**Užívané anglické názvosloví**

|  |  |
| --- | --- |
| **název cviku anglicky** | **název cviku česky** |
| squat | dřep |
| [back squat](https://www.youtube.com/watch?v=Dy28eq2PjcM) | zadní dřep |
| sumo squat | dřep rozkročný |
| pull up | shyb |
| [burpee](https://www.youtube.com/watch?v=qlwayg7yXoI) | angličák |
| [clean](https://www.youtube.com/watch?v=9ujMWHBX5CU) | přemístění |
| [clean and jerk](https://www.youtube.com/watch?v=4YJ_L7jqgoA) | nadhoz |
| [deadlift](https://www.youtube.com/watch?v=qCGtwPhfGf4) | mrtvý tah |
| [dip](https://www.youtube.com/watch?v=n_3FUHQJOYk) | tricepsový klik na bradlech/kruzích |
| [front squat](https://www.youtube.com/watch?v=z-R-_123Zz8) | přední dřep |
| [hand stand](https://www.youtube.com/watch?v=qFHihLdj_xk) | stoj na rukou |
| [hand stand push-up](http://www.youtube.com/watch?v=PpN98L1XL50) | klik ve stoji na rukou |
| [hand stand walk](https://www.youtube.com/watch?v=g1T77NqQo3E) | chůze po rukou |
| [jerk](https://www.youtube.com/watch?v=xQShFCSUs4g) | výraz |
| [kipping pull-up](https://www.youtube.com/watch?v=pyGnz4zsE4M) | shyb prováděný švihem |
| [L-sit](https://www.youtube.com/watch?v=gc0-uVMGCSM) | přednos |
| [lunge](https://www.youtube.com/watch?v=q-svZmbRN8k) (side, back, front) | výpady (stranou, vzad, vpřed) |
| [walking lunge](https://www.youtube.com/watch?v=n_xR8h2eCBI)s | výpady v chůzi |
| [muscle-up](https://kulturistika.ronnie.cz/c-14337-trenink-muscle-upu-pro-silu-a-svalovy-objem-iii-pokrocili.html) | výtah z visu do vzporu na hrazdě/kruzích |
| [pistol squat](https://www.youtube.com/watch?v=8tqKpdY7_vE) | dřep na jedné noze |
| [pull-up](https://www.youtube.com/watch?v=ifOBltCCRZw) | shyb |
| [push-up](https://www.youtube.com/watch?v=M1IfJmVjKW0) | klik |
| [rope climb](https://www.youtube.com/watch?v=AD0uO7JGdZU) | šplh na laně |
| [rowing](https://www.youtube.com/watch?v=UlWUPkXrq24) | veslování |
| [running](https://www.youtube.com/watch?v=wCVSv7UxB2E) | běhání |
| [sit-up](https://www.youtube.com/watch?v=BfqRSCgXiVw) | leh sed |
| [slamball](https://www.youtube.com/watch?v=7gLEmS4nwi0) | druh medicinbalu určený k odhodům o zem |
| [snatch](https://www.youtube.com/watch?v=hVTYRjSDyC4) | trh |
| [swing](https://www.youtube.com/watch?v=RAtfVeOD5xg) | základní cvik s kettlebellem |
| [toes to bar](https://www.youtube.com/watch?v=29jvHSugMoE) | 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 |