

# BEST ENGLISH

## Slovná zásoba

### Gym- Fitko

1. Gym – fitko.  
I usually go to the **gym** after work.  
Zvyčajne po práci chodím do fitka.
2. Treadmill - bežecský pás.  
The **treadmill** has a heart rate monitor.  
Bežecský pás má monitor srdcovej frekvencie.
3. Burn fat - spáliť tuky.  
His body **burns fat** really fast.  
Jeho telo spaľuje tuky naozaj rýchlo.
4. Fitness - fyzická zdatnosť.  
They're doing exercises to improve their **fitness**.  
Robia cvičenia na zlepšenie fyzickej zdatnosti.
5. Lift weights - zdvíhať činky.  
I **lift weights** twice a week at the gym.  
Dvakrát do týždňa zdvíham činky vo fitku.
6. Squats – drepy.  
Can you do 100 **squats**?  
Vieš spraviť 100 drepov?
7. Slim – štíhly.  
How do you manage to stay so **slim**?  
Ako sa ti darí zostať tak štíhly?
8. Muscular – svalnatý.  
He was tall and **muscular**.  
Bol vysoký a svalnatý.
9. Push-ups/press-ups – kliky.  
We will start the training with **push-ups**.  
Tréning začneme klikmi.
10. Work out – cvičiť.  
He **worked out** every day last week.  
Cvičil každý deň minulý týždeň.

# BEST ENGLISH

11. Abs - brušné svaly.

You should keep your **abs** tight during this exercise.

Počas tohto cvičenia by si mal držať brušné svaly spevnené.

12. Exercise bike - stacionárny bicykel.

She has bought an **exercise bike** but she has never used it.

Kúpila si stacionárny bicykel, ale nikdy ho nepoužila.

13. Exercise mat –karimatka.

You need to take an exercise mat for yoga.

Potrebuješ si zobrať karimatku na jógu.

14. Gym equipment - vybavenie telocvične.

The **gym equipment** was quite modern.

Vybavenie telocvičene bolo celkom moderné.

15. Personal trainer - osobný tréner.

Do you have a **personal trainer**?

Máš osobného trénera?

16. Get in shape - dostať sa do formy.

I really need to **get in shape** again.

Naozaj sa znova potrebujem dostať do formy.

17. Cardio – aeróbný tréning.

Adam Rodriguez did a cardio and weights training.

Adam Rodriguez robil aeróbný tréning a tréning s činkami.

18. Dumbbell - činka (jednoručka).

Is that **dumbbell** too heavy?

Je tá činka príliš ťažká?

19. Sit-ups – brušáky.

Jerry says he does two hundred **sit-ups** a day.

Jerry povedal, že on robí 200 brušákov za deň.

20. Warm – up - zahriať sa.

If you don't **warm up** before exercise, you risk injuring yourself.

Ak sa nezahreješ pred cvičením, riskuješ že sa zraníš.

21. Strength – sila.

She didn't even have the **strength** to stand up.

Nemala ani silu postaviť sa.

22. Class – hodina.

I have a yoga **class** every Tuesday.

Mám hodinu jógy každý utorok.

# BEST ENGLISH

23. Lose weight – schudnúť.

I'm trying to **lose weight**.

Snažím sa schudnúť.

24. Build up muscles - budovať si svaly.

I **build up my muscles** for a competition.

Budujem si svaly na súťaž.

25. Bodyforming – formovanie postavy.

**Bodyforming** during the summer is important for me.

Formovanie si postavy počas leta je pre mňa dôležité.