magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 17. 3. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Tanec u tyče - pole dance!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Tanec-u-tyce---pole-dance!__s10011x9663.html

Pole dance neboli tanec u tyče kombinuje gymnastické prvky s baletem, moderním tancem a pohyby u vertikální tyče a na ní. Pole dance je pro ženy, případně i pro muže, každého věku, nezáleží na postavě ani kondici. Lekce pole dance se odehrávají většinou v menším počtu návštěvníků, lektorka se vám tedy může dostatečně věnovat, proto odhoďte stud i obavy a zkuste ho i vy!

Pole dance má pravděpodobně své kořeny ve 12. století v indickém cvičení který využívá vytrvalosti a síly na dřevěné tyči. V 90. letech minulého století se začalo využívat tyče jako kondičního cvičení a vznikla dnešní podoba pole dance. Od té doby se pole dance stal koníčkem spousta lidí, ale také sportem, ve kterém se pořádají různé soutěže a mistrovství.

Zdroj: Pole dance woman z Shutterstock

Věděli jste, že… na poslední olympiádě byl Pole dance uveden jako ukázkový sport?

Na hodinách pole dance si zlepšíte si kondici, koordinaci pohybů, vytvarujete postavu a vaše tělo bude pružnější. Udržet vaše tělo v otáčkách kolem vertikální tyče zpočátku pomocí obou rukou a na pokročilejší úrovni jednou rukou se může zdát zpočátku poměrně obtížné, odměnou vám však budou vypracované paže i ramena. Udržení ohybu nohy během otáčení kolem tyče zase posílí vaše břišní a core svaly. Pokročilejší polohy vzhůru nohama umožní vypracování spodní části těla, zejména hýždí. **Během jedné lekce spálíte až 500 kalorií, takže se jedná o poměrně dynamické a účinné cvičení.**

Lekce začínají obvykle rozcvičením, protažením a seznámením se s pole dance. **Pokud nemáte s cvičením žádné zkušenosti, nejprve se naučíte základní kroky, kolem tyče budete především chodit a točit se a s přibývající kondicí se dostanete k obtížnějším cvikům jako je šplh nebo sed na tyči.** Lekce bývají zakončeny příjemným strečinkem. Pole dance není o naučené choreografii a velkém drillu, hodiny jsou naopak uvolněné a přátelské.

Co s sebou na hodinu? Začátečnicím stačí tepláky a triko nebo jakékoli pohodlné sportovní oblečení. Později využijete i kraťasy a krátký top. Na hodiny si přibalte si také ručník a láhev vody. **Před ani během cvičení se nedoporučují používat různé krémy či pleťové vody, aby ruce po tyči**

neklouzaly.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz