Yet Another English

Бег

66 слов

с переводом и примерами

Слова подборки

arm swing /ˈɑːm ˌswɪŋ/ B1

махи руками

the movement of swinging one or both arms, especially in sports or walking

> Good arm swing helps you run faster.
> Правильные махи руками помогают бежать быстрее.

barefoot running /ˈbeəfʊt ˈrʌnɪŋ/ B2

бег босиком

the practice of running without shoes, or with minimal footwear that simulates being barefoot

> Barefoot running can strengthen the muscles in your feet and lower legs.
> Бег босиком может укрепить мышцы стоп и голеней.

bib number /ˈbɪb ˌnʌmbə/ B1

нагрудный номер

a number printed on a piece of cloth worn on the chest by participants in a race or competition

> Runners must pin their bib number to the front of their shirt.
> Бегуны должны прикрепить нагрудный номер к передней части футболки.

blister /ˈblɪstə/ C1

волдырь

a small bubble on the skin filled with liquid, caused by rubbing, burning, or other injury

> I got a blister on my heel from wearing new shoes.
> У меня появился волдырь на пятке из-за новой обуви.

bonk bɒŋk B2

стукнуть

to hit someone or something, especially on the head, making a sound like 'bonk'

> He bonked his head on the low ceiling.
> Он стукнулся головой о низкий потолок.

breathing /ˈbriːðɪŋ/ A2

дыхание

the process of taking air into and out of your lungs

> Deep breathing can help you relax.
> Глубокое дыхание может помочь расслабиться.

cadence /ˈkeɪdns/ B2

каденция

a sequence of chords that ends a piece of music or a section of it

> The piece ends with a perfect cadence.
> Произведение заканчивается совершенной каденцией.

chafing /ˈtʃeɪfɪŋ/ B2

потертость

soreness or irritation of the skin caused by rubbing

> Applying petroleum jelly can help prevent chafing during long runs.
> Нанесение вазелина помогает предотвратить натирание во время длительных пробежек.

---

easy run /ˈiːzi rʌn/ B1

лёгкая прогулка

a situation or activity that is not difficult or stressful

> The exam was an easy run for her.
> Экзамен был для неё лёгкой прогулкой.

---

endurance ɪnˈdjʊərəns B2

выносливость

the ability to continue doing something difficult, painful, or unpleasant for a long time

> Marathon running requires great physical endurance.
> Марафонский бег требует большой физической выносливости.

---

energy gel /ˈen.ə.dʒi dʒel/ B1

энергетический гель

A thick, sweet substance containing carbohydrates that athletes eat to get quick energy during exercise.

> He took an energy gel before the final kilometer of the marathon.
> Он принял энергетический гель перед последним километром марафона.

---

finish line /ˈfɪnɪʃ laɪn/ A2

финишная черта

the line that marks the end of a race

> She crossed the finish line first and won the race.
> Она первой пересекла финишную черту и выиграла гонку.

---

foam rolling /ˈfəʊm ˌrəʊlɪŋ/ B2

прокатка на поролоновом валике

a self-massage technique using a foam roller to release muscle tightness and improve flexibility

> Foam rolling after a workout can help reduce muscle soreness.
> Прокатка на поролоновом валике после тренировки помогает уменьшить мышечную боль.

---

fun run ˈfʌn ˌrʌn B1

благотворительный забег

A running event that is not competitive, often organized to raise money for charity.

> We're organizing a fun run to raise money for the local hospital.
> Мы организуем благотворительный забег, чтобы собрать деньги для местной больницы.

---

gps watch /ˌdʒiː piː 'es wɒtʃ/ B1

часы с GPS

a watch that uses GPS to track location, distance, and speed, often used for sports or navigation.

> I use my GPS watch to record my running routes.
> Я использую свои часы с GPS, чтобы записывать маршруты бега.

half marathon /ˌhɑːf 'mærəθən/ B1

полумарафон

a running race of 13.1 miles (21.1 km)

> She is training for a half marathon next month.
> Она тренируется к полумарафону в следующем месяце.

headband /'hedbænd/ B1

повязка на голову

a strip of cloth worn around the head, often to keep hair off the face or to absorb sweat

> She wore a red headband to keep her hair out of her eyes while running.
> Она надела красную повязку на голову, чтобы волосы не лезли в глаза во время бега.

heart rate monitor /'hɑːt reɪt 'mɒnɪtə/ B1

монитор сердечного ритма

a device that measures and displays your heart rate, often used during exercise

> I use a heart rate monitor to stay in the right training zone.
> Я использую пульсометр, чтобы оставаться в нужной тренировочной зоне.

hill repeats /'hɪl rɪ'piːts/ B2

повторные забеги в гору

a training exercise where you run up a hill repeatedly to build strength and endurance

> Hill repeats are a great way to improve your running speed and power.
> Повторные забеги в гору — отличный способ улучшить скорость и силу бега.

hit the wall /hɪt ðə wɔːl/ B2

выдохнуться

to reach a point in physical activity where you cannot continue because of extreme fatigue

> I was running the marathon, but at mile 20 I hit the wall and had to stop.
> Я бежал марафон, но на 20-й миле выдохся и был вынужден остановиться.

hydration /haɪ'dreɪʃn/ B1

гидратация

the process of making your body take in enough water

> Athletes need to maintain proper hydration during exercise.
> Спортсменам необходимо поддерживать правильную гидратацию во время тренировок.

hydration belt /haɪˈdreɪʃən belt/ B1

пояс для гидратации

a belt worn around the waist that holds small water bottles, used during exercise or running

> She wore a hydration belt during the marathon to stay hydrated.
> Она надела пояс для гидратации во время марафона, чтобы поддерживать водный баланс.

---

interval training ˈɪntəvəl ˈtreɪnɪŋ B2

интервальная тренировка

a type of physical training that alternates short periods of intense exercise with periods of rest or lower-intensity exercise

> Interval training can improve your cardiovascular fitness faster than steady-state cardio.
> Интервальная тренировка может улучшить вашу сердечно-сосудистую выносливость быстрее, чем кардио в стабильном темпе.

---

jog /dʒɒg/ B1

бегать трусцой

to run at a slow, steady speed, especially for exercise

> She jogs for half an hour every morning before work.
> Каждое утро перед работой она полчаса бегает трусцой.

---

kick /kɪk/ A1

ударить ногой

To hit something with your foot.

> The child kicked the ball across the yard.
> Ребёнок ударил мячом через весь двор.

---

landing ˈlændɪŋ B2

посадка

the act of an aircraft coming down to the ground, or a flat area at the top of a staircase

> The plane made a smooth landing despite the strong winds.
> Самолёт совершил плавную посадку несмотря на сильный ветер.

---

long run ˌlɒŋ ˈrʌn B2

долгосрочная перспектива

a long period of time after the present, especially when considering the final result of something

> In the long run, investing in education pays off.
> В долгосрочной перспективе инвестиции в образование окупаются.

---

marathon ˈmærəθən B2

марафон

a running race of about 42 kilometres

> She trained for six months to run the London Marathon.
> Шесть месяцев она готовилась к Лондонскому марафону.

---

minimalist shoe /ˈmɪnɪməlɪst ʃuː/ B2

минималистичная обувь

a shoe with a thin, flexible sole and little cushioning or support, designed to mimic barefoot movement

> Minimalist shoes are popular among runners who want a more natural stride.
> Минималистичная обувь популярна среди бегунов, которые хотят более естественного шага.

---

motion control shoe /ˈməʊʃn kənˈtrəʊl ʃuː/ B2

кроссовки с контролем движения

A type of running shoe designed to correct overpronation and provide extra stability for the foot.

> Runners with flat feet often benefit from motion control shoes.
> Бегунам с плоскостопием часто помогают кроссовки с контролем движения.

---

negative split /ˈnegətɪv splɪt/ B2

отрицательный сплит

A racing strategy where the second half of a race is run faster than the first half.

> She achieved a negative split in the marathon, running the second half 2 minutes faster.
> Она добилась отрицательного сплита в марафоне, пробежав вторую половину на 2 минуты быстрее.

---

neutral shoe /ˈnjuːtrəl ʃuː/ B1

нейтральная обувь

A running shoe designed for runners with a neutral gait (no overpronation or supination), providing cushioning without extra support.

> If you have a normal arch, you can wear neutral shoes for running.
> Если у вас нормальный свод стопы, вы можете носить нейтральную обувь для бега.

---

pace peɪs B1

темп

the speed at which someone or something moves or does something

> She found it hard to keep up with the pace of life in the city.
> Ей было трудно успевать за темпом городской жизни.

---

personal best /ˈpɜːsənəl best/ B1

личный рекорд

the best result or performance that someone has ever achieved, especially in sport

> She ran a personal best of 2 hours 30 minutes in the marathon.
> Она пробежала марафон с личным рекордом — 2 часа 30 минут.

---

positive split /ˈpɒzɪtɪv splɪt/ B2

положительный сплит

A race strategy where the second half is run faster than the first half.

> He ran a positive split, finishing the second 5K faster than the first.
> Он пробежал с положительным сплитом, финишировав на второй пятёрке быстрее, чем на первой.

---

posture 'pɒs.tʃə C1

осанка

the position in which you hold your body when standing or sitting

> Good posture is important for your back.
> Правильная осанка важна для спины.

---

pr piː ɑː B2

пиар

the activity of managing the image of a person or organization in public

> The company hired a PR firm to improve its reputation.
> Компания наняла PR-агентство для улучшения своей репутации.

---

race reɪs B1

гонка

a competition to see who can move fastest

> He won the race easily.
> Он легко выиграл гонку.

---

recovery run /rɪˈkʌvəri rʌn/ B2

восстановительный бег

A slow, easy run done after a hard workout to help the body recover.

> After the marathon, she did a 20-minute recovery run the next day.
> После марафона на следующий день она сделала 20-минутный восстановительный бег.

---

route ruːt B2

маршрут

A way from one place to another; a regular path taken to get somewhere

> Which route did you take to get here?
> Каким маршрутом вы сюда добрались?

---

run /rʌn/ A1

бежать

to move quickly on foot

> She runs every morning to stay fit.
> Она бегает каждое утро, чтобы поддерживать форму.

---

runner's knee /ˈrʌnəz niː/ B2

колено бегуна

a painful condition of the knee caused by overuse, common in runners

> She had to stop running because of runner's knee.
> Ей пришлось прекратить бег из-за колена бегуна.

---

running app /ˈrʌnɪŋ æp/ A2

приложение для бега

a mobile application that tracks and records running activities, such as distance, pace, and routes

> I use a running app to track my morning jogs.
> Я использую приложение для бега, чтобы отслеживать свои утренние пробежки.

running form ˈrʌnɪŋ fɔːm B1

техника бега

the way a person runs, especially in terms of technique and efficiency

> She has excellent running form, with a straight back and quick strides.
> У неё отличная техника бега: прямая спина и быстрые шаги.

running shoes ˈrʌnɪŋ ʃuːz A2

кроссовки для бега

shoes designed for running or jogging

> I need to buy new running shoes for the marathon.
> Мне нужно купить новые кроссовки для бега на марафон.

running shorts ˈrʌnɪŋ ʃɔːts A2

беговые шорты

Short pants worn for running or jogging, usually made of lightweight material.

> He put on his running shorts and went for a jog in the park.
> Он надел беговые шорты и отправился на пробежку в парк.

running vest ˈrʌnɪŋ vest B1

беговая жилетка

a lightweight, sleeveless garment worn by runners, often with reflective strips for visibility

> He wore a bright orange running vest for safety during early morning runs.
> Он надел ярко-оранжевую беговую жилетку для безопасности во время утренних пробежек.

shin splints /ˈʃɪn splɪnts/ B2

расколотая голень

Pain along the shin bone caused by overuse, common in runners.

> After running on hard pavement, she developed shin splints.
> После бега по твёрдому асфальту у неё появилась расколотая голень.

sneakers /ˈsniːkəz/ A2

кроссовки

light, comfortable shoes for sports or casual wear

> I need to buy new sneakers for my morning run.
> Мне нужно купить новые кроссовки для утренней пробежки.

sports drink /ˈspɔːts ˌdrɪŋk/ B1

спортивный напиток

a drink designed to help athletes rehydrate, replenish electrolytes, and provide energy during or after exercise.

> After the marathon, she drank a sports drink to recover.
> После марафона она выпила спортивный напиток, чтобы восстановиться.

---

sprint /sprɪnt/ B2

мчаться

to run as fast as possible over a short distance

> She sprinted to the finish line and won the race.
> Она стремительно помчалась к финишу и выиграла гонку.

---

stability shoe /stəˈbɪlɪti ʃuː/ B2

обувь для стабилизации

A type of athletic shoe designed to provide extra support and control for overpronation (when the foot rolls inward too much).

> Runners with flat feet often benefit from wearing stability shoes.
> Бегунам с плоскостопием часто полезно носить стабилизирующую обувь.

---

stamina ˈstæmɪnə C1

выносливость

the physical or mental strength to do something for a long time

> You need a lot of stamina to run a marathon.
> Чтобы пробежать марафон, нужна большая выносливость.

---

starting line /ˈstɑːtɪŋ ˌlaɪn/ A2

линия старта

the line where a race begins

> The runners lined up at the starting line.
> Бегуны выстроились на линии старта.

---

strength training /ˈstreŋθ ˌtreɪnɪŋ/ B1

силовая тренировка

physical exercise that uses resistance to build muscle strength and endurance.

> She does strength training three times a week to improve her muscle tone.
> Она занимается силовой тренировкой три раза в неделю, чтобы улучшить тонус мышц.

---

stretch /stretʃ/ B1

растягивать

to pull something so it becomes longer or wider; to extend your body or limbs

> She stretched her arms above her head to wake up properly.
> Она вытянула руки над головой, чтобы как следует проснуться.

---

stride straɪd B2

широкий шаг

a long step when walking or running

> He walked into the room with confident strides.
> Он вошёл в комнату уверенным шагом.

surge sɜːdʒ B2

всплеск

a sudden large increase in something

> There was a surge in demand for electric cars.
> Произошёл всплеск спроса на электромобили.

tempo run /ˈtempəʊ rʌn/ B2

темповый бег

a run at a steady, moderately hard pace, faster than an easy run but slower than a race, used to improve speed and endurance.

> I do a tempo run every Tuesday to build my lactate threshold.
> Каждый вторник я делаю темповый бег, чтобы повысить свой лактатный порог.

timing chip /ˈtaɪmɪŋ tʃɪp/ B1

чип хронометража

a small electronic device attached to a runner or vehicle to record the exact time during a race

> Each runner wore a timing chip on their shoe to record their finish time.
> Каждый бегун носил чип хронометража на кроссовке для фиксации времени финиша.

track træk A2

тропа

A path or rough road; a set of rails for a train; a recorded piece of music

> We followed a narrow track through the forest.
> Мы шли по узкой тропинке через лес.

trail treɪl B1

тропа

a path through the countryside, often used for walking or hiking

> We followed the forest trail for three hours before reaching the waterfall.
> Мы шли по лесной тропе три часа, прежде чем добрались до водопада.

trainers /ˈtreɪnəz/ A2

кроссовки

shoes that you wear for sports or casual activities

> I need to buy new trainers for the gym.
> Мне нужно купить новые кроссовки для спортзала.

treadmill /ˈtredmɪl/ B1

беговая дорожка

an exercise machine with a moving surface that you walk or run on

> I run on the treadmill for 30 minutes every morning.
> Я бегаю на беговой дорожке по 30 минут каждое утро.

---

warm-up ˈwɔːm ʌp B1

разминка

a short period of gentle exercise or activity done to prepare for a more intense activity

> Before the race, the runners did a 10-minute warm-up.
> Перед забегом бегуны сделали десятиминутную разминку.

---

zero drop /ˈzɪərəʊ drɒp/ B2

нулевой перепад

a design feature of shoes where the heel and toe are at the same height, with no raised heel

> Zero drop shoes help maintain a more natural foot position.
> Обувь с нулевым перепадом помогает сохранять более естественное положение стопы.

Чек-лист самопроверки

Закрой правую колонку, вспомни перевод — отметь выученное.

- [ ] **arm swing** — махи руками
- [ ] **barefoot running** — бег босиком
- [ ] **bib number** — нагрудный номер
- [ ] **blister** — волдырь
- [ ] **bonk** — стукнуть
- [ ] **breathing** — дыхание
- [ ] **cadence** — каденция
- [ ] **chafing** — потертость
- [ ] **easy run** — лёгкая прогулка
- [ ] **endurance** — выносливость
- [ ] **energy gel** — энергетический гель
- [ ] **finish line** — финишная черта
- [ ] **foam rolling** — прокатка на поролоновом валике
- [ ] **fun run** — благотворительный забег
- [ ] **gps watch** — часы с GPS
- [ ] **half marathon** — полумарафон
- [ ] **headband** — повязка на голову
- [ ] **heart rate monitor** — монитор сердечного ритма
- [ ] **hill repeats** — повторные забеги в гору
- [ ] **hit the wall** — выдохнуться
- [ ] **hydration** — гидратация
- [ ] **hydration belt** — пояс для гидратации
- [ ] **interval training** — интервальная тренировка
- [ ] **jog** — бегать трусцой
- [ ] **kick** — ударить ногой
- [ ] **landing** — посадка
- [ ] **long run** — долгосрочная перспектива
- [ ] **marathon** — марафон
- [ ] **minimalist shoe** — минималистичная обувь
- [ ] **motion control shoe** — кроссовки с контролем движения
- [ ] **negative split** — отрицательный сплит
- [ ] **neutral shoe** — нейтральная обувь
- [ ] **pace** — темп
- [ ] **personal best** — личный рекорд
- [ ] **positive split** — положительный сплит
- [ ] **posture** — осанка

- [ ] **pr** — пиар
- [ ] **race** — гонка
- [ ] **recovery run** — восстановительный бег
- [ ] **route** — маршрут
- [ ] **run** — бежать
- [ ] **runner's knee** — колено бегуна
- [ ] **running app** — приложение для бега
- [ ] **running form** — техника бега
- [ ] **running shoes** — кроссовки для бега
- [ ] **running shorts** — беговые шорты
- [ ] **running vest** — беговая жилетка
- [ ] **shin splints** — расколотая голень
- [ ] **sneakers** — кроссовки
- [ ] **sports drink** — спортивный напиток
- [ ] **sprint** — мчаться
- [ ] **stability shoe** — обувь для стабилизации
- [ ] **stamina** — выносливость
- [ ] **starting line** — линия старта
- [ ] **strength training** — силовая тренировка
- [ ] **stretch** — растягивать
- [ ] **stride** — широкий шаг
- [ ] **surge** — всплеск
- [ ] **tempo run** — темповый бег
- [ ] **timing chip** — чип хронометража
- [ ] **track** — тропа
- [ ] **trail** — тропа
- [ ] **trainers** — кроссовки
- [ ] **treadmill** — беговая дорожка
- [ ] **warm-up** — разминка
- [ ] **zero drop** — нулевой перепад