



Cílem posilovacích cviků je zvýšit funkční zdatnost svalů. Než zahájíme posilovací cvičení, je nutné nejprve protáhnout antagonistické svalové skupiny (svaly s opačnou funkcí), abychom mohli provést pohyb v potřebném rozsahu. Při cvičení využíváme zejména pomalých, vedených pohybů proti přirozenému odporu gravitace.

Velikost odporu

- ✓ Musí být dostatečná – čím je odpor menší, tím musí být vyšší počet opakování, nebo tím delší musí být výdrž.
- ✓ Velikost odporu nesmí klesnout pod určitou hranici a nesmí být ani nadměrná

Počet opakování

- ✓ Při malém počtu opakování musí být dostatečný odpor
- ✓ S přibývajícím počtem opakování se může velikost odporu stát v průběhu posilování nadměrná.
- ✓ Posilujeme v sériích oddělených odpočinkem. Počet sérií je 2-3.

Zásady provádění posilovacích cvičení

- ✓ Před posilováním vždy uvolníme a protáhneme hyperaktivní svaly.
- ✓ Preferujeme posilování s hmotností vlastního těla (bez doplňující zátěže).
- ✓ Posilování spojujeme se správným dýcháním.
- ✓ Dbáme na správnou techniku provedení pohybu.
- ✓ Cvičíme pomalu a tahem, nikdy rychle a pomocí švihů.
- ✓ Zaujímáme správnou výchozí polohu.
- ✓ Cvičenec posiluje adekvátně, podle aktuálního stavu posilovaných svalů.
- ✓ Cvičíme pravidelně

Účinek pravidelně prováděných posilovacích cvičení

- ✓ zvýšení svalové síly,
- ✓ zvýšení klidového svalového napětí,
- ✓ zlepšení svalové vytrvalosti,
- ✓ zlepšení koordinace,
- ✓ zlepšení stability a pevnosti kloubů,
- ✓ prevence svalové atrofie (úbytku svalové tkáně),
- ✓ úprava svalových dysbalancí (nerovnováhy),
- ✓ správné držení těla a estetický vzhled jedince.

Literární zdroj:

Dostálová, I. (2013). *Zdravotní tělesná výchova ve studijních programech Fakulty tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.