

8.2 Tipy od trenéra – Posilování

Není cvičení jako cvičení. Je rozdíl, když si jdete na hodinu zaplavat a když si jdete na hodinu zaposilovat. Když jdete plavat, běhat nebo jezdit na kole, zlepšujete si tím vytrvalost. To znamená, že pokud to budete dělat pravidelně několikrát týdně, postupně za tu hodinu uplavete, uběhnete nebo ujedete delší vzdálenost a bude to pro vás méně namáhavé.

Naopak při posilování si především posílíte svaly. To znamená, že časem budete mít větší sílu a uzvednete těžší váhu. Zvýšení svalové síly je univerzální výsledek silového cvičení. Podle toho, kdo posiluje (ženy/ děti/ muži), se ale mohou projevit i další efekty.

U dospívajících a dospělých mužů svaly při pravidelném a vhodném posilování nejen sílí, ale i rostou. To samozřejmě platí i u žen, ale růst svalů je přirozeně menší, protože ženské hormony mají nižší anabolickou aktivitu (vliv na tvorbu bílkovin, ze kterých jsou svaly tvořeny).

U dětí je situace trochu jiná. Donedávna se věřilo, že posilování pro děti není vhodné, a dokonce může zpomalit jejich růst. Dnes je tento názor považován za zastaralý. **Správně zvolené a prováděné silové cvičení je dětem doporučováno**, i když se nedá očekávat výrazný růst svalů. Posilování ale pomáhá dětem zlepšit sílu a kontrolu pohybů díky lepší spolupráci mezi mozkiem a svaly.

Dalším efektem posilování je možné zvýšení bazálního metabolismu (spotřeba energie v klidu), protože svaly potřebují v klidu více energie než tuková tkáň. Proto je silové cvičení vhodné pro ty, kteří chtějí hubnout.

Obecně platí, že pro zdraví je nejlepší kombinace vytrvalostních aktivit a posilování – tedy aktivity střídat. Někteří lidé ale od přírody více tíhnou k vytrvalostním sportům a do posilování se jim nechce, nebo naopak. V takovém případě není třeba se nutit do něčeho, co vás nebaví. “Raději zůstaňte u toho, co vás baví.”