

Užívané anglické názvosloví

název cviku anglicky	název cviku česky
squat	dřep
back squat	zadní dřep
sumo squat	dřep rozkročný
pull up	shyb
burpee	angličák
clean	přemístění
clean and jerk	nadhoz
deadlift	mrtvý tah
dip	tricepsový klik na bradlech/kruzích
front squat	přední dřep
hand stand	stoj na rukou
hand stand push-up	klik ve stoji na rukou
hand stand walk	chůze po rukou
jerk	výraz
kippling pull-up	shyb prováděný švihem
L-sit	přednos
lunge (side, back, front)	výpady (stranou, vzad, vpřed)
walking lunges	výpady v chůzi
muscle-up	výtah z visu do vzporu na hrazdě/kruzích
pistol squat	dřep na jedné noze
pull-up	shyb
push-up	klik
rope climb	šplh na laně
rowing	veslování
running	běhání
sit-up	leh sed
slamball	druh medicinbalu určený k odhodům o zem
snatch	trh

swing	základní cvik s kettlebellem
toes to bar	vznos
plank	vzpor/podpor na předloktí ležmo/prkno
side plank	vzpor/podpor na předloktí vpravo/vlevo ležmo/boční prkno
mountain climber	vzpor ležmo se skrčením přednožmo/horolezec
crunches	leh pokrčmo, ruce v týl – hrudní předklon/zkracovačky
sit ups	sedy lehy