magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 28. 11. 2012 | JRA

Posilovna pro každého? Ano!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Posilovna-pro-kazdeho-Ano!__s10011x7361.html

Ty tam jsou doby, kdy návštěvníky posiloven tvořili jen zapálení kulturisté a siloví atleti. Dnes máme k dispozici moderní fitness centra s prostornými sály nejen pro vlastní silový trénink, ale i pro další cvičební aktivity. Pozitivní efekty posilování však zůstávají beze změny.

Ty tam jsou doby, kdy návštěvníky posiloven tvořili jen zapálení kulturisté a siloví atleti. Dnes máme k dispozici moderní fitness centra s prostornými sály nejen pro vlastní silový trénink, ale i pro další cvičební aktivity. Pozitivní efekty posilování však zůstávají beze změny.

Pokud chceme nebo potřebujeme něco udělat se svým tělem, chceme zhubnout nebo naopak přibrat, odstranit problémy s pohybovým aparátem nebo se prostě jen cítit fyzicky i psychicky lépe, jsou pravidelné návštěvy posilovny dobrou volbou.

Posilování působí nejen preventivně, ale i jako náprava různých fyzických problémů. Jeho všestranné výhody můžeme zjednodušeně shrnout do následujících bodů.

- Posilováním udržujeme a zlepšujeme obecnou tělesnou výkonnost a bojujeme proti úbytku svalové hmoty, který je přirozeným projevem stárnutí.
- Zvyšujeme hutnost kostí, a předcházíme tak osteoporóze.
- Trénovaný svalový korzet nás lépe chrání před zraněními.
- Posilování obnovuje sílu a funkčnost svalů po zraněních.
- Zlepšujeme kvalitu svalů, šlach a tkání.

- Posilováním můžeme kompenzovat jednostranné zatížení určitých svalových partií.
- Odstraňujeme různé bolesti, které jsou způsobeny ochablými svaly – např. bolesti zad.
- Díky posilování a jeho výsledkům zlepšujeme své sebevědomí a celkový psychický stav.
- Vykonáváním různých cvičebních pohybů zlepšujeme motoriku, vnímání a ovládání těla.
- Posilováním můžeme cíleně tvarovat své tělo.
- Díky většímu podílu svalové hmoty se zvyšuje bazální metabolismus organizmu. Naše tělo tak i v klidu spotřebovává více energie, a lépe tak hubne.

Posilování však nemusí znamenat jen návštěvu fitness centra. Ne každý se v kolektivu cítí dobře nebo má optimální časové a finanční možnosti. Existuje celá řada posilovacích cviků, které lze s velkou úspěšností provádět i doma. Je to jen otázka motivace.

Nezapomeňte však, že je nutné přizpůsobit cviky, skladbu i intenzitu tréninku svým možnostem, věku a stavu pohybového aparátu. Proto svůj aktuální zdravotní stav konzultujte s lékařem a svůj tréninkový plán s odborníkem.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz