

ZÁKLADY POSILOVÁNÍ

Posilování slouží jako sport pro udržení se v dobré fyzické kondici a pomáhá nám sportovat bez větších zdravotních komplikací. Posilování se v posledních letech stává stále častěji vyhledávaným sportem. Zajímají se o něj hlavně lidé, kteří si chtějí zvýšit svůj svalový potenciál a zlepšit svou fyzickou výkonnost.

PROČ POSILOVAT:

Posilování může provozovat v podstatě kdokoli, v kterémkoliv věku. I člověk s časově náročným zaměstnáním může při pravidelném cvičení v posilovně zlepšit svůj zdravotní stav, kondici a celkový vzhled postavy. Posilování dokáže zpomalit proces stárnutí, zkrátit dobu rekonvalescence po zranění a pozitivně ovlivňuje psychiku člověka. Je perfektním spojencem v boji proti obezitě.

Ženy se při posilování obávají velkého nárůstu svalové hmoty, a proto se raději posilovně vyhýbají. Pokud ovšem nezačnou brát vysoké dávky mužských hormonů, jsou takové obavy naprosto zbytečné, protože je to z fyziologického hlediska zcela nemožné. Správně zvolenou kombinací posilovacího tréninku s aerobním sportem lze dosáhnout skvělých výsledků. Trénink žen se od mužského mírně odlišuje již v samotném začátku, protože je zde kladen větší důraz na problémové partie.

U mužů začínajících posilovat se ve většině případů jedná o opačný problém. Přichází do posilovny s vidinou velkého svalového nárůstu za zlomek času. Za tímto účelem ztrácí v posilovně velké množství energie, času a mnohdy si ničí i své zdraví. V jejich případě je na místě odborný dohled, který jejich bezhlavému snažení udá směr.

Zde je důležité upozornit, že posilovací trénink je vhodný i pro **mládež**. Vhodně zvoleným tréninkem lze rozvíjet sílu a výbušnost, kterou lze uplatnit v jiných sportovních odvětvích.

Jak již bylo řečeno, posilovat se dá v každém věku, a to i v pokročilém věku. **Starším lidem** umožňují zlepšit si svůj zdravotní stav, kondici a v neposlední řadě i postavu.

ZAČÁTKY V POSILOVNĚ:

Trénink začátečníků má svá specifika a zcela se odlišuje od klasických tréninkových metod pokročilých nebo vyspělých kulturistů. Tréninky pro začátečníky jsou si totiž velmi podobné. Jediné rozdíly jsou v pohlaví, věku a stupni dosavadní trénovanosti.

Trénink sestavíme tak, abychom tělo **procvičovali postupně** buď od shora dolů anebo naopak, přičemž výjimku tvoří svaly břicha a extenzorů trupu, které zařadíme na samotný začátek tréninku, kdy ještě máme dostatek síly.

Zpevnění oblasti trupu je v prvotní fázi ze všeho nejdůležitější. U spousty cviků je páteř značně zatěžovaná a její zpevnění je tedy nutné pro snížení rizika poranění a předcházení bolestivým stavům, ale také zlepšení vzpřímeného postoje. Slabé břicho nebo vzpřimovače mohou výrazně zpomalit náš pokrok v tréninku jiných svalových partií.

S tím souvisí i další důležitá skutečnost. V začátcích posilování je dobré se vyvarovat cvikům vsedě a zejména ve stoje, které zatěžují páteř tlakem, také cviků se zátěží s přímou účastí páteře (př. mrtvé tahy, předklony s činkou za hlavou), ale i cviků v předklonu (sklony ke kulacení páteře). Vhodné jsou cviky s vlastní vahou těla (klasické kliky) a cviky, které páteř natahují (cviky ve visu).

Upřednostňujeme cviky na **velké svalové skupiny** před cviky na svaly malé. Kombinace, ve které začínáme nejprve malou svalovou partií je nevhodná (př. paže, prsní svaly). Paže se při procvičování prsních svalů zapojují jako pomocné svalové skupiny a jejich částečné vyčerpání má za následek nedostatečné procvičení svalstva hrudníku.

První 2 - 3 týdny cvičíme pouze 2x týdně. První trénink sestavíme tak, abychom procvičili celé tělo. Každý sval zatížíme jedním cvikem v počtu 2 - 4 sérií s 12 opakováními. Ženy mohou do tréninku zařadit cviky na hýždě a vnitřní stranu stehů s počtem opakování nad 15. Podle pocitu po prvním tréninku můžeme pomalu zvyšovat intenzitu cvičení a přidávat série až do 4 na jednu svalovou skupinu.

V žádném období tréninku však nesmíme cítit postupující únavu. Je-li tomu tak, je lepší si na pár dní **odpočinout**. Tréninky svalových skupin, které měly proběhnout v době odpočinku, nevynecháváme, pouze je posuneme o pár dní dál. Důležité je dávat pozor na přetrénování, které se projevuje trvajícím poklesem výkonnosti a tělesné hmotnosti, ztrátou pocitu plnosti, napumpování a pálení ve svalu v průběhu tréninku, permanentní únavou a nechutí trénovat. Ignorování takového stavu a další trénování s sebou přináší určitá rizika. Svaly i jejich úpony jsou již tak vyčerpány, že se snadno poraní.

Pokrok, ať již silový nebo ve smyslu přírůstku svalových objemů, je individuální záležitostí a je ovlivněn především genetikou. Je tedy možné, že u ostatních budou přírůstky svalové hmoty viditelnější.

V prvních týdnech vede trénink k poklesu hmotnosti a pak jistou dobu k její stagnaci, po kterou se tukové zásoby nahrazují svalovinou. Pokud jsou naše výsledky i po delší době (asi několik měsíců) mizivé nebo dokonce žádné, je potřeba se zaměřit především na stravu.

