

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 (“cuff”) |
| 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 | mancuernas |
| 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 deltoide frontal |
| front squat | sentadilla de frente |
| full squat | sentadilla profunda |
| graded exercise test | prueba de esfuerzo progresiva ; prueba ergométrica progresiva |
| half squats | media sentadilla |
| hammer curl | flexión de codo amartillado ; flexión alterna de codo de pie en movimiento de martillar |
| hamstring | músculos de la corva ; músculos izquierdo-cruales; 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 |
| 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 |
| pull-down 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 ; sonrojación; 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 (a 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 an exercise machine) plates = placas |
| workout | sesión de ejercicio |
| wrist straps | agarraderos ; holaderas; correas |