



Yet Another English

Фитнес

69 слов

с переводом и примерами

Слова подборки

abs æbz **B1**

пресс

abdominal muscles; the muscles in the front of your stomach area

She does crunches every day to strengthen her abs.

Она каждый день делает скручивания, чтобы укрепить пресс.

back /bæk/ **A1**

назад

in or to the place, state, or condition that someone or something was in before

She'll be back at five o'clock.

Она вернётся в пять часов.

balance /'bæləns/ **B1**

баланс

a state where different things are equal or in the right proportion; physical steadiness

It's important to keep a balance between work and personal life.

Важно сохранять баланс между работой и личной жизнью.

barbell clip /'bɑ:.bel klɪp/ **B1**

зажим для штанги

A device used to secure weight plates on a barbell so they do not slide off during exercise.

Always use barbell clips when lifting heavy weights to prevent the plates from falling off.

Всегда используйте зажимы для штанги при подъеме тяжелых весов, чтобы диски не упали.

battle ropes /'bæt.əl rəʊps/ **B2**

канаты для тренировок

thick heavy ropes used in exercise for strength and conditioning

He incorporated battle ropes into his workout routine to improve upper body strength.

Он включил тренировочные канаты в свою программу упражнений для укрепления мышц верхней части тела.

bench press /'bentʃ pres/ **B1**

жим лёжа

an exercise where you lie on a bench and push a barbell up from your chest

He can bench press 100 kilograms.

Он может выжать лёжа 100 килограммов.

biceps /'baɪ.seps/ **B1**

бицепс

the large muscle at the front of the upper arm

He flexed his biceps to show off his muscles.

Он согнул руку, чтобы показать свои бицепсы.

box jump /'bɒks dʒʌmp/ **B2**

прыжок на ящик

An exercise where you jump from the floor onto a sturdy box or platform, then step back down.

Box jumps are great for building explosive leg power.

Прыжки на ящик отлично развивают взрывную силу ног.

calf raise /'kɑːfˌreɪz/ **B1**

подъём на носки

An exercise that strengthens the calf muscles by lifting the heels off the ground while standing.

Do three sets of 15 calf raises to build lower leg strength.

Сделайте три подхода по 15 подъёмов на носки, чтобы укрепить голени.

calves /kɑːvz/ **A2**

телята

young cows or bulls

The calves were playing in the field.

Телята играли в поле.

cardio /'kɑː.di.əʊ/ **B1**

кардио

physical exercise that makes your heart and lungs work harder, like running or cycling

I do 30 minutes of cardio every morning.

Я делаю 30 минут кардио каждое утро.

chest /tʃest/ **A2**

грудь

the front part of the body between the neck and the stomach

He felt a pain in his chest and went to the doctor.

Он почувствовал боль в груди и обратился к врачу.

core /kɔː/ **B2**

ядро

the most important or central part of something

The core of the problem is a lack of communication.

Суть проблемы — отсутствие коммуникации.

crunch krʌntʃ **B1**

хруст

a loud sound like something being crushed or broken

We heard the crunch of snow under our boots.

Мы услышали хруст снега под ботинками.

curl kɜːl **B2**

локон

a small ring or curve of hair

She has beautiful curls that frame her face.

У неё красивые локоны, обрамляющие лицо.

dip /dɪp/ **B2**

окупать

To put something briefly into a liquid and then take it out again

She dipped her bread into the soup.

Она макала хлеб в суп.

dumbbell ˈdʌmbel **B1**

гантель

a short bar with weights at each end, used for exercise

He lifted the dumbbell above his head.

Он поднял гантель над головой.

dumbbell rack ˈdʌmbel ræk/ **B1**

стойка для гантелей

a piece of gym equipment used to store dumbbells in an organized way

Please put the dumbbells back on the dumbbell rack after use.

Пожалуйста, ставьте гантели обратно на стойку после использования.

elliptical /ɪˈlɪptɪkəl/ **B2**

эллиптический

shaped like an ellipse (a flattened circle)

The planet has an elliptical orbit around the sun.

Планета движется по эллиптической орбите вокруг Солнца.

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.

exercise /'eksəsaɪz/ **A1**

упражнение

physical activity done to keep your body healthy

Regular exercise is important for your health.

Регулярная физическая нагрузка важна для здоровья.

fitness /'fɪtnəs/ **B1**

физическая форма

the condition of being physically healthy and strong

Regular exercise is essential for maintaining good fitness.

Регулярные упражнения необходимы для поддержания хорошей физической формы.

fitness tracker /'fɪtnəs ˌtrækə/ **B1**

фитнес-трекер

a wearable electronic device that monitors physical activity, heart rate, sleep, etc.

She uses a fitness tracker to count her steps and monitor her heart rate.

Она использует фитнес-трекер, чтобы считать шаги и следить за пульсом.

flexibility ˌfleksɪ'bɪlɪti **B2**

гибкость

the ability to change or adapt to different situations easily

The new schedule offers greater flexibility for employees with children.

Новый график предоставляет большую гибкость сотрудникам с детьми.

foam roller /'fəʊm ˌrɒlə/ **B1**

пенопластовый валик

a cylindrical piece of dense foam used for self-massage and muscle relaxation, especially after exercise

After a long run, I use a foam roller to release tension in my legs.

После долгой пробежки я использую массажный валик, чтобы снять напряжение в ногах.

form /fɔ:m/ **A1**

форма

a document with blank spaces for writing information; the shape or structure of something

Please fill in this form with your details.

Пожалуйста, заполните эту форму своими данными.

glute bridge /glu:t brɪdʒ/ **B2**

ягодичный мостик

An exercise where you lie on your back with knees bent and lift your hips upward, targeting the gluteal muscles.

She does three sets of glute bridges at the end of her workout.

Она делает три подхода ягодичных мостиков в конце тренировки.

glutes /gluːts/ **B2**

ягодицы

the muscles in the buttocks, especially the gluteus maximus

Squats are great for building your glutes.

Приседания отлично подходят для развития ягодичных мышц.

gym dʒɪm **B1**

спортзал

a room or building with equipment for physical exercise

She goes to the gym three times a week.

Она ходит в спортзал три раза в неделю.

gym bag 'dʒɪm ,bæg **A2**

спортивная сумка

a bag used to carry clothes and equipment for exercise or sports

I packed my gym bag with a towel, water bottle, and sneakers.

Я упаковал свою спортивную сумку с полотенцем, бутылкой воды и кроссовками.

gym shoes /'dʒɪm ʃuːz/ **A2**

кроссовки

shoes designed for sports or exercise, especially in a gym

Don't forget to bring your gym shoes for the workout.

Не забудь взять свои кроссовки для тренировки.

heart rate monitor /'ha:t 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.

high knees /haɪ niːz/ **B1**

высокое поднятие бедра

a running exercise where you lift your knees up high in front of you

Do high knees for 30 seconds to warm up your legs.

Делайте бег с высоким поднятием колен в течение 30 секунд, чтобы разогреть ноги.

hip thrust /'hɪp ,θrʌst/ **B2**

ягодичный мостик

An exercise where you lie on your back with knees bent and lift your hips up, often with a weight on your hips.

She does three sets of hip thrusts to strengthen her glutes.

Она делает три подхода ягодичных мостиков, чтобы укрепить ягодицы.

intensity /ɪn'tensəti/ **B2**

ИНТЕНСИВНОСТЬ

the quality of being very strong, extreme, or powerful

The intensity of the storm surprised everyone.

Интенсивность шторма удивила всех.

jumping jack /'dʒʌmpɪŋ dʒæk/ **A2**

прыжок ноги вместе — руки врозь

A physical exercise performed by jumping to a position with legs spread and arms raised, then returning to a standing position with arms at sides.

The coach made us do twenty jumping jacks as a warm-up.

Тренер заставил нас сделать двадцать джампинг джеков в качестве разминки.

lat pulldown /læt 'pʊldaʊn/ **B1**

тяга верхнего блока

An exercise where you pull a bar down towards your chest while seated, to strengthen your back muscles.

I do lat pulldowns to build my back muscles.

Я делаю тягу верхнего блока, чтобы нарастить мышцы спины.

leg press 'leg ,pres **B1**

жим ногами

a weight training exercise where you push a weighted platform away from your body using your legs

She can leg press 200 kilograms.

Она может выжать ногами 200 килограммов.

lifting belt /'lɪftɪŋ belt/ **B1**

пояс для тяжелой атлетики

A wide belt worn around the waist during weightlifting to support the lower back.

He always wears a lifting belt when he does squats.

Он всегда надевает пояс для тяжелой атлетики, когда делает приседания.

lunge lʌndʒ **B2**

выпад

a sudden forward movement, often to attack or reach something

He made a lunge for the ball.

Он сделал выпад к мячу.

medicine ball /'med.ɪ.sɪn ,bɔ:l/ **B1**

медицинбол

a heavy ball used for exercise, especially for strength training and rehabilitation

He threw the medicine ball against the wall to build upper body strength.

Он бросил медицинбол в стену, чтобы укрепить мышцы верхней части тела.

mountain climber /ˈmaʊntɪn ˌklaɪmə/ B1

альпинист

a person who climbs mountains as a sport or hobby

The mountain climber reached the summit after a long and difficult climb.

Альпинист достиг вершины после долгого и трудного подъёма.

plank plæŋk B1

доска

a long, flat piece of wood, used for building or flooring

We need a few planks to repair the fence.

Нам нужно несколько досок, чтобы починить забор.

push-up /ˈpʊʃ.ʌp/ A2

отжимание

An exercise in which you lie facing the floor and push your body up with your arms.

He does 50 push-ups every morning.

Он каждое утро делает 50 отжиманий.

quads /kwɒdʒ/ B1

квадрицепсы

the large muscles at the front of the thigh

After leg day, my quads were sore.

После тренировки ног у меня болели квадрицепсы.

repetition /ˌrɛpɪˈtɪʃ(ə)n/ B2

повторение

The act of doing or saying something again, or the thing that is done or said again

Learning vocabulary requires a lot of repetition.

Изучение словарного запаса требует многократного повторения.

resistance band /rɪˈzɪstəns bænd/ B1

эспандер

a stretchy band used for exercise to make muscles work harder

She uses a resistance band to strengthen her arms.

Она использует эспандер, чтобы укрепить руки.

rest period /ˈrest ˌpɪəriəd/ B1

период отдыха

a time when you stop working or doing an activity to relax or recover

After two hours of work, we had a short rest period.

После двух часов работы у нас был короткий перерыв.

routine /ruːˈtiːn/ **B1**

распорядок

the usual order in which you do things, or the things you do regularly

I exercise as part of my morning routine.

Я занимаюсь спортом как часть моего утреннего распорядка.

rowing machine /ˈrəʊɪŋ məʃiːn/ **B1**

гребной тренажёр

An exercise machine that simulates the action of rowing a boat.

She uses the rowing machine at the gym for cardio.

Она использует гребной тренажёр в спортзале для кардио.

set /set/ **A1**

ставить

to put something in a particular place or position; to fix or arrange

Please set the table for dinner.

Пожалуйста, накройте стол к ужину.

shoulder press /ˈʃəʊldə pres/ **B1**

жим плечами

An exercise where you lift weights above your head using your shoulders.

He does shoulder presses with dumbbells to strengthen his shoulders.

Он делает жим плечами с гантелями, чтобы укрепить плечи.

shoulders /ˈʃəʊldəz/ **A2**

плечи

the two parts of the body between the neck and the arms

She shrugged her shoulders.

Она пожала плечами.

squat /skwɒt/ **B1**

сидеть на корточках

to sit with your knees bent and your feet flat on the ground, not on a chair

He squatted down to pick up the coin.

Он присел на корточки, чтобы поднять монету.

stationary bike /ˈsteɪʃənəri baɪk/ **A2**

велотренажёр

An exercise machine that looks like a bicycle but does not move; you pedal while staying in one place.

I ride my stationary bike for 30 minutes every morning.

Я кручу педали на велотренажёре по 30 минут каждое утро.

strength training /'streŋθ 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.

technique /tek'ni:k/ B1

техника

a particular method or way of doing something, especially one that needs skill

The chef demonstrated his technique for making pasta.

Шеф-повар продемонстрировал свою технику приготовления пасты.

towel /'taʊ.əl/ A1

полотенце

A piece of soft cloth or paper that you use to dry yourself or things that are wet

She grabbed a towel and dried her hands after washing the dishes.

Она схватила полотенце и вытерла руки после мытья посуды.

trainer 'treɪnə B2

тренер

a person who teaches skills to people or animals; (British English) a soft sports shoe worn for exercising or casual use

Her personal trainer designed a fitness programme to help her lose weight.

Её личный тренер разработал фитнес-программу, чтобы помочь ей похудеть.

treadmill /'tredmɪl/ 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.

triceps extension /'traɪseps ɪk'stenʃn/ B2

разгибание рук на трицепс

An exercise that strengthens the triceps muscle by extending the arm against resistance.

To build arm strength, include triceps extensions in your workout routine.

Чтобы укрепить руки, включите разгибания на трицепс в свою тренировку.

warm-up 'wɔ:m 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.

water bottle /'wɔ:tə ,bɒtl/ A1

бутылка для воды

A container used for holding and drinking water.

I always carry a water bottle when I go hiking.

Я всегда беру с собой бутылку воды, когда иду в поход.

weight plate /'weɪt pleɪt/ B1

диск для штанги

a flat, round piece of metal or rubber used on a barbell or dumbbell to add weight for strength training

He loaded two 20-kg weight plates onto the barbell.

Он надел на штангу два диска по 20 кг.

weights weɪts B1

гантели

objects made of heavy material, used for exercise to make muscles stronger

He lifts weights at the gym every morning.

Он каждое утро поднимает тяжести в спортзале.

workout /'wɜ:k.aʊt/ B1

тренировка

a period of physical exercise or training

She goes to the gym for a workout every morning before work.

Каждое утро перед работой она ходит в спортзал на тренировку.

workout clothes 'wɜ:k.aʊt kləʊðz A2

спортивная одежда

clothes that you wear when doing physical exercise

Don't forget to bring your workout clothes to the gym.

Не забудь взять свою одежду для тренировок в спортзал.

yoga mat /'jəʊgə mæt/ A2

коврик для йоги

A thick pad used for comfort and grip while doing yoga exercises.

She rolled out her yoga mat and began the sun salutation sequence.

Она расстелила коврик для йоги и начала последовательность приветствия солнцу.

Чек-лист самопроверки

Закрой правую колонку, вспомни перевод — отметь выученное.

☐ abs	пресс
☐ back	назад
☐ balance	баланс
☐ barbell clip	зажим для штанги
☐ battle ropes	канаты для тренировок
☐ bench press	жим лёжа
☐ biceps	бицепс
☐ box jump	прыжок на ящик
☐ calf raise	подъём на носки
☐ calves	телята
☐ cardio	кардио
☐ chest	грудь
☐ core	ядро
☐ crunch	хруст
☐ curl	локон
☐ dip	окунать
☐ dumbbell	гантель
☐ dumbbell rack	стойка для гантелей
☐ elliptical	эллиптический
☐ endurance	выносливость
☐ exercise	упражнение
☐ fitness	физическая форма
☐ fitness tracker	фитнес-трекер
☐ flexibility	гибкость
☐ foam roller	пенопластовый валик
☐ form	форма
☐ glute bridge	ягодичный мостик
☐ glutes	ягодицы
☐ gym	спортзал
☐ gym bag	спортивная сумка
☐ gym shoes	кроссовки
☐ heart rate monitor	монитор сердечного ритма
☐ high knees	высокое поднятие бедра
☐ hip thrust	ягодичный мостик
☐ intensity	интенсивность
☐ jumping jack	прыжок ноги вместе — руки врозь

☐ lat pulldown	тяги верхнего блока
☐ leg press	жим ногами
☐ lifting belt	пояс для тяжелой атлетики
☐ lunge	выпад
☐ medicine ball	медицинбол
☐ mountain climber	альпинист
☐ plank	доска
☐ push-up	отжимание
☐ quads	квадрицепсы
☐ repetition	повторение
☐ resistance band	эспандер
☐ rest period	период отдыха
☐ routine	распорядок
☐ rowing machine	гребной тренажёр
☐ set	ставить
☐ shoulder press	жим плечами
☐ shoulders	плечи
☐ squat	сидеть на корточках
☐ stationary bike	велотренажёр
☐ strength training	силовая тренировка
☐ stretch	растягивать
☐ technique	техника
☐ towel	полотенце
☐ trainer	тренер
☐ treadmill	беговая дорожка
☐ triceps extension	разгибание рук на трицепс
☐ warm-up	разминка
☐ water bottle	бутылка для воды
☐ weight plate	диск для штанги
☐ weights	гантели
☐ workout	тренировка
☐ workout clothes	спортивная одежда
☐ yoga mat	коврик для йоги