

Zlepšete se na běžkách! Ať vám to ve stopě pěkně sviští

12.11.2024 - Jiří Čmucha | Česká olympijská

Pro někoho je běžecké lyžování tréninkem, pro jiného odreagováním, pro dalšího nejkrásnějším prostředkem k objevování hor. Také proto jeho kráse podléhá čím dál více lidí, kteří rozšiřují běžkařské řady.

Ať už jste úplný začátečník či přeborník, určitě si nenechte ujít tento video-seriál, kde se dozvíte nejen základní rady, ale i parádní tipy na výlety na běžkách. Jdem na to!

1) Jak naučit děti na běžkách? Je to lehčí, než si myslíte

Mistr světa v běhu na lyžích Martin Koukal má pro vás několik skvělých rad, jak si stoupnout na běžky s dětmi, aby z toho nebyly slzičky.

2) Oblečte se správně na běžky. Rady od profíka

Na horách není špatné počasí, jenom špatné oblečení.

3) Jak vybrat běžky? Na klasiku nebo bruslení?

Nákup běžek není žádná sranda a musíte tomu určitě věnovat nějaký čas. Každému sedí jiný typ lyží, kterých je opravdu hodně druhů. Mají různé délky, skluznice...co s tím?

4) Mazejte běžky jako mistr světa

Super tipy na mazání běžek pěkně krok za krokem. Tak pěkně sledujte, protože kdo maže, ten jede!

5) Zlepšete se na běžkách!

Osobní lekce v běhu na lyžích od českého reprezentanta Tomáše Lukeše. Poctivě sledujte, ať vám to ve stopě pěkně sviští.

6) Jak se nezabít na běžkách?!

Do stopy teď vyrazí čím dál více lidí, a proto se nezapomeňme držet několika základních pravidel. Ať si to všichni můžeme společně užít ve zdraví a v souladu s přírodou.

7) Tyhle běžecké trasy jsou perfektní

Mrkněte na pár tipů na ty nejlepší trasy pro běžky a to nejen u nás, ale i v zahraničí..

Máte nějaké otázky, nejasnosti nebo další tipy na běžky? Napište nám to do komentáře pod videem.

Pokud máte rádi i další zimní sporty, určitě si nenechte ujít školu bruslení s Tomášem Vernerem nebo školu lyžování s Klárou Křížovou.

<https://www.olympijskytym.cz/article/zlepsete-se-na-bezkach-at-vam-to-ve-stope-pekne-svisti>