



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 5. 1. 2024 | Mgr. Martina Karasová

Naskočte na vlnu! S trickboardem potrénujete nejen stabilitu

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Naskocte-na-vlnu!-S-trickboardem-potrenujete-nejen-stabilitu__s10011x20718.html

Pokud jste někdy sledovali surfaře na vlnách, asi jste také obdivovali lehkost a ladnost pohybu a jejich schopnost udržení se na prkně. Jednou z nejdůležitějších a zároveň nejpůsobivějších dovedností surfařů je totiž schopnost udržet rovnováhu. Je to dáno mnoha hodinami věnovanými vhodnému tréninku s použitím správných pomůcek - například trickboardu.



Trickboard je balanční prkénko, tvořené vrchní deskou a válcem. Deska je potažená protiskluzovou vrstvou a je příjemná pro bosá chodidla, ale zároveň dostatečně odolná pro podrážky bot. Trickboardu lze používat venku i v interiéru.

Rovnováhu potřebujeme i v běžných činnostech

[Balanční cvičení](#) slouží k **rozvoji rovnováhy**, tedy schopnosti udržet stabilitu těla nebo jeho části během tělesného cvičení v relativně labilní poloze.



- Balanční neboli rovnovážný trénink posiluje svaly, které zodpovídají za stabilizaci těla při běžných každodenních činnostech.
- Dále také rozvíjí orientaci v prostoru, takže v případě pádu nebo škrabnutí se snáze zorientujeme a pád zmírníme nebo ho zastavíme úplně. Zlepšení funkce sensorických 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.**

Trénink na lyže i tenis

Cvičením na trickboardu posilujeme [hluboký stabilizační systém](#). Trickboard pomáhá při tréninku **stability kolen, kotníků, kyčlí**, čímž preventivně předchází zranění těchto kloubů.

- Trickboard je vhodnou přípravou pro všechny sporty, při nichž je důležitá rovnováha - např. lyžování, snowboard, windsurfing, kiting, bojová umění, tenis, atletika, fitness a mnoho dalších.

Nemusíte se však obávat, že se budete muset naučit nové, speciální tréninkové metody. Stačí znát základní cviky jako dřepy, kliky nebo vzpory a mít chuť zkusit něco nového a posunout své hranice zas o kousek dál.

Cviky na trickboardu



- **Dřepey** - postavte se na prkno, držte rovnováhu, předpažte paže a zkuste udělat dřep.
- **Kliky** - postavte desku na válec a uchopte ji z obou stran, nohy nechte na zemi a dělejte klasické kliky. Tyto jsou mnohem účinnější, protože balancováním těla namáháte více svalů.

Jednou z mnoha výhod trickboardů je, že na nich **můžete cvičit nejen v tělocvičně, ale i doma nebo venku**. Jsou ergonomické, lehké a snadno se přepravují. Spoustu zábavy si s nimi užijí jak děti, tak dospělí. Trénovat tak může celá rodina.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://www.honzovy-longboardy.cz/>

<https://easy-surfshop.com/>

[balanční cvičení](#) [balanční pomůcky](#) [stabilita](#) [trénink](#) [trénink rovnováhy](#)

Copyright © 2024

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