

## Z HISTORIE POSILOVÁNÍ



Naše dějiny posilování začínáme od pravěku. Lidé neposilovali cíleně, ale lovci, kteří migrovali za stády zvěře, se fyzickým aktivitám věnovali tak nějak přirozeně. Nemůžeme nezmínit také neandertálce (*Homo neanderthalensis*). Na rozdíl od nás, druhu *Homo sapiens*, vznikl tento lidský druh v Evropě, a to v drsných podmínkách dob ledových. Přizpůsobení se jim a náročný život se projevil i na tělesné konstituci neandertálců. Mnozí paleoantropologové dokonce tvrdí, že zástupci tohoto druhu byli zřejmě silnější než jakýkoli dnešní člověk.

Počátky posilování pocházejí z období antiky. Šlo o zvedání břemen za účelem nabytí síly. Ve starověkém Řecku a Římě bylo původní posilování opravdu velmi populární. V Řecku byla původní motivací pro posilování hlavně soutěživost dokazovaná na pravidelně pořádaných olympijských hrách. Asi nejvýznamnější zápasník Milón Krotónský posiloval s býčkem na zádech. V antickém Římě se zase cvičilo skrze otroky, gladiátory. Gladiátorské hry byly původně organizovány pro pobavení lidu, což bylo však velmi krvavé představení, ve kterém se pořádali souboje mezi mužem a zvířaty, anebo to byly souboje muže proti muži.



Ve středověku sehrálo svoji roli křesťanství, které tělo považuje za hříšné, a tudíž fyzické zdokonalování přestalo být předmětem zájmu. Po pádu Římské říše se tělesné cvičení z Evropy vesměs vytratilo. Přesto částečně přežívalo ve vojenských táborech v Byzantské říši, což byla pokračovatelka Východořímské říše a u Arabů. Díky křížovým výpravám, které mířily na východ, se potom zapomenuté umění vrátilo zpět. Ostatně výcvik na rytíře zahrnoval i fyzický trénink, znovu zejména s využitím váhy vlastního těla. Z doby renesance pak známe potulné akrobaty, kteří by své kousky jistě nemohli provádět bez náležitého tělesného cvičení, které existovalo i v následujících dobách.



### *MINERVA – STRONGWOMEN (silná žena)*

V novodobé historii sahají počátky posilování na základě olympijské myšlenky k přelomu 19. a 20. století. Začaly se objevovat nové disciplíny jako třeba veslování, cyklistika, zápasení a zvedání břemen. Vznikaly tehdy již první těžkoatletické kluby a začali se objevovat profesionální zápasníci. Konaly se také rozličné exhibice. Tehdejší těžká atletika se zaměřovala nejvíce na zvedání těžkých břemen. Už zde byly posilovací činky poprvé použity v podobné podobě, jak je známe dnes. Mezi zakladatele těžké atletiky řadíme Fridolína Hoyera a Josefa Baleje. V roce 1897 byla založena Česká amatérská atletická unie a sekce pro těžké atlety. Činky slouží pro rozvoj kondičních schopností a lze je použít pro nabírání svalové hmoty, ovládnutí základní posilovací techniky i získání rovnováhy.