Yet Another English

# Гимнастика на английском

114 слов

с переводом и примерами

yetanotherenglish.com/blog/podborki/gimnastika-na-angliyskom

# Слова подборки

## agility /əˈdʒɪl.ə.ti/ C2

**ловкость**

the ability to move quickly and easily

> The cat showed incredible agility as it jumped from branch to branch.
> Кошка проявила невероятную ловкость, прыгая с ветки на ветку.

## alignment /əˈlaɪnmənt/ C1

**выравнивание**

arrangement in a straight line or in correct relative positions

> The wheels need alignment to prevent uneven tire wear.
> Колёса нуждаются в регулировке развала-схождения, чтобы избежать неравномерного износа шин.

## ankle rotation /ˈæŋ.kəl rəʊˈteɪ.ʃən/ B2

**вращение голеностопа**

The movement of the ankle joint around its axis, allowing the foot to turn inward or outward.

> Ankle rotation exercises help improve flexibility and prevent injuries.
> Упражнения на вращение голеностопа помогают улучшить гибкость и предотвратить травмы.

## arch ɑːtʃ B2

**арка**

a curved structure, especially one that forms the top of a door, window, or bridge

> The ancient stone arch at the entrance to the city has stood for over five hundred years.
> Древняя каменная арка у въезда в город простояла более пятисот лет.

## arm circle /ɑːm ˈsɜːkl/ B1

**круговые движения руками**

A movement in which you move your arms in a circular motion, often as a warm-up exercise.

> Do some arm circles to warm up your shoulders before lifting weights.
> Сделайте несколько круговых движений руками, чтобы разогреть плечи перед поднятием тяжестей.

## back stretch /ˈbæk ˌstretʃ/ B2

**противоположная прямая**

The straight part of a race track that is opposite the finish line and away from the spectators.

> The runners were still together as they entered the back stretch.
> Бегуны всё ещё держались вместе, когда вышли на противоположную прямую.

## balance /ˈbæləns/ 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.

## bear crawl /ˈbeə krɔːl/ B1

**медвежий шаг**

A type of exercise or movement where you walk on your hands and feet, keeping your back straight and your hips low, like a bear.

> The trainer showed us how to do a bear crawl across the gym floor.
> Тренер показал нам, как делать медвежий шаг через пол спортзала.

---

## bend /bend/ A2

**сгибать**

to make something curved; to move your body forward and down

> She bent down to pick up the coin from the floor.
> Она наклонилась, чтобы подобрать монету с пола.

---

## bird dog /ˈbɜːd dɒg/ B1

**подружейная собака**

a dog trained to find and point at birds for hunters

> He took his bird dog to the field to hunt quail.
> Он взял свою подружейную собаку в поле охотиться на перепелов.

---

## box jump /ˈbɒks 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.

---

## breathe /briːð/ A1

**дышать**

To take air into your lungs and send it out again

> She took a moment to breathe deeply before answering the difficult question.
> Прежде чем ответить на сложный вопрос, она сделала глубокий вдох.

---

## bridge pose /ˈbrɪdʒ pəʊz/ B1

**поза моста**

A yoga posture where you lie on your back, bend your knees, and lift your hips up, forming a bridge shape with your body.

> She held the bridge pose for five breaths.
> Она удерживала позу моста в течение пяти вдохов.

---

## butt kicks /ˈbʌt ˌkɪks/ B1

**бег с захлёстом голени**

An exercise where you jog in place and kick your heels up to touch your buttocks.

> Do butt kicks for 30 seconds to warm up your hamstrings.
> Делайте бег с захлёстом голени в течение 30 секунд, чтобы разогреть заднюю поверхность бедра.

---

## butterfly stretch /ˈbʌtəflaɪ ˌstretʃ/ B1

**бабочка**

A stretching exercise where you sit with the soles of your feet together and your knees bent outward, then lean forward to stretch your inner thighs and hips.

> Do a butterfly stretch to loosen your hips before the workout.
> Сделай растяжку «бабочка», чтобы размять бёдра перед тренировкой.

---

## calf raise /ˈkɑːf ˌreɪz/ 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.

---

## calf stretch /ˈkɑːf ˌstretʃ/ B1

**растяжка икроножных мышц**

An exercise that stretches the muscles at the back of the lower leg.

> Do a calf stretch after running to prevent muscle tightness.
> Делайте растяжку икроножных мышц после бега, чтобы предотвратить закрепощение мышц.

---

## chair squat /ˈtʃeə skwɒt/ B1

**приседание у стула**

An exercise where you lower your body as if sitting on a chair, then stand up, often using a chair for support or as a target.

> Do three sets of ten chair squats to strengthen your legs.
> Сделайте три подхода по десять приседаний у стула, чтобы укрепить ноги.

---

## chest stretch /ˈtʃest ˌstretʃ/ B1

**растяжка груди**

An exercise that stretches the muscles in the chest area, often done by pulling the arms back or using a doorway.

> Do a chest stretch after your workout to improve flexibility.
> Сделай растяжку груди после тренировки, чтобы улучшить гибкость.

---

## child's pose /tʃaɪldz pəʊz/ B1

**поза ребёнка**

A resting yoga pose where you kneel and bend forward, resting your forehead on the floor.

> After a long workout, she relaxed in child's pose.
> После долгой тренировки она расслабилась в позе ребёнка.

---

## cobra pose /ˈkəʊbrə pəʊz/ B1

**поза кобры**

A yoga posture where you lie on your stomach and lift your chest with your arms, arching your back like a cobra.

> She held the cobra pose for five deep breaths.
> Она удерживала позу кобры в течение пяти глубоких вдохов.

---

## contract /ˈkɒntrækt/ B2

**контракт**

a written or spoken legal agreement between people or organizations

> She signed a two-year contract with the company.
> Она подписала двухлетний контракт с компанией.

---

## coordination kəʊˌɔːdɪˈneɪʃən B2

**координация**

the ability to control your body movements so that they work together smoothly

> Good hand-eye coordination is essential for playing tennis.
> Хорошая зрительно-моторная координация необходима для игры в теннис.

---

## 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.

---

## crab walk /ˈkræb wɔːk/ B1

**ходьба крабом**

A physical exercise or movement where you walk sideways like a crab, often with your body supported on hands and feet.

> The coach showed us how to do a crab walk across the gym floor.
> Тренер показал нам, как делать ходьбу крабом через спортивный зал.

---

## 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.

---

## curtsy lunge /ˈkɜːtsi lʌndʒ/ B2

**выпад с реверансом**

A lunge exercise where one leg bends and the other extends behind, resembling a curtsy.

> The trainer demonstrated a curtsy lunge to strengthen the glutes.
> Тренер продемонстрировал выпад с реверансом для укрепления ягодичных мышц.

---

## dead bug /ˌded 'bʌg/ B2

**мёртвый жук**

An exercise done lying on your back, with arms and legs raised, moving opposite arm and leg down and up alternately.

> We did three sets of dead bugs at the end of the workout.
> В конце тренировки мы сделали три подхода упражнения «мёртвый жук».

---

## diamond push-up /'daɪəmənd 'pʊʃʌp/ B1

**отжимание ромбиком**

A type of push-up where the hands are placed close together under the chest, forming a diamond shape with the thumbs and index fingers, which targets the triceps and chest muscles.

> To build stronger triceps, try doing diamond push-ups instead of regular ones.
> Чтобы укрепить трицепсы, попробуй делать отжимания ромбиком вместо обычных.

---

## downward dog 'daʊnwəd dɒg B1

**собака мордой вниз**

a yoga pose where the body forms an inverted V shape, with hands and feet on the floor and hips lifted up

> She held downward dog for five deep breaths.
> Она держала позу собаки мордой вниз в течение пяти глубоких вдохов.

---

## endurance ɪn'djʊərəns 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.

---

## engage /ɪn'geɪdʒ/ B1

**вовлекать**

to become involved with or attract the attention of someone or something

> We need to find better ways to engage students in learning.
> Нам нужно найти лучшие способы вовлечь студентов в обучение.

---

## exhale /ɪg'zeɪl/ B1

**выдыхать**

to breathe out air or smoke from your lungs

> Take a deep breath and then exhale slowly.
> Сделайте глубокий вдох, а затем медленно выдохните.

---

## extend /ɪk'stend/ B1

**расширять**

to make something longer or larger; to reach over an area

> They decided to extend the deadline by a week.
> Они решили продлить срок на неделю.

---

## figure-four stretch /ˈfɪgə fɔː stretʃ/ B2

**растяжка «четвёрка»**

A stretching exercise where one ankle is placed on the opposite knee and the body leans forward to stretch the hip and buttock muscles.

> After running, I do a figure-four stretch to loosen my hips.
> После пробежки я делаю растяжку «четвёрка», чтобы расслабить бёдра.

---

## flex fleks B2

**сгибать**

to bend a body part or object, or to tighten a muscle

> He flexed his arm to show his muscles.
> Он напряг руку, чтобы показать свои мышцы.

---

## flexibility ˌfleksɪˈbɪlɪti 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.

---

## forearm plank /ˈfɔːrɑːm plæŋk/ B1

**планка на предплечьях**

A core exercise where you hold your body in a straight line supported by your forearms and toes.

> She held the forearm plank for a full minute.
> Она удерживала планку на предплечьях целую минуту.

---

## form /fɔːm/ 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.

---

## frog stretch /ˈfrɒg ˌstretʃ/ B1

**растяжка «лягушка»**

A stretching exercise in which you sit with the soles of your feet together and your knees out to the sides, then lean forward.

> After running, I do a frog stretch to loosen my hips.
> После бега я делаю растяжку «лягушка», чтобы расслабить бёдра.

---

## glute bridge /gluːt 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.

---

## grapevine /ˈgreɪpvaɪn/ B2

**виноградная лоза**

a climbing plant on which grapes grow

> The grapevine in the garden is full of grapes.
> Виноградная лоза в саду полна винограда.

---

## hamstring stretch /ˈhæmstrɪŋ stretʃ/ B1

**растяжка подколенного сухожилия**

An exercise that involves stretching the muscles at the back of the thigh to improve flexibility and prevent injury.

> Do a hamstring stretch before your run to warm up your legs.
> Сделай растяжку задней поверхности бедра перед пробежкой, чтобы разогреть ноги.

---

## high knees /haɪ niːz/ B1

**высокое поднимание 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 подниманием колен в течение 30 секунд, чтобы разогреть ноги.

---

## high plank ˌhaɪ ˈplæŋk B1

**высокая планка**

A plank exercise performed with the feet elevated on a bench or other raised surface, increasing the difficulty.

> For a more challenging workout, try a high plank with your feet on a chair.
> Для более сложной тренировки попробуйте высокую планку, поставив ноги на стул.

---

## hip circle /ˈhɪp ˌsɜːkl/ B1

**круг бёдрами**

A circular movement of the hips, often done in dance or exercise.

> She practiced hip circles to improve her dance moves.
> Она отрабатывала круги бёдрами, чтобы улучшить свои танцевальные движения.

---

## hip flexor stretch /ˈhɪp ˈfleksə stretʃ/ B1

**растяжка сгибателей бедра**

An exercise that stretches the muscles at the front of the hip, often done to improve flexibility and reduce tightness.

> Do a hip flexor stretch after running to prevent tight hips.
> Сделай растяжку сгибателей бедра после бега, чтобы предотвратить скованность в бёдрах.

---

## hold /həʊld/ A1

**держать**

to keep something in your hand or arms

> Please hold my bag while I tie my shoes.
> Подержи мою сумку, пока я завязываю шнурки.

---

## incline push-up /ɪn'klaɪn 'pʊʃʌp/ B1

**отжимание с наклоном**

A push-up performed with the hands placed on an elevated surface (such as a bench or step), making it easier than a standard push-up.

> Start with incline push-ups if you're a beginner.
> Начните с отжиманий с наклоном, если вы новичок.

---

## inhale /ɪn'heɪl/ B1

**вдыхать**

to breathe air, smoke, or gas into your lungs

> She inhaled deeply and tried to calm her nerves before going on stage.
> Она глубоко вдохнула и постаралась успокоиться перед выходом на сцену.

---

## jump squat /'dʒʌmp skwɒt/ B2

**прыжковый присед**

A physical exercise where you start in a squat position and then jump up into the air, landing back in a squat.

> The trainer added jump squats to the workout to improve explosive power.
> Тренер добавил прыжковые приседы в тренировку, чтобы улучшить взрывную силу.

---

## 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.

---

## knee drive /niː draɪv/ B2

**вынос колена**

In running and sprinting, the forward and upward movement of the knee during the gait cycle, which helps generate power and speed.

> Proper knee drive is essential for efficient sprinting.
> Правильный вынос колена необходим для эффективного спринта.

---

## knee lift /'niː lɪft/ B1

**подъём колена**

An exercise or movement in which you raise one knee toward your chest or waist, often done for fitness or as part of a warm-up.

> Do ten knee lifts on each leg to warm up before the run.
> Сделайте по десять подъёмов колена на каждую ногу, чтобы размяться перед пробежкой.

---

## knee push-up /ˌniː ˈpʊʃʌp/ B1

**отжимание с колен**

A push-up done with the knees on the ground, making it easier than a full push-up.

> She started with knee push-ups because regular ones were too hard.
> Она начала с отжиманий с колен, потому что обычные были слишком трудными.

---

## lateral lunge /ˈlætərəl lʌndʒ/ B2

**боковой выпад**

A strength exercise where you step to the side, bend one knee, and keep the other leg straight, then push back to standing.

> Incorporate lateral lunges into your workout to strengthen your inner thighs.
> Включите боковые выпады в свою тренировку, чтобы укрепить внутреннюю поверхность бёдер.

---

## leg raise /ˈleg reɪz/ B1

**подъём ног**

An exercise where you lie on your back and lift your legs up and down, to strengthen your stomach muscles.

> She does leg raises every morning to tone her abs.
> Она каждое утро делает подъёмы ног, чтобы привести в тонус пресс.

---

## leg swing /ˈleg swɪŋ/ B1

**мах ногой**

A movement in which a person swings one leg forward, backward, or sideways, often as an exercise or in sports.

> Do ten leg swings on each side to warm up before running.
> Сделай по десять махов ногой в каждую сторону, чтобы размяться перед бегом.

---

## lift lɪft B1

**поднимать**

to move something or someone to a higher position using your hands or a machine

> He lifted the heavy box onto the top shelf with some effort.
> Он с трудом поднял тяжёлую коробку на верхнюю полку.

---

## low plank /ˌləʊ ˈplæŋk/ B1

**низкая планка**

A type of exercise where you hold your body in a straight line, supported on your forearms and toes, with your body close to the floor.

> She held a low plank for thirty seconds.
> Она удерживала низкую планку в течение тридцати секунд.

---

## lower /ˈləʊə/ B2

**нижний**

less high; below in position or value

> The lower floors of the building are used as offices.
> Нижние этажи здания используются как офисы.

---

## 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.

---

## 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.

---

## neck roll /ˈnek rəʊl/ B2

**перекат через шею**

A wrestling move where a person rolls forward or backward over their neck and shoulders to escape or gain advantage.

> He performed a neck roll to escape the hold.
> Он выполнил перекат через шею, чтобы выйти из захвата.

---

## pigeon pose /ˈpɪdʒɪn pəʊz/ B2

**поза голубя**

A yoga posture where one leg is bent in front of the body and the other leg extends straight back, often used to open the hips.

> After a long day of sitting, she stretched her hips in pigeon pose.
> После долгого дня, проведённого в сидячем положении, она растянула бёдра в позе голубя.

---

## pistol squat /ˈpɪstəl skwɒt/ B2

**приседание пистолетиком**

A single-leg squat exercise where you lower your body on one leg while the other leg is extended forward, then rise back up.

> The pistol squat is a challenging exercise that requires balance and strength.
> Приседание пистолетиком — это сложное упражнение, требующее равновесия и силы.

---

## 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.

---

## point /pɔɪnt/ A1

**пункт**

a single fact, idea, or opinion said as part of an argument

> That's a very good point.
> Это очень верное замечание.

---

## 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.

---

## pull /pʊl/ A2

**тянуть**

to use force to move something towards yourself or in a certain direction

> Pull the door towards you to open it.
> Потяните дверь на себя, чтобы её открыть.

---

## push /pʊʃ/ A1

**толкать**

to move someone or something forward or away from you by pressing with your hands or body

> Push the door open — it doesn't have a handle.
> Толкни дверь — у неё нет ручки.

---

## push-up /'pʊʃ.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.

---

## quad stretch /kwɒd stretʃ/ B1

**растяжка квадрицепса**

An exercise that stretches the quadriceps muscles at the front of the thigh, often done by standing on one leg and pulling the other foot toward the buttocks.

> Do a quad stretch after your run to prevent muscle tightness.
> Сделай растяжку квадрицепса после пробежки, чтобы предотвратить закрепощение мышц.

---

## relax /rɪ'læks/ A2

**расслабляться**

To rest and stop worrying; to make muscles less tense.

> After a long day at work, she liked to relax with a good book.
> После долгого рабочего дня она любила отдохнуть с хорошей книгой.

---

## release /rɪˈliːs/ A2

**освобождать**

to allow a person, animal, or thing to be free or to go somewhere

> The hostages were released after two days.
> Заложников освободили через два дня.

---

## 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.

---

## reverse lunge /rɪˈvɜːs lʌndʒ/ B1

**обратный выпад**

A strength exercise where you step backward into a lunge position, lowering your hips until both knees are bent at about 90 degrees, then push back to standing.

> To do a reverse lunge, step back with your right leg and lower your body until your left thigh is parallel to the floor.
> Чтобы сделать обратный выпад, отшагните назад правой ногой и опустите корпус, пока левое бедро не станет параллельно полу.

---

## rotate rəʊˈteɪt C1

**вращать**

to turn or cause something to turn around a central point or axis

> The Earth rotates on its axis once every 24 hours.
> Земля вращается вокруг своей оси один раз за 24 часа.

---

## round /raʊnd/ A2

**круглый**

having the shape of a circle or a ball

> The table has a round top.
> У стола круглая столешница.

---

## 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.

---

## seated forward fold /ˈsiːtɪd ˈfɔːwəd fəʊld/ B1

**наклон сидя вперёд**

A yoga pose where you sit with your legs straight in front of you and bend forward from the hips, reaching toward your feet.

> After a long day at the desk, a seated forward fold helps stretch the lower back.
> После долгого дня за столом наклон сидя вперёд помогает растянуть поясницу.

---

## 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.

---

## shadow boxing /ˈʃædəʊ ˌbɒksɪŋ/ B2

**бой с тенью**

The practice of fighting an imaginary opponent, especially as a form of training in boxing.

> He does shadow boxing every morning to improve his footwork.
> Каждое утро он занимается боем с тенью, чтобы улучшить работу ног.

---

## shoulder roll /ˈʃəʊldə rəʊl/ B2

**перекат через плечо**

A movement in which a person rolls on the ground over one shoulder, often used in gymnastics, martial arts, or self-defense to fall safely or evade.

> The coach taught us a shoulder roll to break our fall during judo practice.
> Тренер научил нас перекату через плечо, чтобы смягчить падение на тренировке по дзюдо.

---

## shoulder stretch /ˈʃəʊldə stretʃ/ B1

**растяжка плеч**

An exercise that involves moving your shoulders to stretch the muscles around them, often done to improve flexibility or relieve tension.

> Do a shoulder stretch before lifting weights.
> Сделай растяжку плеч перед поднятием тяжестей.

---

## side plank /ˈsaɪd plæŋk/ B1

**боковая планка**

an exercise in which you hold your body straight on one side, supported by one arm and the side of your foot

> She does side planks to strengthen her core.
> Она делает боковую планку, чтобы укрепить мышцы кора.

---

## side shuffle /ˈsaɪd ˌʃʌf.əl/ B1

**боковой шаг**

A sideways movement in which you slide your feet without crossing them, often used in sports training.

> The coach asked the players to do side shuffles along the court.
> Тренер попросил игроков выполнять приставные шаги вдоль площадки.

---

## side stretch /ˈsaɪd ˌstretʃ/ B1

**растяжка боковых мышц**

An exercise that stretches the muscles on the side of your body, especially the obliques.

> Do a side stretch to loosen up your torso before the workout.
> Сделай растяжку боковых мышц, чтобы размять корпус перед тренировкой.

---

## skater hop /ˈskeɪtə hɒp/ B2

**скейтерский прыжок**

A trick in skateboarding where the skater jumps and hops over an obstacle while keeping the board on their feet.

> He practiced the skater hop until he could clear the curb easily.
> Он тренировал скейтерский прыжок, пока не смог легко перепрыгивать бордюр.

---

## spine twist /spaɪn twɪst/ B2

**скручивание позвоночника**

A movement or exercise in which the spine is rotated or twisted, often as part of a fitness routine or yoga.

> The trainer demonstrated a spine twist to improve flexibility.
> Тренер продемонстрировал скручивание позвоночника для улучшения гибкости.

---

## sprint in place /sprɪnt ɪn pleɪs/ B1

**бег на месте**

to run very fast without moving forward, staying in the same spot

> Before the workout, we did a quick sprint in place to warm up.
> Перед тренировкой мы сделали быстрый бег на месте, чтобы разогреться.

---

## 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.

---

## squeeze skwiːz B2

**сжимать**

to press something firmly from opposite sides

> Squeeze the lemon over the fish to add some flavour.
> Выдавите лимон над рыбой, чтобы добавить аромата.

---

## standing forward fold 'stændɪŋ 'fɔːwəd fəʊld B1

**наклон вперёд стоя**

A yoga pose where you stand with your legs straight and bend forward from the hips, bringing your hands toward the floor or your feet.

> In the standing forward fold, keep your knees soft if your hamstrings are tight.
> В наклоне вперёд стоя держите колени мягкими, если подколенные сухожилия напряжены.

---

## star jump /ˈstɑː dʒʌmp/ B1

**прыжок с разведением рук и ног**

A physical exercise where you jump into the air and spread your arms and legs wide, then land and bring them back together.

> The coach made us do twenty star jumps as a warm-up.
> Тренер заставил нас сделать двадцать прыжков с разведением рук и ног в качестве разминки.

---

## step touch /ˈstep tʌtʃ/ B1

**степ-тач**

A dance move where you step to one side and then bring the other foot to touch it, without putting weight on it.

> The instructor taught us the basic step touch to the rhythm of the music.
> Инструктор научил нас базовому степ-тачу в ритм музыки.

---

## strength /streŋθ/ A2

**сила**

the physical power and energy that someone or something has

> He lifted the heavy box with great strength.
> Он поднял тяжёлую коробку с большой силой.

---

## 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.

---

## sumo squat /ˈsuːməʊ skwɒt/ B2

**приседание сумо**

A squat exercise with feet wider than shoulder-width and toes pointed outward, resembling a sumo wrestler's stance.

> To target your inner thighs, try doing sumo squats with a dumbbell.
> Чтобы проработать внутреннюю поверхность бёдер, попробуйте делать приседания сумо с гантелью.

---

## superman /'su:pəman/ B1

**Супермен**

a fictional character from comics, movies, etc., who has superhuman strength and abilities and fights for justice

> Superman can fly and is faster than a speeding bullet.
> Супермен умеет летать и быстрее пули.

---

## tense /tens/ B1

**напряжённый**

Feeling worried or nervous, unable to relax; causing worry or nervousness

> Everyone was tense as they waited for the results to be announced.
> Все были напряжены, ожидая объявления результатов.

---

## tree pose /'tri: pəʊz/ A2

**поза дерева**

a yoga position where you stand on one leg and place the sole of the other foot on your inner thigh or calf, with arms raised above your head like branches

> She held tree pose for a full minute without wobbling.
> Она простояла в позе дерева целую минуту, не качаясь.

---

## tricep dip /'traɪsep dɪp/ B2

**отжимание на брусьях**

An exercise where you lower and raise your body using your arms, typically on parallel bars or a bench, to strengthen the triceps muscles.

> To build arm strength, do tricep dips on a bench at home.
> Чтобы укрепить руки, делайте отжимания от скамьи дома.

---

## triceps stretch /'traɪseps stretʃ/ B1

**растяжка трицепса**

An exercise in which you stretch the triceps muscle at the back of the upper arm, often by reaching one arm over your head and pulling the elbow with the other hand.

> After the workout, she did a triceps stretch to relieve tension in her arms.
> После тренировки она сделала растяжку трицепса, чтобы снять напряжение в руках.

---

## tuck tʌk B1

**заправлять**

to push the edge of a piece of clothing or material under or into something

> He tucked his shirt into his trousers.
> Он заправил рубашку в брюки.

---

## tuck jump /ˈtʌk dʒʌmp/ B1

**прыжок с группировкой**

A jump in which the knees are pulled up to the chest in mid-air.

> The gymnast performed a perfect tuck jump during her routine.
> Гимнастка выполнила идеальный прыжок с группировкой во время своего выступления.

---

## twist /twɪst/ B1

**скручивать**

To turn something in a circular or winding direction; to bend and change shape.

> She twisted the cap off the bottle and poured herself a drink.
> Она открутила крышку бутылки и налила себе напиток.

---

## upward dog 'ʌpwəd dɒg B1

**собака мордой вверх**

a yoga pose where you lie on your stomach, then push your upper body up with your arms, arching your back and looking upward

> She held upward dog for five deep breaths.
> Она держала позу собаки мордой вверх в течение пяти глубоких вдохов.

---

## walking lunge /ˈwɔːkɪŋ lʌndʒ/ B1

**выпад с ходьбой**

An exercise where you step forward into a lunge position, then bring the back leg forward to step into the next lunge, moving forward as you go.

> Walking lunges are great for building leg strength and balance.
> Выпады с ходьбой отлично подходят для развития силы ног и равновесия.

---

## wall sit /ˈwɔːl sɪt/ B1

**приседание у стены**

an exercise where you sit against a wall with your back straight and your legs bent at a right angle, as if sitting on a chair, and hold that position

> Hold a wall sit for 30 seconds to strengthen your thighs.
> Удерживайте приседание у стены 30 секунд, чтобы укрепить бёдра.

---

## warm-up 'wɔːm 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.

---

## warrior pose /ˈwɒriə pəʊz/ B1

**поза воина**

A standing yoga posture that strengthens the legs and stretches the arms and chest, often performed in a series.

> The instructor guided us through warrior pose, holding the stance for five breaths.
> Инструктор провёл нас через позу воина, удерживая стойку в течение пяти вдохов.

---

## wide push-up waɪd ˈpʊʃʌp B1

**широкое отжимание**

A push-up exercise performed with the hands placed wider than shoulder-width apart, targeting the chest muscles.

> Wide push-ups are great for building chest strength.
> Широкие отжимания отлично подходят для развития силы грудных мышц.

---

## wrist circle /ˈrɪst ˌsɜːkl/ B1

**вращение запястья**

A movement in which you rotate your wrist in a circular motion, often as a warm-up exercise.

> Do some wrist circles before lifting weights.
> Сделай несколько вращений запястьем перед поднятием тяжестей.

---

# Чек-лист самопроверки

Закрой правую колонку, вспомни перевод — отметь выученное.

- [ ] **agility** — ловкость
- [ ] **alignment** — выравнивание
- [ ] **ankle rotation** — вращение голеностопа
- [ ] **arch** — арка
- [ ] **arm circle** — круговые движения руками
- [ ] **back stretch** — противоположная прямая
- [ ] **balance** — баланс
- [ ] **bear crawl** — медвежий шаг
- [ ] **bend** — сгибать
- [ ] **bird dog** — подружейная собака
- [ ] **box jump** — прыжок на ящик
- [ ] **breathe** — дышать
- [ ] **bridge pose** — поза моста
- [ ] **butt kicks** — бег с захлёстом голени
- [ ] **butterfly stretch** — бабочка
- [ ] **calf raise** — подъём на носки
- [ ] **calf stretch** — растяжка икроножных мышц
- [ ] **chair squat** — приседание у стула
- [ ] **chest stretch** — растяжка груди
- [ ] **child's pose** — поза ребёнка
- [ ] **cobra pose** — поза кобры
- [ ] **contract** — контракт
- [ ] **coordination** — координация
- [ ] **core** — ядро
- [ ] **crab walk** — ходьба крабом
- [ ] **crunch** — хруст
- [ ] **curtsy lunge** — выпад с реверансом
- [ ] **dead bug** — мёртвый жук
- [ ] **diamond push-up** — отжимание ромбиком
- [ ] **downward dog** — собака мордой вниз
- [ ] **endurance** — выносливость
- [ ] **engage** — вовлекать
- [ ] **exhale** — выдыхать
- [ ] **extend** — расширять
- [ ] **figure-four stretch** — растяжка «четвёрка»
- [ ] **flex** — сгибать

- [ ] **flexibility** — гибкость
- [ ] **forearm plank** — планка на предплечьях
- [ ] **form** — форма
- [ ] **frog stretch** — растяжка «лягушка»
- [ ] **glute bridge** — ягодичный мостик
- [ ] **grapevine** — виноградная лоза
- [ ] **hamstring stretch** — растяжка подколенного сухожилия
- [ ] **high knees** — высокое поднимание бедра
- [ ] **high plank** — высокая планка
- [ ] **hip circle** — круг бёдрами
- [ ] **hip flexor stretch** — растяжка сгибателей бедра
- [ ] **hold** — держать
- [ ] **incline push-up** — отжимание с наклоном
- [ ] **inhale** — вдыхать
- [ ] **jump squat** — прыжковый присед
- [ ] **jumping jack** — прыжок ноги вместе — руки врозь
- [ ] **knee drive** — вынос колена
- [ ] **knee lift** — подъём колена
- [ ] **knee push-up** — отжимание с колен
- [ ] **lateral lunge** — боковой выпад
- [ ] **leg raise** — подъём ног
- [ ] **leg swing** — мах ногой
- [ ] **lift** — поднимать
- [ ] **low plank** — низкая планка
- [ ] **lower** — нижний
- [ ] **lunge** — выпад
- [ ] **mountain climber** — альпинист
- [ ] **neck roll** — перекат через шею
- [ ] **pigeon pose** — поза голубя
- [ ] **pistol squat** — приседание пистолетиком
- [ ] **plank** — доска
- [ ] **point** — пункт
- [ ] **posture** — осанка
- [ ] **pull** — тянуть
- [ ] **push** — толкать
- [ ] **push-up** — отжимание
- [ ] **quad stretch** — растяжка квадрицепса
- [ ] **relax** — расслабляться
- [ ] **release** — освобождать

- [ ] **repetition** — повторение
- [ ] **reverse lunge** — обратный выпад
- [ ] **rotate** — вращать
- [ ] **round** — круглый
- [ ] **routine** — распорядок
- [ ] **seated forward fold** — наклон сидя вперёд
- [ ] **set** — ставить
- [ ] **shadow boxing** — бой с тенью
- [ ] **shoulder roll** — перекат через плечо
- [ ] **shoulder stretch** — растяжка плеч
- [ ] **side plank** — боковая планка
- [ ] **side shuffle** — боковой шаг
- [ ] **side stretch** — растяжка боковых мышц
- [ ] **skater hop** — скейтерский прыжок
- [ ] **spine twist** — скручивание позвоночника
- [ ] **sprint in place** — бег на месте
- [ ] **squat** — сидеть на корточках
- [ ] **squeeze** — сжимать
- [ ] **standing forward fold** — наклон вперёд стоя
- [ ] **star jump** — прыжок с разведением рук и ног
- [ ] **step touch** — степ-тач
- [ ] **strength** — сила
- [ ] **stretch** — растягивать
- [ ] **sumo squat** — приседание сумо
- [ ] **superman** — Супермен
- [ ] **tense** — напряжённый
- [ ] **tree pose** — поза дерева
- [ ] **tricep dip** — отжимание на брусьях
- [ ] **triceps stretch** — растяжка трицепса
- [ ] **tuck** — заправлять
- [ ] **tuck jump** — прыжок с группировкой
- [ ] **twist** — скручивать
- [ ] **upward dog** — собака мордой вверх
- [ ] **walking lunge** — выпад с ходьбой
- [ ] **wall sit** — приседание у стены
- [ ] **warm-up** — разминка
- [ ] **warrior pose** — поза воина
- [ ] **wide push-up** — широкое отжимание
- [ ] **wrist circle** — вращение запястья