**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