



Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra: Sportu

Zakład: Fitness i Sportów Siłowych



# Specjalizacja trener personalny- metody treningowe w treningu personalnym

Osoby prowadzące przedmiot:

1. Sawczyn, Michał, magister, [mchsawczyn@gmail.com](mailto:mchsawczyn@gmail.com)



# Trening równowagi



Grafika związana  
z tematem prezentacji



# Poczucie równowagi

Każde zadanie ruchowe wymaga odpowiedniego balansu ciałem. Dlatego utrzymanie równowagi nie jest procesem statycznym. Utrzymanie równowagi jest złożonym procesem wymagającym optymalnej sprawności układu mięśniowego, pracy układu stawowego oraz sprawności układu nerwowego.

# Trening zwiększający poczucie równowagi

Ćwiczenia zwiększające poczucie równowagi powinny być wykonywane we wszystkich płaszczyznach, w warunkach gdy czucie proprioceptywne jest najbardziej wyostrzone ( nierówna powierzchnia), wykorzystujące funkcjonalne wzorce ruchowe.

# Uzasadnienie treningu zwiększającego poczucie równowagi

Badania naukowe wykazały, że zwiększenie poczucia równowagi ma znaczący wpływ na dynamiczną stabilizację stawów. Zmniejsza ryzyko upadków osób w starszym wieku. Poprawia koordynację ruchową podczas wykonywania np. złożonych ćwiczeń ruchowych przy dużym tempie ruchu.



# Bibliografia

---

1. ACSM's Resources for the Personal Trainer ,2009
2. Flanagan S, Kohler J., Whiting W. Activation Of Core Musculature During Exercise With Stable And Unstable Loads On Stable And Unstable Surfaces. Journal of Strength & Conditioning Research 2010
3. Juris P., Ed.D. The Truth on Fitness: Should We Use Unstable Surfaces? Cybex Institute , 2010
4. Mc Gill S. Ultimate Back and Performance. Wyd. IV. Backfitpro Inc. Waterloo, Ontario, Canada 2009
5. NASM Essentials of Personal Fitness Training ,2007
6. Willardson J. Core stability training: applications to sports conditioning programs. Journal of Strength and Conditioning Research 2010