



Siłownia po angielsku: sprzęt, ćwiczenia i rozmowa z trenerem

60 słówek

ANGIELSKI	TRANSKRYPCJA	TŁUMACZENIE
gym	dʒɪm	siłownia
fitness	ˈfɪtnəs	sprawność fizyczna
workout	ˈwɜːkaʊt	trening
training	ˈtreɪnɪŋ	szkolenie
exercise	ˈeksəsaɪz	ćwiczenie
warm-up	ˈwɔːmʌp	rozgrzewka
cool-down	ˈkuːldaʊn	rozciąganie po treningu
set	set	seria
rep	rep	powtórzenie
rest	rest	odpoczynek
cardio	ˈkɑːdiəʊ	cardio
strength training	streŋθ ˈtreɪnɪŋ	trening siłowy
HIIT	eɪtʃ aɪ aɪ tiː	trening interwałowy o wysokiej intensywności
treadmill	ˈtredmɪl	bieżnia
stationary bike	ˈsteɪʃənri baɪk	rower stacjonarny
elliptical	ˈlɪptɪkəl	orbitrek
rowing machine	ˈrəʊɪŋ məˈʃiːn	wioślarz
stair climber	steər ˈklaɪmər	stepper
dumbbell	ˈdʌmbel	hantel
barbell	ˈbɑːbel	sztanga
kettlebell	ˈketlbel	kettlebell
weight rack	weɪt ræk	stojak na obciążenia
bench	bentʃ	ławka treningowa
weight plate	weɪt pleɪt	talerz obciążeniowy

ANGIELSKI	TRANSKRYPCJA	TŁUMACZENIE
cable machine	'keɪbl mə'ʃiːn	wyciąg linowy
lat pulldown	læt 'pɒldaʊn	ściąganie drążka wyciągu górnego
leg press	leg pres	wyciskanie nogami
squat	skwɒt	przysiad
deadlift	'dedlɪft	martwy ciąg
bench press	bentʃ pres	wyciskanie na ławce
overhead press	ˌəʊvəhed pres	wyciskanie nad głowę
pull-up	'pʊlʌp	podciąganie
push-up	'pʊʃʌp	pompka
lunge	lʌndʒ	wykrok
plank	plæŋk	deska
crunch	kɹʌntʃ	brzuszek
hip thrust	hɪp θɹʌst	wypychanie bioder
burpee	'bɜːpiː	burpee
chest	tʃest	klatka piersiowa
back	bæk	z powrotem
shoulders	'ʃəʊldəz	barki
biceps	'baɪseps	biceps
triceps	'traɪseps	triceps
abs	æbz	mięśnie brzucha
core	kɔː	mięśnie głębokie
glutes	gluːts	pośladki
quads	kwɒdz	czworogłowe uda
hamstrings	'hæmstrɪŋz	dwugłowe uda
calves	kɑːvz	łydki
lats	læts	najszersze grzbietu
personal trainer	'pɜːsənl 'treɪnər	trener personalny

ANGIELSKI	TRANSKRYPCJA	TŁUMACZENIE
spotter	'spɒtər	osoba asekurująca
form	fɔ:m	technika wykonania
progressive overload	prə'gresiv 'əʊvələʊd	progresja obciążeń
DOMS	di: əʊ em es	zakwasy
flexibility	ˌfleksə'bɪlɪti	elastyczność
endurance	ɪn'dʒʊərəns	wytrzymałość tlenowa
mobility	məʊ'bɪlɪti	mobilność
superset	'su:pəset	superseria
circuit training	'sɜ:kɪt 'treɪnɪŋ	trening obwodowy

onemoreword ONEMOREWORD

W aplikacji nauka słówek idzie sprawniej

Powtórki w odstępach, przykłady, wymowa i gotowe zestawy tematyczne.

[onemoreword.app](#) →



Otwórz

14 zwrotów

ANGIELSKI	TŁUMACZENIE
I'd like to sign up for a gym membership.	Chciałbym wykupić karnet na siłownię.
I'd like to book a session with a personal trainer.	Chciałbym umówić się na trening z trenerem personalnym.
What are your fitness goals?	Jakie ma pan cele treningowe?
I want to lose weight and build muscle.	Chcę schudnąć i zbudować masę mięśniową.
I have a shoulder injury — are there any modifications I should make?	Mam kontuzję barku — czy powinienem coś zmodyfikować?
Could you show me the correct form for the deadlift?	Czy mógłby mi pan pokazać poprawną technikę martwego ciągu?
How many sets and reps should I do?	Ile serii i powtórzeń powinienem robić?
I need a spotter for this exercise.	Potrzebuję kogoś do asekuracji przy tym ćwiczeniu.
Is this machine available?	Czy ta maszyna jest wolna?
Could you add me to the waiting list for the HIIT class?	Czy mogliby mnie państwo dopisać do listy oczekujących na zajęcia HIIT?
My lower back is sore after yesterday's workout.	Boli mnie krzyż po wczorajszym treningu.
I always warm up before lifting weights.	Zawsze się rozgrzewam przed podnoszeniem ciężarów.
Don't forget to cool down and stretch after your workout.	Nie zapomnij o wyciszeniu i rozciąganiu po treningu.
I'm training three times a week — two strength sessions and one cardio.	Trenuję trzy razy w tygodniu — dwa treningi siłowe i jeden cardio.

onemoreword ONEMOREWORD

W aplikacji nauka słówek idzie sprawniej

Powtórki w odstępach, przykłady, wymowa i gotowe zestawy tematyczne.

[onemoreword.app](#) →



Otwórz