

Slackline vyžaduje trpělivost a rovnováhu

30.09.2021

K pohybu na lajně potřebujete pevné soustředění, silný střed těla a balanc. Naučí se to každý, pokud má vůli, odvahu a jen tak se nevzdává.



Název slackline je odvozený z anglických slov slack — nenapnutý — a line — provaz. Tato disciplína vznikla v 80. letech minulého století v Yosemitešském národním parku jako zábava horolezců při čekání pod skalou. Než dostala současnou podobu, chodilo se po řetězech, lezeckých smycích či kamionových kurtách.

Pro začátečníka je úspěchem, když se na slacklinu postaví a chvíli se udrží. Ti šikovnější zvládnou několik kroků. Pro pokročilé není problémem dělat otočky, dřepy nebo expozice — tedy stání, při kterém se vytočíte napříč do krajiny. „Lajna se běžně kotví za stromy, k čemuž se používají průmyslové smyce — spansety. Pod ty se vkládá ještě bandáž, jako je kus koberce nebo prostěradla, aby se nepoškodila kůra. Na začátek je vhodná délka lajny pět až osm metrů a ukotvení nízko nad zemí, stačí i 20 až 30 centimetrů. Jakmile je ukotvená a dostatečně napnutá, můžete začít chodit. Stačí jednu nohou položit na lajnu, odrazit se od země a chytit balanc. Nejlepší je koukat rovně před sebe, zvednout ruce nad hlavu a snažit se mít těžiště stále nad lajnou. Můžete se vyvažovat i druhou nohou,“ radí prezident České slacklinové asociace Lukáš Winter.

Slackline není ale jen chození na lajně. Podstatou je práce s vlastním tělem a myslí a potkávání se s kamarády. A že slackline není jen záležitostí mladých, dokazuje i to, že v Česku jsou borci, kterým je přes padesát let. Chození po lajně je lákavé třeba tím, že představuje přirozené cvičení rovnováhy a posilování vnitřního svalstva. Mnohdy je i zkouškou koncentrace a psychické odolnosti. Slacklineři nejčastěji chodí na boso, protože tak mají lepší cit v nohou. Slackline určená pro chůzi je široká 2,5 centimetru, což se může zdát málo, ale pro lidskou nohu je to ideální rozměr. Lajny se dále liší materiálem, vahou a průtažností, a tím i chováním. „Pokud si chcete koupit vlastní vybavení nebo vás zajímá cokoli dalšího, můžete navštívit facebookovou skupinu [Lajny — Kdy a kde](#) nebo se poradit s experty z [České slacklinové asociace](#),“ nabízí Winter. Sami pak můžete trénovat balanc třeba na Parukářce.