**POSILOVÁNÍ**

Cílem posilovacího cvičení je podle Skopové (2005) zvýšit funkční zdatnost svalů. Mezi další účinky patří:

* + prevence svalové atrofie
	+ zvýšení úrovně silových schopností
	+ zvýšení objemu
	+ zvýšení úrovně svalové vytrvalosti (schopnost svalu ekonomicky pracovat po delší dobu)
	+ zlepšení vnitrosvalové i mezisvalové koordinace (předpoklad snadnějšího učení pohybovým dovednostem)
	+ zvýšení pevnosti kostí
	+ zlepšení stability a pevnosti kloubů
	+ kladný vliv na držení těla
	+ zvýšení podílu aktivní tělesné hmoty
	+ snížení hmotnosti, redukce tuků

**ZÁSADY POSILOVÁNÍ**

* dbát na správné provedení prvků
* vědomě kontrolovat správné držení těla
* volit pomalejší tempo
* brát ohled na zdravotní stav cvičenců
* vyvarovat se jednostranné zátěže
* nepřetěžovat jednu svalovou skupinu (např. deltový sval při posilování horní poloviny těla)
* před posilováním zahřát a protáhnout zkrácené svaly, po posilování namáhané svaly opět protáhnout
* dbát na správné dýchání při posilování
* u posilovacího cviku postupně zvyšovat - počet opakování, rychlost pohybu, složitost a náročnost