



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 30. 7. 2013 | BeDa

Pole dance - sport a smyslnost

URL článku: 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 zádových svalů, prsních svalů, stehen 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 bosu a v krátkých šortkách a tílku. Pro některé cviky je totiž potřeba **holá kůže**.

Copyright © 2026

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