



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O pohybu](#) 29. 12. 2022 | redakce Vím, co jím

# Zahrňte do svého plánu silový trénink, prospěje vám v každém věku

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Zahrnte-do-sveho-planu-silovy-trenink,-prospeje-vam-v-kazdem-veku\\_\\_s10011x20465.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Zahrnte-do-sveho-planu-silovy-trenink,-prospeje-vam-v-kazdem-veku__s10011x20465.html)

Pravidelný silový trénink může být vašemu tělu prospěšný, a to nejen v mládí. Posilování však není jen o tom, abyste dobře vypadali nebo zlepšili svůj sportovní výkon. S přibývajícím věkem začínáme přirozeně ztrácet svalovou hmotu a snižuje se také hustota našich kostí.



Silový trénink vytváří ve svazech mikrotrhliny, které se opravují a posilují. Podobný proces probíhá i v kostech, které se po zkoušce odolnosti posilují vápníkem. Níže přinášíme výhody silového cvičení, které vám mohou pomoci s rozhodováním, zda se do tréninku pouštět.

# Lepší rovnováha, stabilita a schopnost vykonávat každodenní činnosti

Když jsou vaše svaly silné a pružné, je mnohem snazší udržet při pohybu rovnováhu. [Čím stabilnější budete](#), tím bezpečněji se budete pohybovat během všedních činností a také během sportu. Bude pro vás jednodušší vyndat nákup z auta, zvednout děti nebo sundat balíček z horní police skříňky.

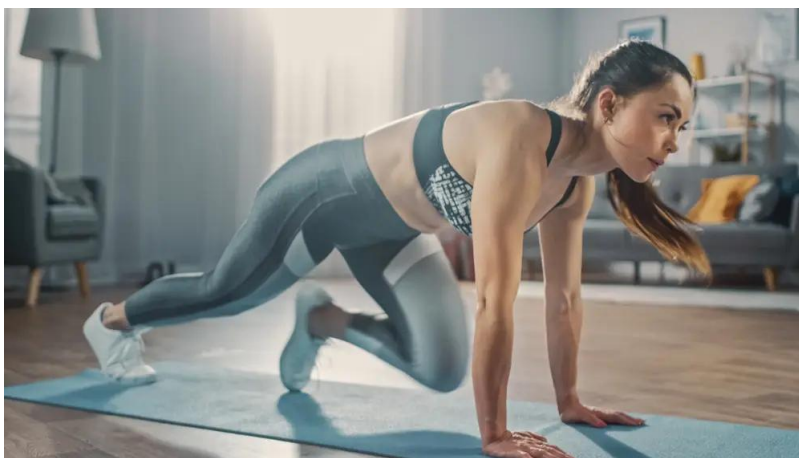
## Zvýšené spalování kalorií

*„Silový trénink zvyšuje rychlost metabolismu, takže během dne spálíte více kalorií. To významně pomáhá při dlouhodobém snižování hmotnosti a udržování optimální tělesné stavby. Vaše pohybová rutina by měla zahrnovat silový trénink, při kterém používáte pomůcky, jako jsou činky nebo posilovací gumy, případně vlastní váhu těla,“* radí fitness trenérka Samantha Clayton.

## Tajemství úspěšného posilování

Začít s novým režimem může být náročné, zejména pokud nejste zrovna sportovně založený člověk, ale nezapoufejte! Vaše tělo si na [trénink](#) rychle zvykne a vy si vytvoříte návyk, který vám vydrží do konce života.

## Neustále vyhledávejte nové výzvy



Pokud chcete, aby bylo silové cvičení efektivní, je důležitý postupný pokrok. Nedělejte stále dokola to samé, protože tím nedosáhnete vysněných výsledků. Pokud budete během každého tréninku zvedat stejný odpor a dělat stejný počet opakování, nic se nezmění. V určitém okamžiku se musíte pokusit buď provést více opakování, nebo použít větší odpor.

## **Pracujte tvrdě a nezapomeňte cvičení vyvažovat**

Jako odpor používejte [váhu vlastního těla](#) nebo využijte činky, přičemž silový trénink zařadte pravidelně třikrát až čtyřikrát týdně. Provádějte cviky jak na horní, tak i dolní část těla, abyste si udrželi dobrou svalovou rovnováhu.

## **Dbejte na odpočinkové dny a najděte si partáka do fitka**

Alespoň jeden nebo dva dny v týdnu odpočívejte, protože když se přetrénujete, ohrožujete svou schopnost regenerace a váš výkon se může začít zhoršovat. Zvažte také možnost přizvat si kamaráda nebo člena rodiny a rozhodněte se, jaký bude váš způsob odměňování.

*„Abyste dosáhli vysněných výsledků, zařazení posilovacích cviků do vašeho cvičebního programu nemusí být složité. Klíčem k dlouhodobému úspěchu je především důslednost a trpělivost. Dejte čas tomu, aby se výsledky objevily. Růst svalové hmoty a nárůst síly vyžaduje čas,“* dodává trenérka.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: <https://iamherbalifenutrition.com/category/fitness/>**

[cvičení s vlastní vahou](#) [dynamické cvičení](#) [efektivní trénink](#) [pohybové návyky](#)  
[posilování](#) [posilovna](#) [regenerace svalů](#) [silový trénink](#) [stabilita](#) [trénink](#) [tréninkový](#)  
[plán](#) [úbytek svalové hmoty](#) [zpátky do formy](#)

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)