

Lyžovat v létě není dnes žádný problém. Že není sníh? Nevadí. Na pár místech v republice je možné si tuto aktivitu užít 365 dní v roce. Nevěříte?

Lyžování v Čechách v létě?

Žádný problém. Že u nás není sníh? Nevadí. Lyžovat je možné za jakéhokoliv počasí. Jste začátečník, nemáte vybavení? Nic z toho pro vás nemusí být na obtíž, jediné, co opravdu potřebuje, je chuť vyzkoušet něco nového. Už i v České republice je totiž na pár místech možné lyžovat 365 dní v roce. Jedná se o tzv. indoorové lyžování, tedy lyžování v hale pomocí speciálního trenažéru.

Pro koho je aktivita určená?

Na své si přijdou nejen ostřílení lyžaři a snowboardisté, kteří mohou v létě zdokonalovat své techniky, ale je to vhodná aktivita i pro naprostého začátečníka, který má chuť se před zimou naučit základem těchto zimních sportů. Indoorové lyžování je vhodné pro všechny věkové kategorie.

A jak vše probíhá?

Lyžujete na pohyblivém nekonečném pásu obvykle v cyklech, které trvají okolo 10 minut. Většinou jste na trenažéru v malé skupince, ale celou „sjezdovku“ si můžete užívat individuálně, záleží jen na vás. Po celou dobu na vás dohlíží zkušený instruktor, který vás v rychlosti zaškolí. Trenér je po celou dobu v bezprostřední blízkosti simulátoru, který ovládá a dbá na vaši bezpečnost. Hrozící pád koriguje okamžitým zastavením pásu, pokud už lyžujete jako profík, může přidat na obtížnosti zvýšením rychlosti nebo změnou sklonu sjezdovky.

Co s sebou?

Stačí vám dobrá nálada a trocha odvahy, obyčejné ponožky a případně pití. Lyžařské i snowboardové vybavení je k dispozici přímo v hale. Instruktoři doporučují dlouhé rukávy a dlouhé nohavice, nicméně na svah je možné jít i v kraťasech a tílku, protože věřte nebo ne, docela se zapotíte, zvlášť když venku panují tropy.

A vaše motivace?

Nespornou výhodou je to, že trénink je mnohem efektivnější než přímo v terénu, snadněji a rychleji dosáhnete na požadovanou úroveň. Dle slov trenéra stačí méně zkušenému lyžaři pět až šest lekcí a v zimě bude mile překvapen svým zlepšením. A kromě toho, že si užijete plno zábavy, uděláte také něco pro svoji fyzickou kondici.