



# Pole dance - sport a smyslnost

URL článku:

[magazin/clanky/o-pohybu/Pole-dance---sport-a-smyslnost\\_\\_s10011x7843.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Pole-dance---sport-a-smyslnost__s10011x7843.html)

Pole dance nebo také pole fitness je označení pro tanec u tyče. Spíš než tanec je ale pole dance něco mezi gymnastikou a akrobacií. Jedná se o velice účinné cvičení, které zapojuje všechny svaly těla. Hodí se pro posílení hlubokého stabilizačního systému a může pomoci při hubnutí.



Pohyb je základem zdravého životního stylu. Kdo ale říká, že se musíte potit na posilovacích strojích nebo se učit složité krokové variace? Cvičení může být i sexy. Zkuste třeba pole dance.

## Tanec posiluje

Kromě toho, že je pole dance zábava, má tento taneční styl výrazný **vliv na formování postavy**. Při jednotlivých figurách dochází k **posilování břicha, horních i dolních zádočných svalů, prsních svalů, stehů a samozřejmě rukou**. Nejdříve se cvičení projeví nárůstem síly právě v ramenou a rukou - výchozím prvkem jsou totiž visy a na ně navazující rotace, stoje na rukou, hvězdy, přemety a různé styly šplhu.

*“Nezáleží na tom, s jakou kondicí začínáte, ale už po několika lekcích je poznat, že máte v pažích větší sílu,”* popisuje svoje začátky tanečnice pole dance Hanka. *“Na postavě ani předchozím tréninku až tak nezáleží, důležitá je síla v*

rukou, šikovnost a nadšení. Je to **výborné cvičení na posílení sebevědomí**, připadám si díky tomu víc žensky” doplňuje s nadšením.

## Co je vlastně Pole dance?

Pole dance vychází ze starých gymnastických sportů jako je čínský cirkus a indické umění zvané mallakhambha. Jde tedy o kombinaci šplhu, náročných statických póz a akrobatických prvků s tréninkovým programem, který pracuje s vlastní vahou cvičence, kdy jeho tělo téměř pořád rotuje a dochází tak k posilování celého těla.

Do historie pole dance ovšem patří i noční podniky, což může některé zájemce o cvičení odradit, ale jiné zase nalákat. Nová podoba pole dance a pole fitness se rozvíjela postupně od roku 2000, ale nyní je již rozšířená téměř po celém světě.

**Je to cvičení kombinující akrobatické, gymnastické i taneční prvky na galvanicky pochromované ocelové tyči o průměru 40 - 50 milimetrů.**

Tato nová sportovní oblast se rozšířila natolik, že po celém světě probíhají soutěže, včetně mistrovství světa. Mezinárodní federace pole dance dokonce usiluje o **zařazení na letní olympijské hry**.

Během jedné lekce se dá spálit **300 až 500 kalorií**. Lekce se odehrávají většinou v **menším počtu** cvičících, což poskytuje instruktorovi dostatek prostoru, aby se věnoval každému jednotlivě. Cvičí se většinou na boso a v krátkých šortkách a tílku. Pro některé cviky je totiž potřeba **holá kůže**.

---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)