



Dvigovanje uteži

Poteg
Poteg na moč
Poteg na roke
Poteg iz visa
Podsed
Podhod
Počep spredaj
Počep nad glavo
Širok hiter poteg
Vlečenje za poteg
Širok potisk zadaj

Nalog in sunek
Nalog na moč
Sunek na moč
Sunek v škarje
Sunek v počep
Počep zadaj
Pred počep
Ozek hiter poteg
Vlečenje za nalog
Mrtvi dvig
Potisk spredaj
Svung
Ozek potisk zadaj

Oprema
Dvigovalski čevlji
Dvigovalski pas
Kolenčniki
Magnezij / kreda
Trak za prste
Vlečke
Zapestni trakovi

Drog
Gumiran kolut
Platforma
Enoročna utež
Kettlebell



Weightlifting

Snatch
Power snatch
Muscle snatch
Hang snatch
Drop snatch
Snatch balance
Front squat
Overhead squat
Wide speed pull
Snatch pull
Behind the neck snatch press

Clean and jerk
Power clean
Power jerk
Split jerk
Squat jerk
Back squat
Front rack holds
Narrow speed pull
Clean pull
Dead lift
Front press
Push press
Behind the neck press

Equipment
Weightlifting shoes
Weightlifting belt
Knee sleeves
Magnesium / Chalk
Weightlifting tape
Weightlifting straps
Wrist straps

Barbell
Bumper plate
Platform
Dumbbell
Kettlebell



举重 jǔ zhòng

抓举 zhuā jǔ
高抓 gāo zhuā
直腿抓 zhí tuǐ zhuā
混合抓 hùn hé zhuā
不知道 bù zhī dào
抓举平衡 zhuā jǔ píng héng
前蹲 qián dūn
过头深蹲 guò tóu shēn dūn
宽速拉 kuān sù lā
宽硬拉 kuān yìng lā
颈后抓举推 jǐng hòu zhuā jǔ tuī

挺举 tǐng jǔ
高翻 gāo fān
实力挺 shí lì tǐng
分腿挺 fēn tuǐ tǐng
全蹲挺 quán dūn tǐng
后蹲 hòu dūn
预蹲 yù dūn
窄速拉 zhǎi sù lā
窄硬拉 zhǎi yìng lā
硬拉 yìng lā
颈前推 jǐng qián tuī
接力退 jiē lì tuì
颈后推 jǐng hòu tuī

设备 shè bèi
举重鞋 jǔzhòng xié
举重带 jǔzhòng dài
护膝 hù xī
镁粉/白粉 měi fěn/báifěn
胶布 jiāobù
拉力带 lā lì dài
扎带 zhā dài

杠铃 gànglíng
杠铃片 gànglíng piàn
举重台 jǔzhòng tái
哑铃 yǎlíng
壶铃 hú líng