

ENGLISH TO SPANISH LIST OF TERMS

(relating to the NSCA-CPT[®] examination)

the bolded words identify the Translation Committee's preferred translation

abdominal crunch	abdominal corto , abdominal encogido
back squat	sentadillas ; cuclillas por detrás; sentadilla de espalda
barbell	barra ; palanqueta; barra de pesas
beats/min (bpm)	latidos por minuto ; pulsaciones por minuto
bent over row	remo inclinado ; remado inclinado hacia el frente
bent over shoulder raise	abducción de hombro con codo flexionado e inclinado ; elevación inclinada de hombros; abducción de hombro en posición inclinada; abducción de hombro inclinado
biceps curl (bar)	flexión de codo ; flexión de brazos con barra (bíceps); flexión de bíceps con barra; flexión de codo con barra
biceps curl (dumbbell and hammer)	amartillado con mancuernas ; flexión de brazos (bíceps) con mancuernas; flexión de codos con mancuernas; flexión de codo amartillado con mancuernas
blood pressure	presión arterial ; tensión arterial; presión sanguínea
body weight	peso corporal
calf	pantorrilla ; gemelos; gastronemio
cardiorespiratory fitness	aptitud cardiorrespiratoria ; acondicionamiento cardiorrespiratorio
chest flys	lateral de pecho en máquina
co-contraction recruitment system	sistema de reclutamiento muscular acoplado

compound training	entrenamiento compuesto
COPD	enfermedad pulmonar de obstrucción crónica
coronary artery disease	enfermedad de las arterias coronarias ; cardiopatía coronaria
crossover crunch	abdominal corto cruzado
cuff	brazal
data entry operator	ordenador de entrada de datos computadorizados
deadlift	peso muerto ; carga muerta, alzada de peso muerto
deep water aerobics	aeróbicos acuáticos en profundidad ; aeróbicos en agua profunda; acu aeróbicos en profundidad
dietary review	revisión nutricional ; evaluación dietética
DOMS (delayed onset muscle soreness)	resentimiento muscular tardío ; dolor muscular retrasado
dressing (i.e., as in first aid)	compresa ; apósito
dumbbell	mancuerna
endurance	tolerancia
erector spinae	erector espinal
flat and incline bench press (dumbbell)	empuje en banco e inclinado con mancuernas ; empuje de pecho acostado e inclinado con mancuerna; press de banca horizontal e inclinado con mancuernas; press de banca horizontal e inclinado; prensada de pecho
flat and incline dumbbell fly	lateral de pecho en posición horizontal e inclinado con mancuernas ; flexión horizontal en banca horizontal e inclinado con mancuernas

flat bench press (bar)	empuje en banco ; press de banca; empuje de pecho acostado con barra; press de banca horizontal con barra; empuje en banco con barra
front shoulder raise	flexión de hombro ; elevación frontal de hombros; elevación frontal de brazo; levantamiento de deltoideo frontal
front squat	sentadilla de frente ; cuclilla de frente; cuclilla o sentadilla frontal
full squat	sentadilla profunda ; cuclilla profunda
graded exercise test	prueba de esfuerzo progresiva ; prueba ergométrica progresiva
half squat	media sentadilla ; media cuclilla
hammer curl	flexión de codo amartillado ; flexión alterna de codo de pie en movimiento de martillar
hamstring	músculos de la corva ; músculos izquio-crurales; jarrete
hang clean	clin colgante ; colgada limpia
health club	centro de aptitud física ; gimnasio, centro de acondicionamiento físico; centro de ejercicio; centro de fuerza
heart rate	frecuencia cardiaca ; ritmo cardiaco
height	talla ; estatura
hydrostatic weighing	pesaje debajo del agua ; peso hidrostático
incline bench press (bar)	empuje de pecho inclinado (con barra) ; press de banco inclinado con barra; empuje en banco inclinado con barra
informed consent	consentimiento informado
lat pulldown (machine)	halado lateral ; aducción de hombro con máquina lateral; aducción de hombro con barra de polea; halón para el gran dorsal
lateral raise	abducción de hombros con codos flexionados ; elevación de hombros

latissimus dorsi	dorsal ancho ; latissimo dorsal
lean body mass	masa magra ; masa corporal magra; masa libre de grasa
lean tissue	tejido magro ; tejido libre de grasa
leg (knee) curl (machine)	flexión de rodillas en máquina ; curl de pierna; curl de bíceps de muslo
leg (knee) extension (machine)	extensión de rodillas en máquina ; extensión de piernas; extensión de muslo
leg press (machine)	empuje de piernas ; extensión de piernas en máquina; press de piernas en máquina
low density lipoproteins	lipoproteínas de baja densidad
lunge	tijerilla , sentadilla alongada, lunge de barra frontal
lying triceps extension	extensión de codo acostado ; extensión de brazos acostado; extensión de tríceps en posición horizontal o supinada;
maximum oxygen consumption	consumo máximo de oxígeno (VO₂ max)
military press	empuje de hombros sobre la cabeza ; press militar, extensión de hombro sobre la cabeza, press de hombro sobre la cabeza
mitochondrial density	densidad mitocondrial ; volumen y tamaño de las mitocondrias
one-arm dumbbell row	remo de un brazo con mancuerna ; remado con un brazo con mancuernas
overhead shoulder press	empuje de hombros sobre la cabeza ; empuje militar
patella	patela , rótula
pec deck (machine)	flexión horizontal de hombro en máquina
physical fitness	aptitud física ; eficiencia física; acondicionamiento físico; capacidad física

platform	plataforma ; tablero
PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation)	facilitación neuromuscular propioceptiva
power clean	clin con semideslíz ; cargado en dos tiempos; clin parado; dos tiempos cargada
power rack	soporte
pressure cuff	bocamanga
pulldown behind the neck	halado lateral posterior
pullover	extensión de hombro en máquina
pull-ups	dominadas ; asientos frontales con suspensión
pulse rate	pulso ; pulsaciones
push jerk	empuje técnico ; empuje sobre la cabeza
range of motion	arco de movimiento ; amplitud de movimiento; recorrido del movimiento
recumbent cycling	pedaleo reclinado ; ciclismo reclinado
reddish	ruboración ; sonrojação; enrojecido
resistance training	entrenamiento con resistencia ; entrenamiento de fortaleza; entrenamiento de fuerza; entrenamiento de resistencia;
resting heart rate	frecuencia cardiaca en reposo ; ritmo cardiaco en reposo
resting ventricular volume	volumen ventricular de reposo
RM (repetition maximum)	repetición máxima

rotator cuff	manguillo de rotación
seated calf (heel) raise (machine)	elevación de talón ; flexión plantar sentado en máquina
seated dumbbell overhead extension	extensión de codo sentado con mancuerna sobre la cabeza ; extensión de brazos sobre la cabeza sentado con mancuerna;
serum	plasma sanguíneo
set	serie ; tanda; ronda
shear stress	fuerza dislocante
shoulder press (bar and dumbbell)	empuje de hombro con barra y mancuernas ; press de hombros con barras y mancuernas
shoulder press (machine)	empuje de hombro en máquina ; press de hombros con máquina
shoulder shrug	tracción de hombros ; elevación de hombros, encogimiento de hombros
side shoulder raise	abducción de hombro ; elevación lateral de hombros; elevación lateral de brazo; elevación de brazo
skinfold	panículos cutáneos ; pliegue dérmico; pliegue cutáneo; panículos dérmicos
skinfold caliper	plicómetro ; calibrador de grasa
skinfold technique	plicometría ; técnica de plicometría; técnica de pliegues dérmicos cutáneos
snatch	arranque , alzada en tiempo, arrancada
spot (verb)	velar ; observar; ayudar; supervisar
spotting bars (as part of a power rack)	barras de seguridad
stairstepping	escalinata en banco o máquina

standing calf (heel) raise (machine)	elevación de talón parado en máquina ; flexión plantar parado con máquina; flexión plantar en máquina; elevación del talón en máquina
stiff-leg deadlift	peso muerto con piernas tiasas ; peso muerto con rodillas extendidas
stroke volume	volumen latido ; volumen de eyección sistólica; volumen sistólico
structural weight training	entrenamiento estructural con pesas ; entrenamiento estructural con resistencia
submaximal cardiorespiratory endurance test	prueba submaximal de tolerancia cardiorrespiratoria ; prueba ergométrica submáxima
superset	superserie ; serie sin descanso
target zone	zona de entrenamiento
treadmill	banda sin fin ; cinta o banda ergométrica; cinta o banda rodante; cinta sin fin; trotadora
triceps pushdown (machine)	extensión de codo hacia abajo con máquina de polea ; extensión de brazos en máquina; extensión de tríceps hacia abajo
upright row	remo parado ; remado hacia arriba; remo vertical
vertical chest press (machine)	empuje de pecho vertical en máquina ; press de pecho en posición vertical en máquina
water aerobics	aeróbicos acuáticos , acu aeróbicos
weight	peso ; resistencia; carga
weight plates	free weight plates = platos ; weight stack (in a machine) plates = placas
workout	sesión de ejercicio
wrist straps	agarraderos ; correas