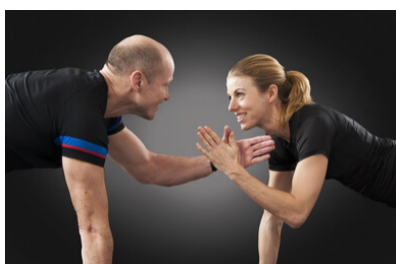


VOLNÝ ČAS

FITNESS

PRACOVNÍ LIST



1. To je Kryštof a Lenka. Chodí spolu už pět let. A taky spolu chodí do fitness. Kryštof cvičí pravidelně už několik let, protože ho to baví a posilování je pro něj příjemný odpočinek. Lenka začala cvičit před měsícem, protože chce zhubnout.

PAMATUJTE!

fitness (fitko)
=
posilovna

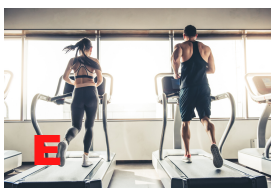
posilovna –
posilovat,
cvičení – cvičit



2. Ve fitness

2.1 Jak se jmenují stroje ve fitness?

A = posilovací stroj/přístroj, ___ = činky, ___ = běžecký pás, ___ = rotoped, ___ = posilovací lavice, ___ = boxovací pytel, ___ = eliptical, ___ = podložka, ___ = kladka



2.2 Co děláme v posilovně na jednotlivých strojích? Doplňte slovesa.

B = jet na rotopedu, ___ = cvičit/zacvičit si na elipticalu, ___ = zvedat/zvednout činky, ___ = cvičit – zacvičit si/sedět/ležet/klečet na podložce, ___ = sednout si/lehnout si/ kleknout si na podložku, ___ = běžet/zaběhat si na pásu, ___ = cvičit/zacvičit si na posilovací lavici, ___ = zvedat/zvednout kladku, ___ = boxovat/zaboxovat si do pytle