

Proč je silový trénink klíčem ke zdravému tělu v každém věku

Silový trénink je jedním z nejdůležitějších pohybových návyků, které můžete svému tělu dopřát. Nejen kvůli vzhledu nebo síle svalů, ale hlavně proto, že výrazně ovlivňuje zdraví, energii, vitalitu a dlouhověkost. Je to nástroj, který pomáhá dětem, dospělým i seniorům — každému v jiném směru, ale vždy užitečně. A přesto na něj mnoho lidí stále zapomíná nebo se ho **zbytečně bojí**. Pojďme si proto říct, proč by měl být silový trénink pravidelnou součástí vašeho života.

Silový trénink je nejlepší prevence bolesti zad a kloubů. Svaly jsou přirozená „opora“ našeho pohybového aparátu. Když jsou oslabené, začnou trpět záda, kyčle, kolena i ramena. Posilováním stabilizujeme páteř, zlepšujeme držení těla, předcházíme přetížení, kompenzujeme dlouhé sezení a jednostranné zatížení. Mnoho bolestí zmizí ne díky protahování, ale díky **posílení oslabených svalů**. Po 30. roce života začínáme přirozeně ztrácet svalovou hmotu. To znamená, že i přirozeně máme nižší výdej energie, pomalejší metabolismus a samozřejmě snadnější přibírání tuku. Silový trénink tento proces **zpomalí nebo dokonce zvrátí**. Silnější svaly nám pomáhají zajistit lepší spalování, udržet stabilní hmotnost a rovněž i zajistí více energie během dne.

To je jeden z důvodů, proč je silový trénink tak zásadní zejména pro ženy po 40 a během menopauzy.

Když se cítíme silní, ovlivňuje to i naši psychiku, cítíme větší vyrovnanost. Zkrátka není to jen o těle — je to o pocitu, že nad ním máme kontrolu. Mnoho lidí si myslí, že silový trénink je jen o činkách. Ve skutečnosti je to kombinace stability, mobility, koordinace. Díky tomu se běžné každodenní činnosti stávají snazšími — zvedání věcí, chůze do schodů, práce na zahradě i sportování a hrátka s dětmi i vnoučaty. Tělo je zkrátka více funkční a více odolné. Lidé, kteří pravidelně posilují, mají **nižší riziko osteoporózy**, lepší stabilitu a kvalitnější život v pozdějším věku. Silový trénink je doslova „pojištění na stáří“.

Jak začít? Jednoduše.

Nemusíte zvedat těžké činky ani chodit do posilovny. Začít lze s vlastní vahou, gumami, lehkými činkami nebo jednoduchými cviky. Důležité je nejen správná technika, ale i postupné zatížení, pravidelnost, přiměřenost věku a kondici. Pokud si nejste jistí, od toho je tu osobní trenér či lektor — aby vás vedl bezpečně, efektivně a podle vašich možností. I u nás ve studiu máte hned několik možností — silový funkční trénink pod mým vedením, jiný trénink můžete absolvovat s Davidem Polákem a zase jiný s Jitkou Gregorovou — zkušení lektoři a instruktoři, kteří poradí každému bez ohledu na věk a výkonnost — stačí jen přijít 😊

Závěrem

Silový trénink není jen jedna z možností, je to **základ zdravého těla**, který ovlivňuje vše: metabolismus, postavu, zdraví kloubů, psychiku, dlouhověkost.

***A může ho dělat každý — bez ohledu na věk nebo výchozí
úroveň.***