



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 18. 11. 2022 | Mgr. Martina Karasová

Trénovat stabilitu se vyplatí! A nejen ve stáří

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Trenovat-stabilitu-se-vyplati!-A-nejen-ve-stari__s10011x20432.html

Rovnováha je důležitá nejen v životě, ale i v našem těle. A platí to i o rovnováze, kterou má na starosti rovnovážné ústrojí, jež se nachází ve vnitřním uchu. Navzdory její důležitosti ji však v tréninku a při cvičení často opomíjíme. Proč bychom to měli změnit?



Rovnováha u lidí představuje schopnost organismu udržovat vzpřímenou polohu těla. **Balanční neboli rovnovážný trénink posiluje naše vnitřní hluboké svaly, které zodpovídají za stabilizaci těla při běžných každodenních činnostech.** Díky tomu jsme pak v případě pádu chráněni

pevnější svalovou základnou, která je v mnoha případech schopna ochránit naše křehké kosti a klouby.

Snáze předejdete pádu



Další výhodou tréninku rovnováhy je, že **rozvíjí orientaci v prostoru**, takže v případě pádu nebo škokbrtnutí se snáze zorientujeme a pád zmírníme nebo ho zastavíme úplně. Zlepšení funkce senzorických receptorů v naší nervové soustavě totiž zrychlí

podávání zpráv mozku o tom, co se děje a umožní mu rychleji reagovat.

- Balanční trénink tedy snižuje riziko poranění tím, že zlepšuje koordinaci pohybu, orientaci v prostoru a poskytuje lepší kontrolu nad pohybem.

Balanční cvičení v různých pozicích

Balanční cvičení slouží k rozvoji rovnováhy, tedy schopnosti udržet stabilitu těla nebo jeho části během tělesného cvičení v relativně labilní poloze.

Cvičení pro rozvoj rovnováhy zahrnují:

- rovnovážné polohy ve stoji, vsedě, vleže i v pohybu,
- nácvik pevného stoje na jedné noze,
- skákání,
- různé druhy přemísťování, zvedání, nošení předmětů,
- manipulace s předměty.

Tato cvičení mají pozitivní vliv na **zlepšení úrovně koncentrace pozornosti**.

S balančními pomůckami i bez



Podstatou balančních cvičení je udržet statickou nebo dynamickou rovnováhu na **speciálních balančních pomůckách**. Cvičit tak můžeme na balančních plochách, ččkách, válcích, bosu, na kladině nebo třeba jen ve stoje na jedné noze nebo na obou se zavřenýma očima.

Zdaleka neplatí, že by posilovat rovnováhu měli pouze starší lidé. Balanční trénink můžete začlenit v kterémkoli věku do jakékoli cvičení nebo sportu.

- Zařadte ho na začátek silového cvičení, kdy vaše svaly ještě nejsou unavené.
- Od jednoduchých cviků s nízkou intenzitou přecházejte ke složitějším.
- Při cvičení zaměřte svůj pohled před sebe na jeden fixní nepohyblivý bod, to vám pomůže udržet rovnováhu.
- Cvičení provádějte ideálně denně.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: 3dfitness.cz; fsps.muni.cz

[balanční cvičení](#) [balanční pomůcky](#) [cvičení na bosu](#) [posilování](#) [stabilita](#) [trénink](#)
[rovnováhy](#) [zdravotní cvičení](#)

Copyright © 2025

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