

Vocabulary heard at the gym

These terms and phrases will help you become familiar with the gym environment.





Aerobics - Aerobic

Barbell - Tanko

Battle ropes - Taisteluköydet

Bench press - Penkkipunnerrus

Bicep curl - Hauiskääntö

BMI (Body Mass Index) - Painoindeksi

Body composition - Kehon koostumus

Body fat - Kehonrasva

Bodybuilding - Kehonrakennus

Bodypump - Bodypump

Bootcamp - Bootcamp

Box jumps - Boksihypyt

Burpees - Yleisliike

Cable machine - Taljalaite

Calories - Kalorit

Cardio - Kardiotreeni

Cheat day - Herkkupäivä

Chest fly - Rintalihaspuristin

Circuit training - Kiertoharjoittelu

Conditioning - Kuntoilu

Cool-down - Jäähdyttely

Core exercises - Keskivartaloharjoitukset

CrossFit - CrossFit

Deadlift - Maastaveto

Decline bench - Alaviistopenkki

Diet - Ruokavalio

Drop set - Pudotussarja

Dumbbell - Käsipaino

Elliptical - Crosstrainer

Endurance - Kestävyys

Energy bar - Energiapatukka

Exercise - Harjoitus

Exercise ball - Jumppapallo



Failure - Epäonnistuminen (training to failure - treenaaminen uupumukseen)

Fitness journey - Kuntomatka

Fitness level - Kunto

Fitness tracker - Aktiivisuusranneke

Flat bench - Tasapenkki

Flexibility - Notkeus

Foam roller - Putkirulla

Foam rolling - Putkirullaus

Form - Tekniikka

Free weights - Vapaa painot

Goals - Tavoitteet

Group fitness class - Ryhmäliikuntatunti

Gym - Kuntosali

Gym floor - Kuntosalin lattia

Gym membership - Kuntosalijäsenyys

Heart rate - Syke

Heart rate monitor - Sykemittari

High-intensity interval training (HIIT) - Korkean intensiteetin intervalliharjoittelu

Hydration - Nesteytys

Incline bench - Vinopenkki

Injury prevention - Vammojen ehkäisy

Jump rope - Hyppynaru

Kettlebell - Kahvakuula

Lat pulldown - Ylätalja

Lean muscle mass - Rasvaton lihasmassa

Leg curl - Jalkakääntö

Leg extension - Jalkojen ojennus

Leg press - Jalkaprässi

Lifestyle - Elämäntapa

Locker - Lokero

Locker room - Pukuhuone

Lunges - Askelkyykyt



Machines - Kuntosalilaitteet

Massage - Hieronta

Mat area - Mattotila

Meal plan - Ateriasuunnitelma

Medicine ball - Lääke-/painopallo

Member - Jäsen

Membership card - Jäsenkortti

Motivation - Motivaatio

Mountain climbers - Vuorikiipeilijät

Muscle - Lihas

Nutritional supplements - Ravintolisät

Overtraining - Ylirasitus

Pedometer - Askelmittari

Personal trainer - Personal trainer / Henkilökohtainen valmentaja

Physique - Fysiikka

Pilates - Pilates

Plank - Lankku

Plyometrics - Plyometriset harjoitukset

Post-workout - Treenin jälkeinen lisäravinne

Pre-workout - Treeniä edeltävä lisäravinne

Progress - Edistyminen

Protein - Proteiini

Protein shake - Proteiinipirtelö

Pull-down bar - Taljatanko

Pull-ups - Leuanvedot

Push-ups - Punnerrukset

Recovery - Palautuminen

Reps (Repetitions) - Toistot

Resistance band - Vastuskuminauha

Resistance training - Vastusharjoittelu

Rest period - Lepoaika

Rowing machine - Soutulaite



Sets - Sarjat

Shower - Suihku

Sign in - Kirjautua sisään

Sign out - Kirjautua ulos

Sit-ups - Istumaannousut

Smith machine - Smith-laite

Spinning - Spinning

Spotter - Avustaja

Squats - Kyykyt

Stationary bike - Kuntopyörä

Step count - Askelmäärä

Strength training - Voimaharjoittelu

Stretching - Venyttely

Studio - Studio

Superset - Supersarja

Sweat towel - Hikipyyhe

Trainer - Valmentaja

Treadmill - Juoksumatto

Tricep extension - Ojentajapunnerrus

Warm-up - Lämmittely

Water bottle - Vesipullo

Weights - Painot

Workout - Treeni

Yoga - Jooga

Yoga mat - Joogamatto

Zumba – Zumba

Source: Chat Gpt