

SVALOVÁ SKUPINA

- více svalů vykonávající tentýž pohyb

CVIK

- druh tělesných cvičení, posilovací pohyb (legpress, kliky na bradlech...)

FREKVENCE

- udává, kolikrát procvičíte všechny svalové partie za určitý časový úsek.

SÉRIE

- několik po sobě jdoucích opakování téhož cviku provedených bez přestávky

SUPERSÉRIE

- provedení 2 cviků na stejnou svalovou skupinu bez přestávky. Pro spojení dvou cviků na protilehlé svalové partie (antagonisty) se užívá termín kombinace (kombinace bicepsu (flexe v loketním kloubu) a tricepsu (extenze v loketním kloubu)).

PŘESTÁVKA

- časová prodleva mezi jednotlivými sériemi

CVIČEBNÍ PLÁN

- návod, v němž je navržen celý trénink od rozcvičení po závěrečný strečink.
Obsahuje seznam a pořadí cviků, počet sérií a opakování (např. dřep 4 x 15 nebo 4/15x)

ZDVIH

- zvedání činky po svislé či obloukovité dráze vzhůru

TLAK

- termín pro všechny tlakové cviky, pro které je charakteristická jednoduchá dráha pohybu směrem od těla

PŘÍTAH

- označení pro celou řadu cviků nejčastěji na záda, ale také na ramena, při nichž se místo úchopu přibližuje k tělu

FREKVENCE

- četnost tréninkového procesu, počet tréninkových dnů, stimulů za určitou dobu

VÍCEKLOUBOVÉ CVIKY (komplexní cviky)

- technika cviku umožňuje zapojit velké množství svalů, pohyb se uskutečňuje přes více kloubů a je přirozenější než izolované cviky

JEDNOKLOUBOVÉ CVIKY (tzv. izolované cviky)

- cvik umožňuje zapojit jen určitou svalovou partii

SPLIT

- forma rozdělení tréninku, kdy se v každý tréninkový den trénují jiné svalové skupiny v daném pořadí.

OPAKOVÁNÍ

- jedno provedení cviku, cyklus dvou fází (první fáze je nejčastěji zvednutí zátěže, druhou fází je spuštění zátěže.

POSILOVÁNÍ

- jde o jakoukoliv pohybovou aktivitu, která pomocí zátěže určitým způsobem stimuluje svaly s cílem změnit jejich tvar, velikost a sílu. Základní jednotkou posilování je trénink.

TRÉNINK

- základní jednotka posilování. Lze ho chápat jako ucelenou sestavu různých cviků, kterými procvičíte některé partie vašeho těla. Bývá běžnou praxí, že trénink celého těla máme rozdělen do několika částí, každou část cvičíme v jiný den. Dohromady za týden procvičíme celé tělo. Možností rozdělení (tzv. splitů) je celá řada.

TRÉNINKOVÁ METODA

- způsob, jakým provádíme daný cvik. Proměnnou je zde počet serií, počet opakování v sérii a i volba zátěží.

OBJEM TRÉNINKU

- kvantita tréninkové zátěže, počty sérií, cviků Udává se v nazvedaných kg, naběhaných km, atd... Pro cvičení v posilovně se užívá vzorce $a \times b \times c$ (počet serií) \times b (počet opakování) \times c (váha činky v kg) = celkový objem práce pro určitý cvik/tréninkovou jednotku/období

INTENZITA TRÉNINKU

- kvalita tréninkové zátěže, rychlost běhu, váha činky... v silových sportech se určuje jako procento použité zátěže z maximálního výkonu pro jedno opakování na daném cviku.

GIGANTICKÉ SÉRIE

- tréninková technika pro pokročilé, kde jsou čtyři a více cviků prováděny za sebou bez přestávky. Ve většině případů se jedná o cviky na jednu svalovou partii, ale kulturisté někdy provádějí i čtyři cviky na různé svalové partie.