



Yet Another English

Бег

66 слов

с переводом и примерами

Слова подборки

arm swing /'ɑ:m ,swɪŋ/ **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 /'beəfʊt 'rʌnɪŋ/ **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 /'bɪb ,nʌmbə/ **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 /'blɪstə/ **B1**

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 /'bri:ðɪŋ/ **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 /'keɪdns/ **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 ˌrɒlɪŋ/ 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 'mæɪəθən/ 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 /'hedbənd/ 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 /haɪ'dreɪʃən 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 'ɪntəvəl 'treɪnɪŋ 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 бежит 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 'lændɪŋ 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 'rʌn 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 'mærəθən 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 /'mɪnɪməlɪst 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 /'məʊʃn kən'trəʊl 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 /'negətɪv 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 /'njuːtrəl 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 /'pɜːsənəl 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 /'pɒzɪtɪv 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 (B1)

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 pi: ɑ: (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 /rɪ'kʌvəri 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 ru:t (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 бежит каждое утро, чтобы поддерживать форму.

runner's knee /'rʌnəz ni:/ (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 fɔ:m/ 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 ʃu:z/ 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 ʃɔ:ts/ 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

расколота 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 расколота голень.

sneakers /ˈsni:kəz/ 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 /'spɔ:ts ,drɪŋk/ 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 /sprint/ 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 /stə'bilɪti ʃu:/ 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 'stæmɪnə B2

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 /'stɑ:tɪŋ ,laɪn/ A2

линия старта

the line where a race begins

The runners lined up at the starting line.

Бегуны выстроились на линии старта.

strength training /'streŋθ ,treɪnɪŋ/ 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 /ˈziːərəʊ 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
☐	blisters	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	колени 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	расколота 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