1. 健身房 gym

健康点 to become healthy

保持体态 to get fit

减肥 to lose weight

增重 to gain weight

增强肌肉 to build muscle

塑身 to shape your body

交朋友 to make friends

打屁 to chat

2. 健身中心 fitness center

健身俱乐部：health club

3. 健身教练 trainer

4. 运动鞋 sneaker

5. 置物柜 locker

6. 入会费 membership fee

7. 参加 (健身课程) to enroll in

The member ship fee is 23,000 when you enroll in our program.

当您完成入会手续后，我们会跟您收取两万三千元的入会费。

8. 局部瘦身 spot reduction

spot (n.)： 部位

reduction (n.)：减少

9. 脂防 fat

消除脂肪：to reduce the fat / to get rid of the fat

低脂饮食：low-fat diet

I work out every day in order to increase the muscle in my chest and arms and get rid of the fat around my waist.

我每天健身，为的就是增加我胸部和手臂的肌肉，并消除腰部的脂肪。

10. 体适能 fitness

11. 健身 to work out

我们也可以把work out两个字合在一起，变成一个名词：workout.

It's becoming a trend for modern people to work out in the gym.

现代人在健身房健身已慢慢成为一种趋势。

The model goes to the gym for a workout five times a week.

这个模特儿每个星期到健身房健身五次。

You'd better have/get some workout.

你最好做点运动。

12. 体脂肪 body fat

13. 卡络里 calorie

燃烧卡洛里：to burn calorie

A calorie-controlled diet will help those who want to lose weight.

控制热量的饮食对想减肥的人很有帮助。

14. 曲线 curve

She's got all that right curves. Every guy is so crazy about her.

她的曲线尽现！每个男人都为她着迷。

15. 暖身 to warm up

warm-up两个字合起来，可当形容词用；美国口语，也可以当名词用。

We all should warm up before doing some exercises.

开始做运动前，我们都应该暖身。

Let's warm up the car engine before we start.

我们把汽车马达热一下，再开车吧！

Warm-up stretch is extremely important before any exercise.

做任何运动前，暖身的伸展运动是非常重要的。

After a warm-up of ten minutes, he started jogging.

暖身十分钟后，他开始慢跑。

16. 伸展 to stretch

stretch 可以当作动词，也可以当作名词用。

伸展收缩：stretch and contract

Every time you work out you should begin and end with a few stretches.

每次健身的前后，都应该做些伸展的动作。

Stretch your arms up!

把你的手臂往上伸展。

为了减低sports injure (运动伤害)的发生：

Always stretch before and during workouts.

健身之前和健身过程，一定得做伸展的动作。

17. 柔暖度 flexibility

flexible (adj.): 柔软的

Since your flexibility level is bad, you are in desperate need of a stretching routine of some kind.

既然你的柔暖度不是很好，你很急需固定做些伸展的运动。

18. 仰卧起坐 sit-up

If you can do 100 sit-ups every day, you will have a six-pack look soon.

如果你每天都可以做100个仰卧起坐，你很快就会有六块肌。

19. 伏地挺身 push-up

I can do 100 push-ups in a row. Don't get jealous. You will do it someday.

我可以一次做100个伏地挺身。别忌妒。总有一天你也可以的。

20. 劲走 power walking

21. 直排轮 In-Line Skating

22. 有氧运动 aerobics

有氧的：aerobic

I think I have to take an aerobics class now.

我想我得上些有氧运动的课程了。

The famous actor does aerobics twice a week.

这位闻名的男演员一星期会做两次有氧课程的运动。

23. 重量训练 weight training/weight lifting

举重：to lift weights

口语叫做：to do weights

一想到重量训练(weight training)，相信你对哑铃(dumbbell)和杠铃(barbell)一定不陌生吧！

星沙英语

24. 肌力/肌耐力训练 strength training

25. 心肺/有氧训练 cardiovascular training

口语可以说成：cardio

Do cardio four days a week.

cardiovascular (adj.): 心肺的、心脏的

从事心肺训练：to perform cardiovascular training/exercise

通常要做cardiovascular training会用到的健身器材(fitness equipment)有：

1. 跑步机：treadmill

2. 踏步机：step master

3. 阶梯踩踏机：stair climber

26. 三围 bust/waist/hips (女)

chest/waist/hips (男)

男生要用chest，女生要用breast或是bust。搞错了，可就糗大了！

27. 跳绳 jump rope

28. 低冲击性的 low-impact

29. 战斗有氧 Body combat

是现在最为流行的一种有氧运动。结合拳击、空手道、太极拳、跆拳道的要素加以修改，使该运动更为具安全性，适合团体运动课程。

30. 杠铃有氧 Body Pump

主要是节由杠铃(barbell)，针对全身肌群做肌耐力的训练(strength training)，藉以燃烧脂肪(calorie burned)，使肌肉线条更为健美。

31. 飞轮有氧 Spinning

32. 阶梯有氧 Step Aerobics

33. 气功球 Chi Ball

34. 瑜珈 Yoga

Meditation is a very important part of Yoga.

冥想是瑜珈很重要的一部分。

35. 肌肉 muscle

增加肌肉：to build muscle

肌肉发达的：muscular

我们最常训练到的肌肉有：

二头肌 biceps

三头肌 triceps

胸肌 chest (男)；breast (女)

三角肌 shoulder

腹肌 abs (abdominal的缩写)

一般又会分成：

upper abs

lower abs

oblique

前臂 forearms

扩背肌 back

臀肌 buttocks

36. 心跳率 heart rate

脉搏：pulse

Can you take my pulse?

你可以量一下我的脉搏吗？

You can use a heart rate monitor to know your heart rate.

你可以使用心跳显示器得知你的心跳率。

37. 吸气 inhale

吐气：exhale

38. 新陈代谢 metabolism

新陈代谢的动词是：to metabolize

促进新陈代谢：to increase one's metabolism

Your body can take the time necessary to metabolize fats.

你的身体需要足够的时间来把脂肪代谢掉。

Strength training can significantly increase your metabolism

肌力训练可以显著地增加你的新陈代谢。

39. 蒸气室 steam

Tips：

1.

来学点形容一个人体态(身材)的形容词吧！

体态刚刚好的 fit

匀称漂亮的 trim

强壮的 strong

肌肉发达的 muscular

材瘦如骨的 skinny

苗条的 slim

胖的 fat

(肌肉)松软 垮垮的 flabby

圆胖的 chubby

玲珑有致的身材 a nice hour-glass figure

hour-glass (n.)：沙漏

2.

Tips for Power Walking

1. Walk at a brisk pace so that you begin to break a sweat. (First 10 minutes)

2. Increase your stride length. (Second 10 minutes)

3. Do walking sprints for one minute and then ease down to a comfortable pace for the next minute, alternating between high and low intensity. (Third 10 minutes)

劲走的诀窍是：

1. ( 开始的十分钟 )：轻快的走路，好让你开始流汗。

2. ( 紧接的十分钟 )：加大你的步伐。

3. ( 最后的十分钟 )：快走一分钟，接下来的一分钟，把步伐放慢到比较舒服的速度，两者不断地交替。

3.

把腿伸出去：to extend your leg

往前弯 ： to bend forward

把腿放在板凳上：to prop your leg up on the bench

换另一边： to switch to the other side

蹲：to squat

做三组，一组8到12次。

Perform/Do three sets of 8 to 12 reps.

rep：重复 ( repetition的缩写 )