magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 15. 3. 2024 | Mgr. Martina Karasová

Silový trénink má řadu výhod a hodí se skoro pro každého

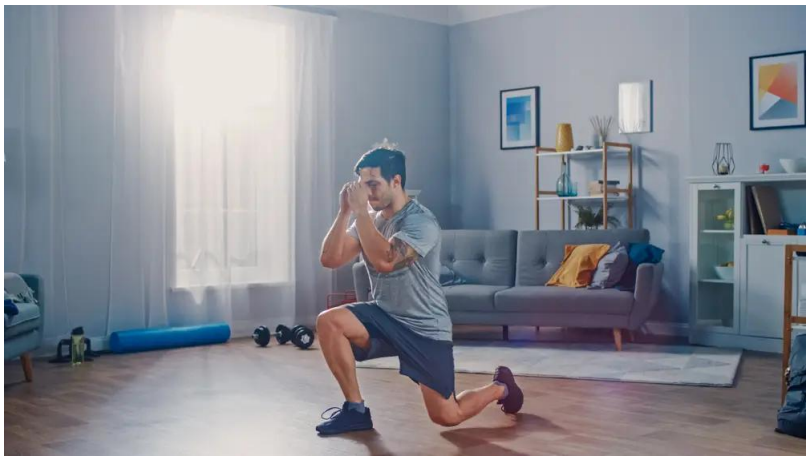
URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Silovy-trenink-ma-radu-vyhod-a-hodi-se-skoro-pro-kazdeho__s10011x20767.html

Když se řekne silový trénink, ještě stále se některým vybaví objemná těla kulturistů v posilovně a i z toho důvodu posilování mnoho žen odradí. Je to však obrovská škoda, protože silový trénink nabízí mnoho benefitů pro muže i ženy v kterémkoli věku.

Jaké benefity nám silový trénink přináší?

- **Zlepšení svalové síly a vytrvalosti:** Pravidelné cvičení s činkami,

odporovými gumami, kettlebelly nebo vlastní vahou těla stimuluje růst svalů, posiluje je, což vede k lepšímu fyzickému výkonu v různých aktivitách a každodenním životě.

-  **Formování postavy:** Pravidelný silový trénink může pomoci formovat a definovat svaly, což může vést k esteticky příjemnějšímu vzhledu těla.
- **Zrychlení metabolismu:** Silový trénink zvyšuje svalovou hmotu, což znamená, že váš metabolismus bude rychleji spalovat kalorie i v klidovém stavu. To může pomoci při kontrole váhy a snižování procenta tělesného tuku.
- **Zlepšení kostní hustoty:** Silový trénink může pomoci posílit kosti a snížit riziko osteoporózy.
- **Posílení kardiovaskulárního systému:** Pravidelná fyzická aktivita, včetně silového tréninku, může podpořit zdraví srdce a cév.

- **Prevence zranění:** Silový trénink může zlepšit stabilitu kloubů a posílit svaly kolem nich, což může snížit riziko zranění.
- **Zlepšení psychického zdraví:** Pravidelná fyzická aktivita, včetně silového tréninku, může snížit stres, zlepšit náladu a podpořit celkový pocit pohody.
- **Zvýšení sebevědomí:** Výsledky silového tréninku, jako je zlepšení síly a tvarování těla, mohou přispět k lepšímu sebevědomí a sebedůvěře.
- **Zlepšení postury:** Správné cvičení podporuje lepší držení těla, může snížit bolesti zad a dalších částí těla spojené se špatnými pohybovými návyky.

Berte to s rozumem

Silový trénink tedy není jen o budování svalů, ale má celou řadu pozitivních účinků na naše psychické a fyzické zdraví. Proto by měl být součástí každého vyváženého cvičebního režimu. Je však důležité začít s rozumnými váhami a postupně zvyšovat intenzitu, aby se zabránilo zraněním.

Pokud máte nějaké zdravotní omezení nebo předchozí zranění, je vhodné poradit se s lékařem nebo jiným odborníkem před zahájením nového cvičebního režimu.

Silový trénink pro děti i seniory

Silový trénink dětí a dospívajících by měl být přizpůsoben jejich věku, fyzické zralosti a pohybovým schopnostem. Děti by měly začít s lehkými zátěžemi, aby se zabránilo namáhání růstových plotének. Zejména mladým mužům by mělo

být vštěpováno, že důležitější než dosahování velkých vah je správná technika a bezpečnost.

Silový trénink je prospěšný i pro seniory, a to nejen k posílení svalů, ale zejména ke zlepšení stability a prevenci pádů.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (autorka je fyzioterapeutka)

cvičení s vlastní vahou posilování pravidelný pohyb pružné svaly silový trénink trénink

---

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