

## Нови думи

необходим

доза

движа се

движение

раздвижване

практикувам даден спорт

използвам правилно

имам полза от

във форма съм = в добра физическа кондиция съм

поддържам формата си

имам добро/лошо настроение

схващане = разбиране = мнение = становище

(преклонна) възраст

възрастен

правя физически упражнения = изпълнявам физическа дейност

бързо ходене

бягане

плуване

плувен басейн

спортна площадка

любител = почитател = фен

имам тренировка по даден спорт

ходя на фитнес, аеробика, гимнастика, футбол, волейбол, баскетбол ...

мускул

мускулатура

укрепвам, - укрепя,

крепко здраве

основен = главен = най-важен

гърди

гръб

рамене

крайници

тежест

фитнес зала

фитнес уред

лицева опора

набиране

клек

занимание

ежедневно

седмично = на седмица

имам нужда от нещо

проучване = изследване

анкета

прекарвам свободното си време някъде с някого по някакъв начин

трудоспособен

степен

приблизително = горе-долу

все повече и повече

намалявам, - намаля,

увеличавам, - увелича,

нарастване

двигателна система

наднормено тегло

високо / ниско кръвно налягане