

Słowniczek polsko-angielski

mięsień – *a muscle*

ścięgno – *a tendon*

staw – *a joint*

więzadło – *a ligament*

kość – *a bone*

bark – *the shoulder*

łokieć – *the elbow*

nadgarstek – *the wrist*

lędźwia – *the lower back*

biodro – *the hip*

kolano – *the knee*

kostka (staw skokowy) – *the ankle*

grupa mięśni z przodu uda – *quads*

grupa mięśni z tyłu uda – *hamstrings*

pośladki – *gluts*

mięśnie brzucha – *abs (abdominal muscles)*

mięśnie piersiowe – *pectoral muscles*

stożek rotatorów (rotatory w barku) – *rotator cuff*

skęcona kostka – *sprained ankle*

naciągnięty mięsień – *strained muscle*

przysiad – *squat*

wypad - *lunge*