

# Silový/odporový trénink pro děti a dospívající

Dříve se lidé obávali, že silový trénink může zastavit růst dětí a dospívajících nebo negativně ovlivnit jejich zdraví. Vědecké studie ale ukázaly, že pokud je odporový trénink správně nastavený, nemusíte se ničeho bát. Důležité je dbát na správnou techniku, nepoužívat příliš těžké váhy a nezapomínat na odpočinek (necvičit dva dny za sebou). Takový trénink nemá žádný negativní vliv na růst ani jiné zdravotní riziko. Některým lidem je navíc silový trénink přirozenější než vytrvalostní – třeba od malička máte raději krátké sprinty, skáčete nebo zvedáte věci, spíše než dlouhý běh. Tak proč tuto schopnost nevyužít a nezačít posilovat? 😊

## 1. Bezpečnost a účinnost:

- Výzkumy ukazují, že silový trénink je bezpečný pro děti ve věku 10 až 18 let. Při správném dohledu dochází ke zlepšení svalové síly i kondice a snížení rizika zranění. Může také zlepšit tělesné složení – snížit množství tělesného tuku.

## 2. Psychologické výhody:

- Silový trénink také pozitivně ovlivňuje psychickou pohodu, sebeúctu a sebevědomí. Pomáhá zlepšit vnímání vlastního těla a může zlepšit náladu.

## 3. Dlouhodobé přínosy pro zdraví:

- Pravidelné posilování podporuje aktivnější životní styl a může snížit riziko obezity, srdečně-cévních onemocnění a dalších zdravotních problémů v pozdějším věku.

## Jak na silový/odporový trénink:

- **Typ tréninku:** Trénink s vlastní vahou (např. kliky na kolenou, dřepy) a trénink s lehkými závažími (např. zápěstní závaží, lehké činky, cvičební gumy) jsou účinné a bezpečné pro rozvoj síly. Cvičení s lehkými závažími je často méně náročné na techniku a bezpečnější než cviky s vlastním tělem.
- **Frekvence:** Začněte jednoduše – cvičte 2x týdně s 1 až 2 sériemi po 10 až 15 opakováních, abyste si osvojili správnou techniku. Až posílíte svaly a bude pro vás cvičení méně náročné, můžete cvičit 2-3x týdně (vždy alespoň s jedním dnem odpočinku mezi tréninky). Můžete také mírně zvýšit zátěž (např. z 0,5 kg závaží na 1 kg) nebo přidat více sérií. Pokročilí mohou tedy cvičit 2-3x týdně (např. v pondělí, středu a sobotu), 1-3 série, 6-12 opakování. Menší počet opakování je dán tím, že se jedná o náročnější cviky.
- **Technika:** Kvalitní technika je klíčová! Zlepšuje výkon a zajišťuje správné zapojení a posílení svalů. Pomáhá také předcházet zraněním a přetížení kloubů.
- Zaměřte se na **hlavní svalové skupiny**. Vždy zařadte cviky zaměřené na střed těla (core), při kterých se aktivují hluboké břišní svaly spolu s ostatními svaly trupu.
- **Dohled:** Pokud se rozhodnete cvičit v posilovně nebo zkusit náročnější cviky, je nezbytné mít dohled kvalifikovaného trenéra nebo fyzioterapeuta. Nesprávná technika může vést ke zranění.

- **Odpočinek a regenerace:** Vyhněte se cvičení s těžkými váhami bez dostatečného odpočinku. Dlouhodobý trénink s vysokými zátěžemi bez regenerace zvyšuje riziko zranění a nemocí.
- **Vyhněte se explozivním pohybům:** Například rychlé zvedání činek může vést ke zranění, proto cvičte kontrolovaně.

## Jak zvolit cviky a správnou váhu závaží, aby nedošlo k přetížení

Při výběru cviků i váhy závaží je dobré si vyzkoušet, kolikrát zvládnete daný cvik udělat. Například pokud se rozhodnete dělat sedy-lehy a už u pátého opakování vás budou bolet záda a u desátého budete vyčerpaní, není tento cvik pro vás vhodný. Každý cvik, který si vybereme do své cvičební jednotky, musíme být schopni udělat kvalitně minimálně 15x.

To platí i pro volbu závaží. Na začátek je lepší zvolit něco lehčího - například u závaží na zápěstí nebo jednoručních činek 0,5 až 1 kg. Zkuste daný cvik provést 15krát. Pokud to zvládnete bez problémů, můžete zkusit o něco těžší váhu, například 1,5 kg.

Ať už cvičíte s vlastní vahou nebo s činkami, mělo by vždy platit, že:

Musíte být schopni provést kvalitně <b>15 - 20 opakování daného cviku.</b>
--

Toto zlaté pravidlo posilování platí jak pro domácí cvičení, tak pro posilovnu. V posilovně je vždy dobré absolvovat alespoň prvních pár hodin s osobním trenérem. Dejte si ale pozor na to, aby byl zkušený. Pokud vám trenér doporučí cvik, který sotva zvládnete pětkrát, najděte si někoho jiného. Cvičení by také mělo vždy splňovat zásady v uvedené v části "jak na silový/odporový trénink."

## Závěr

Silový/odporový trénink je skvělý způsob, jak zlepšit svou svalovou sílu, podpořit celkové zdraví a cítit se lépe. Zaměřte se na správnou techniku, ne na to, kolik kilo zvednete. Už po pár týdnech pravidelného cvičení se budete cítit silnější, plní energie a pohody.