**Temat :Ćwiczenia równoważne wolne**

Ćwiczenia na równowagę nie tylko poprawiają koordynację ruchową, ale także wzmacniają mięśnie głębokie. Mięśnie te odpowiedzialne są za utrzymanie prawidłowej postawy oraz zapobieganie urazom. Im lepsza równowaga mięśniowa, tym mniejsze ryzyko kontuzji i przeciążeń. Poznaj 6 ćwiczeń, które zwiększą twój zmysł równowagi.

**Ćwiczenia na równowagę** powinny znaleźć się w planie treningowym każdego sportowca. Bez względu na to, jaką dyscyplinę uprawiasz – [bieganie](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/bieganie/bieganie-kompendium-wiedzy-dla-poczatkujacych-co-daje-trening-kalorie_46701.html), gry zespołowe, [jazdę na nartach](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/rekreacja/jazda-na-nartach-dla-poczatkujacych-nauka-na-wideo_44623.html), [aerobik](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/zajecia-i-treningi/aerobik-w-domu-cwiczenia-dla-poczatkujacych-wideo_46433.html) – odpowiednia stabilizacja ciała zwiększa efektywność wykonywanych ruchów i zapobiega kontuzjom.

Ćwiczenia na równowagę mogą być też z powodzeniem wykonywane przez osoby mniej wysportowane, które chciałyby zadbać o prawidłową postawę i zapobiec bólom kręgosłupa. Trening równowagi może pomóc im w wyrobieniu właściwych nawyków ruchowych, na przykład przy dźwiganiu ciężkich przedmiotów czy pracach domowych.

**1. Ćwiczenia na równowagę: stanie na jednej nodze**

Stań prosto, wzrok skieruj przed siebie. Ugnij jedną nogę i unieś kolano do wysokości bioder. Ramiona możesz rozłożyć na boki. Wytrzymaj w tej pozycji 10 sekund, a następnie zamknij oczy i postaraj się zachować równowagę jeszcze przez 5 sekund. Zrób 3 powtórzenia po czym zmień nogę.

**2. Ćwiczenia na równowagę: przysiad na palcach**

Złącz stopy. Wyprostuj plecy, wciągnij brzuch, napnij pośladki i obniż lekko kość ogonową – tak, jakbyś chciał wyciągnąć kręgosłup. Rozłóż ręce na boki, stań na palcach najwyżej jak się da i z tej pozycji zrób głęboki [przysiad](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/jak-prawidlowo-robic-przysiady-wideo_42433.html). Spróbuj zrobić to bez zachwiania. Następnie wróć do pozycji stojącej. Wykonaj 5 powtórzeń.

Rada dla początkujących: jeśli trudno ci utrzymać równowagę, zrób ćwiczenie przy ścianie, lekko opierając się o nią ręką.

**3. Ćwiczenia na równowagę: passé zamknięte i otwarte**

Ćwiczenie z baletu. Przyjmij pozycję wyjściową jak w poprzednim ćwiczeniu – plecy proste, kręgosłup wyciągnięty, brzuch i pośladki napięte. Stań na palcach, ręce rozłóż na boki. Ugnij nogę w kolanie i unieś ją do góry do wysokości biodra (stopa ma znaleźć się przy kolanie drugiej nogi, a udo tworzyć kąt prosty z tułowiem) – jest to tzw. passé zamknięte. Następnie przejdź do passé otwartego: bardzo powoli przesuń kolano ugiętej nogi w bok – tak, żeby utworzył się kąt prosty pomiędzy udami. Wróć do passé zamkniętego i opuść nogę. Zrób po 3 powtórzenia na każdą stronę. Początkujący mogą robić to ćwiczenie przy ścianie.

**4. Ćwiczenia na równowagę: jaskółka**

Stań ze złączonymi nogami. Pochyl tułów do przodu i jednocześnie wyciągnij jedną nogę do tyłu. Dla lepszej równowagi rozłóż ręce na boki. Tułów i noga powinny znajdować się równolegle do podłoża. Wytrzymaj ok. 6 sekund i zmień nogę. Powtórz ćwiczenie po 3 razy na każdą stronę.

**5.Ćwiczenia na równowagę: wykroki na jednej nodze**

To ćwiczenie oprócz tego, że poprawia równowagę, stanowi świetny trening ud i pośladków. Stań prosto ze złączonymi nogami, ręce rozłóż na boki. Unieś prawą nogę do boku (stopa powinna znajdować się ok. 30 cm nad ziemią). Tą samą nogą zrób krok do przodu stawiając stopę po skosie w lewo. Ugnij kolana, podnieś się i wróć do pozycji z nogą uniesioną do boku. Następnie zrób krok do tyłu, również po skosie. Ugnij obie nogi, wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj po 6 powtórzeń na każdą stronę.

**Dziękuję!**