**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** |