tři minuty se pomalu procházejte. Zapište si cvik, variantu a poslední kontrolovanou sérii. Tyto údaje pomohou příští úpravě více než intenzita pálení v nohách.

Tato jednotka je obecným příkladem pro zdravé dospělé, kteří znají základní silové pohyby. Nezohledňuje vaše pohybové zkušenosti, aktuální týdenní zatížení ani zdravotní stav.

Co podporují důkazy a co zůstává redakční volbou

- Alpské lyžování opakovaně zatěžuje svaly dolních končetin. Malé studie rekreačních lyžařů popisují změny svalové aktivity během dne a nižší hodnoty excentrické síly po několika hodinách. Neurčují jeden ideální cvik.
- [1] [2] [3]
- U závodních lyžařů souvisela vyšší kritická síla s několika ukazateli výkonu. Průřezová studie ukazuje souvislost, nikoli příčinu ani cílové hodnoty pro rekreační lyžaře.
- [4]
- Obecné důkazy o silovém tréninku podporují postupnou práci pro sílu, místní svalovou vytrvalost a rovnováhu zdravých dospělých. Trénink do okamžitého svalového selhání není soustavně nutný. Výzkum zahřátí podporuje přípravný pohyb před výkonem.
- [5] [6] [7]
- Žádný zdroj netestoval přesně těchto šest cviků, jejich pořadí, pauzy a opakování jako jednu lyžařskou jednotku. Sestava je redakčním návrhem; Ski Austria posloužila jako další srovnání dostupných skupin cviků.
- [8]

Proberte úpravu s AI koučem

Ve SlopeReady se můžete AI kouče zeptat, kam tato jednotka patří v uloženém plánu. Jako kontext může využít váš profil, potvrzený plán, nedávná shrnutí tréninků a dostupné signály regenerace z Apple Health.

Kouč může navrhnout přesunutí či zkrácení jednotky nebo výměnu cviku za vhodnou položku z katalogu. Trvalou změnu uvidíte před potvrzením. Kouč nesleduje vaše provedení a zná pouze kontext dostupný v aplikaci.

SlopeReady čte vámi povolená data z Apple Health pro analýzu a podporu plánu. Do Apple Health nic nezapisuje, nespouští živou tréninkovou jednotku a nezaznamenává tréninky, živý tep ani trasy GPS.

Chování produktu bylo 12. srpna 2026 ověřeno v aktuálním kódu SlopeReady.

Zdroje

- Turnbull, Kilding a Keogh (2009): fyziologie alpského lyžování
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/
- Koller et al. (2015): excentrická síla po čtyřech hodinách rekreačního lyžování
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/
- Hermann et al. (2023): svalová únava během lyžařského dne
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10138889/
- Chollet et al. (2026): kritická síla u alpských závodních lyžařů
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41781208/
- American College of Sports Medicine (2026): silový trénink zdravých dospělých
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/
- Grgic et al. (2022): trénink do svalového selhání
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/
- Fradkin, Zazryn a Smoliga (2010): zahřátí a fyzický výkon
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/
- Ski Austria: v kondici na zimu
www.skiaustria.at/de/services/tipps-und-tricks/ski-workout
- Podmínky používání SlopeReady
slopeready.app/terms.html
- Zásady ochrany osobních údajů SlopeReady
slopeready.app/privacy.html

Aktualizováno	2026-08-12
Autor	Redakce SlopeReady
Poznámka k revizi	Nová publikace: kompletní jednotka pro nohy s pořadím, objemem, pauzami, šesti obrázky z katalogu, úvodní verzí, postupem, častými chybami, mezemi důkazů a listem k vytištění.