

FITNESS

Abdominal crunches – sklápění břicha
Barbell – kotoučová nakládací činka, kulová činka
Bench press – tlak v lehu na vodorovné lavici
Body-building - kulturistika
Body weight category – váhová kategorie
Calf raise, calf extension - výpon
Chin-up – shyb
Clean and jerk – nadhoz
Clean and press – vzepření tahem a tlak od prsou
Curl – zdvih
Dead lift – mrtvý tah
Dumb-bell – malá kotoučová jednoruční činka
Fitness – tělesná zdatnost
Grip, handgrip – úchop
Iron – zvedat činky
Iron-pumper – vzpěrač
Jerk – nadhoz od prsou
Lift – vzepření (břemene)
 To make a lift – vzepřít činku
 One-arm lift – vzpírání jednoruč
Load – zátěž
Machine – posilovací přístroj
Magnesium – magnesium
Platform – vzpěračské prkno, pódium
Powerlifter – závodník v silovém trojboji
Powerlifting – silový trojboj (skládá se z bench press, dead lift, squat)
Press – vzepřít tahem
Pulley – kladka
Push-up, press-up - klik
Reps – počet opakování
Sets – počet sérií
Side leg raises – unožování
Sit-up – sed leh
Rest - odpočinek
Rowing machine – veslovací stroj
Snatch – trh, vzepřít trhem
Split – výpad, dřep zánožný, rozštěp
Squat – dřep, sedačka, dřep s činkou na ramenou
Squat rack – stojany
Stair climber - stepper
Stationary bicycle – stacionární kolo, rotoped
Treadmill – běhací pás
Trial, attempt – pokus
Weigh-in – vážení závodníků před závodem
Weightlifting - vzpírání
Weights – břemeno, činka
Workout – tréninková jednotka