

## **POSILOVÁNÍ**

Cílem posilovacího cvičení je podle Skopové (2005) zvýšit funkční zdatnost svalů. Mezi další účinky patří:

- prevence svalové atrofie
- zvýšení úrovně silových schopností
- zvýšení objemu
- zvýšení úrovně svalové vytrvalosti (schopnost svalu ekonomicky pracovat po delší dobu)
- zlepšení vnitrosvalové i mezisvalové koordinace (předpoklad snadnějšího učení pohybovým dovednostem)
- zvýšení pevnosti kostí
- zlepšení stability a pevnosti kloubů
- kladný vliv na držení těla
- zvýšení podílu aktivní tělesné hmoty
- snížení hmotnosti, redukce tuků

## **ZÁSADY POSILOVÁNÍ**

- dbát na správné provedení prvků
- vědomě kontrolovat správné držení těla
- volit pomalejší tempo
- brát ohled na zdravotní stav cvičenců
- vyvarovat se jednostranné zátěže
- nepřetěžovat jednu svalovou skupinu (např. deltový sval při posilování horní poloviny těla)
- před posilováním zahřát a protáhnout zkrácené svaly, po posilování namáhané svaly opět protáhnout
- dbát na správné dýchání při posilování
- u posilovacího cviku postupně zvyšovat - počet opakování, rychlost pohybu, složitost a náročnost