

sorry, translation is coming soon

Viele Fitnessbegriffe sind aus dem Englischen ins Deutsche übernommen worden, weil sie kurz und knapp sagen, was gemacht werden soll. Im Deutschen braucht man dazu längere Erklärungen. Bei folgender Übung hieße es: Gehe in die Kniebeuge, dann in die Brettposition, mache einen Liegestütz, komme wieder hoch und mache einen Hocksprung. Im Englischen heißt es einfach "Burpee" und jeder weiss, was er machen soll. Ich habe in meiner Rubrik "Was ist eigentlich", eine ganze Reihe englischer Begriffe aufgeführt und die meisten mit einem Link versehen, so dass ihr genau seht, was gemeint ist und wie man die Übungen ausführen soll.