

## **POJMY**

**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. Bývává 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.

**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).

**Svalová skupina** - více svalů vykonávající tentýž pohyb.

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

**Vícekloubové cviky (komplexní)** - technika cviku umožňuje zapojit velké množství svalů, pohyb se uskutečňuje přes více kloubů a je přirozenější než izolované cviky.

**Jednokloubové cviky (izolované)** - cvik umožňuje zapojit jen určitou svalovou partii.

**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.