

BALANČNÍ A ROVNOVÁŽNÁ CVIČENÍ

Při balančním cvičení dochází k aktivaci tzv. hlubokého stabilizačního systému. Stabilizace páteře je uskutečněna při balančních pozicích, které zlepšují funkci posturálních svalů.

Udržováním nestabilních pozic na balančních nestabilních plochách je svalově náročnější a efektivnější. Balanční cvičení dále slouží k rozvoji rovnováhy, k udržení stability těla nebo jeho části během cvičení v labilních polohách. Cvičení provádíme ve stoji, vsedě, vleže i v pohybu, nácvik stoje na jedné noze. Tato cvičení zlepšují úroveň koncentrace pozornosti. Pomocí tréninku rovnovážných schopností ovlivňujeme schopnost držení těla ve vratké poloze bez lokomoce, rovnováhu statickou. Balanční cvičení slouží jako zásadní součást preventivních opatření při stabilizaci vertebrogenních obtíží.