



**#ĆwiczJakLubisz**

**POLE DANCE**

# POLE DANCE - CZYM JEST?

Trening Pole Dance, czyli taniec na rurze, jest doskonałą alternatywą dla osób, które szukają urozmaicenia w treningach. Ten intensywny rodzaj gimnastyki stał się popularny kilka lat temu, chociaż część wciąż nie może się przekonać do tej dyscypliny. Jej głównym celem jest poprawa ogólnej sprawności i zwinności. To dobry trening dla osób, które są cierpliwe i wytrwałe, chcą wymodelować swoją sylwetkę i wysmuklić ciało. Zajęcia Pole Dance pobudzają nie tylko zmysły, ale i mięśnie w całym ciele.

## CZYM JEST POLE DANCE?

Zanim Pole Dance pojawił się w Europie to początkowo był uprawiany przez akrobatów w Chinach. Nie był to więc taniec erotyczny, a raczej był formą atrakcji i rozrywki w trakcie publicznych wydarzeń. Dziś jest elementem wysiłkowego treningu oraz zajęć fitness. Staje się również dyscypliną sportową. Pole dance polega na gimnastyce całego ciała poprzez kreatywny taniec na rurze. Ćwiczenia te wymagają wielu treningów oraz umiejętności utrzymania ciężaru ciała w różnych pozycjach. To forma zajęć, która łączy w sobie elementy tańca, akrobatyki i fitnessu.

## CO DAJE POLE DANCE?

**Zwinność** – regularne tańczenie na rurze zwiększa zwinność, a co za tym idzie niweluje problemy takie jak bóle pleców, sztywność karku i bóle mięśni.

**Dba o stawy i kości** – Pole dance wzmacnia kości, tkankę łączną, zwiększa ruchomość stawów i pomaga znacznie obniżyć ryzyko osteoporozy u kobiet.

**Wzmacnia serce i naczynia krwionośne** – jest porównywany do treningu aerobowego. Podczas treningu zaangażowane są wszystkie mięśnie w jednym momencie, dlatego regularne ćwiczenia mogą pomóc w przepływie krwi.

**Przygotowanie do okresu ciąży i porodu** – regularne ćwiczenia na rurze przed zajściem w ciążę wzmacniają plecy i mięśnie brzucha, co powinno pomóc zminimalizować ból pleców, który często zdarza się w czasie ciąży i sprawić, że poród będzie mniej bolesny.

**Sposób na walkę ze stresem** – intensywny trening Pole Dance wyzwala endorfiny, które są związane z poczuciem euforii. Pomaga pozbyć się codziennego stresu i poprawia humor!

## DLACZEGO WARTO ĆWICZYĆ NA RURZE?

Pole Dance to rewelacyjny sposób na uzyskanie szczupłej, wymodelowanej sylwetki, ponieważ podczas treningu pracują wszystkie mięśnie ciała – od nadgarstków, przez barki, ramiona, brzuch, plecy, pośladki, uda,

tydki, po stopy. Konieczność utrzymania się na rurze bez kontaktu z podłożem wymaga dobrego opanowania równowagi i koordynacji. Na zajęciach Pole Dance skorzysta również kręgosłup – poszczególne figury wymagają „kocich ruchów”, dzięki czemu mięśnie kręgosłupa zostają wzmocnione, a ciało staje się bardziej elastyczne i giętkie. Ćwiczenia wykonywane są na bosą, co doskonale kształtuje mięśnie nóg oraz nadaje udom i pośladkom zgrabny, jędrny wygląd.

Trening Pole Dance ma także pozytywny wpływ na samoocenę. Zmysłowe ruchy pomagają w odkrywaniu własnej kobiecości i uczą, jak poruszać się z gracją i wdziękiem. To doskonała dyscyplina do rozprawienia się ze swoimi kompleksami i zyskania większej pewności siebie.

## POZIOMY ZAAWANSOWANIA POLE DANCE

Wyróżnia się **trzy poziomy zaawansowania** w treningu pole dance:

**Początkujący** – na tym etapie uczysz się przede wszystkim prawidłowej techniki. Wykonywane są najprostsze figury, podstawowe obroty i przejścia. Uczestniczki zajęć uczą się siedzenia na rurze oraz wykorzystywania przedmiotu na całej jego długości. Przygotowują wspólnie z instruktorką krótką i prostą choreografię.

**Średnio zaawansowany** – wykonywane są bardziej skomplikowane ruchy, które wymagają także większej sprawności (siły i gibkości). Wprowadza się figury „głową w dół”. Za względu na to, że zwiększa się nie tylko stopień zaawansowania, ale i ryzyko upadków oraz kontuzji uczestniczki zajęć uczą się podstawowych zasad asekuracji.

**Zaawansowany** – pracuje się głównie nad wytrzymałością i kontrolowaniem swojego ciała. Dąży się do wykonywania jak największej ilości figur na rurze bez konieczności kontaktu z podłożem.

## WSKAZÓWKI PRZED TRENINGIEM

**Strój na trening** – ćwiczenia wykonuje się w staniku sportowym lub topie oraz niekrępujących ruchów szortach. Warto jednak zabrać ze sobą także inne ubrania – koszulkę sportową, spodnie dresowe, skarpetki, a także buty sportowe lub trampki. Mogą się one przydać podczas rozgrzewki i zapobiegają gwałtownemu spadkowi temperatury ciała w czasie rozciągających ćwiczeń po intensywnym treningu.

**Ześlizgiwanie się z rurki** – ześlizgiwanie się z rurki jest problemem wielu osób uprawiających pole dance. Wynika często ze zbyt natłuszczonej skóry. Dzień przed oraz w dniu treningu należy zrezygnować z wszelkich balsamów, oliwek do ciała oraz kremów do rąk i stóp. Można także wspomóc się magnezją – lepiej jednak polegać na sile własnych mięśni – im silniejszy chwyt, tym mniejsze ryzyko ześlizgiwania się.

Pole dance staje się coraz bardziej popularną formą aktywności – nie wierzysz? **Zapisz się na pierwsze zajęcia i sprawdź.**

Zobacz obiekty sportowe na [www.vanitystyle.pl/obiekty](http://www.vanitystyle.pl/obiekty).