

## 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