

In the Gym

gym	tělocvična	get fit/get in shape	dostat se do formy
muscles	svaly	strength	síla
build up muscles	budovat svaly	personal trainer	osobní trenér
burn fat	spalovat tuk	bodyforming	formování postavy
loose weight	zhubnout	class	hodina, kurz
stretch	protáhnout se	sign up	zapsat se
pull a muscle	natáhnout si sval	toes	prsty na nohou
warm-up	zahřát se	treadmill	běžecí pás
cool down	zchladnout, zklidnit se	exercise bike	rotoped
slim	štíhlý	exercise mat	podložka, karimatka
muscular ['mʌskjʊlə]	svalnatý	biceps ['baɪseps]	bicepsy
workout	cvičení, trénink	abs = abdominal muscles	břišní svaly
work out	cvičit, posilovat	stroll	procházet se
sit-ups	sedy/ lehy	brisk walking	rychlá chůze
squats	dřepy	rowing ['rəʊɪŋ]	veslování
push-ups/ press-ups	kliky	gym equipment	vybavení tělocvičny
lifting weights up and down	zvedat závaží	cardio	cvičení zvyšující srdeční tep
dumbbell	činka (jednoručka)	fitness	tělesná zdatnost, kondice, zdraví
barbell	vzpěračská činka	wellness	stav dobré nálady a zdraví

Příklady použití a fráze:

Good job! That was a good workout! No wonder you are in a good shape! Skvělá práce! To bylo dobré cvičení! Není divu, že jsi v dobré kondici!

You should touch your toes to stretch the muscles in your legs and back. Měl by ses dotknout prstů na noze, aby sis protáhl své nohy a záda.

What are you working on now? Na čem teď pracuješ?

I am working on my abs and legs today. Dnes pracuju na břišních svalech a na nohou.

I will be doing a lot of squats and sit ups. Udělám hodně dřepů a sedů lehů.

Drink water not to get faint and dizzy. Pijte vodu, abyste neomdleli nebo nedostali závrať.

Water will speed up your metabolism. Voda urychlí Váš metabolismus.

Stay fit and exercise at least every other day. Zůstaňte fit a cvičte alespoň obden.

do cardio cvičit cardio (běhání, cvičení, při němž se zvyšuje srdeční tep a spalují se tuky)

do weights zvedat závaží (posilovat)

Krátký rozhovor:

A: Hello, I would like to sign up for some fitness classes. Dobrý den, ráda bych se zapsala na nějaké kurzy fitness.

B: Great! What would you like to do? We have a lot of classes. Skvělé! Na co byste ráda chodila? Máme mnoho kurzů.

A: I'm not sure. What kind of classes do you have? Nejsm si jistá. Jaké máte kurzy?

B: We have a lot of dance classes, yoga and bodyforming classes. Máme taneční hodiny, kurzy jógy a formování postavy.

A: I think I would like to join a yoga class. Myslím, že bych chtěla chodit na jógu.

B: We have a 6pm yoga class. Kurz jógy máme v 6 hodin.

A: Sign me up for it! Zapiště mě tam!