



Yet Another English

Мышцы на английском

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.

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.

break down muscle breɪk daʊn 'mʌsl **B2**

расщеплять мышцы

To break down muscle means to cause muscle tissue to be broken into smaller parts, often through exercise or metabolic processes.

Intense exercise can break down muscle fibers, which then rebuild stronger.

Интенсивные тренировки могут разрушать мышечные волокна, которые затем восстанавливаются более сильными.

build muscle /bɪld 'mʌsl/ **B1**

наращивать мышцы

to increase the size and strength of your muscles through exercise

To build muscle, you need to lift weights and eat enough protein.

Чтобы нарастить мышцы, нужно поднимать тяжести и есть достаточно белка.

bulging muscles 'bʌldʒɪŋ 'mʌslz **B1**

набухшие мышцы

Muscles that are large and clearly visible, often because they are tense or well-developed.

The bodybuilder flexed his bulging muscles in front of the mirror.

Культурист напряг свои набухшие мышцы перед зеркалом.

calf /kɑ:f/ **B1**

телёнок

A young cow or bull; also the young of some other large animals such as elephants or whales

The farmers were pleased to see the new calf standing on its shaky legs just hours after birth.

Фермеры были рады видеть нового телёнка, стоящего на нетвёрдых ногах спустя несколько часов после рождения.

cardiac muscle /'kɑːdiæk 'mʌsl/ **B2**

сердечная мышца

The specialized muscle tissue of the heart that contracts rhythmically to pump blood.

The cardiac muscle works automatically, without conscious effort.

Сердечная мышца работает автоматически, без сознательных усилий.

contract muscles /kən'trækt 'mʌslz/ **B2**

сокращать мышцы

to make your muscles become shorter and tighter, usually as a result of exercise or movement

When you lift weights, you contract your muscles to build strength.

Когда вы поднимаете тяжести, вы сокращаете мышцы, чтобы нарастить силу.

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.

engage muscles /ɪn'geɪdʒ 'mʌslz/ **B2**

задействовать мышцы

to actively contract or activate specific muscles during exercise or movement

When doing a plank, make sure to engage your core muscles.

При выполнении планки обязательно задействуйте мышцы кора.

exercise muscles /'eksəsaɪz 'mʌslz/ **B1**

тренировать мышцы

to do physical activities that make your muscles stronger or more toned

You should exercise your muscles regularly to stay healthy.

Тебе следует регулярно тренировать мышцы, чтобы оставаться здоровым.

facial muscles /'feɪʃəl 'mʌslz/ **B2**

мимические мышцы

The muscles in the face that control facial expressions and movements such as smiling, frowning, and chewing.

The facial muscles allow us to express emotions like happiness and surprise.

Мимические мышцы позволяют нам выражать эмоции, такие как радость и удивление.

flex muscles /'fleks 'mʌs.əlz/ **C1**

показывать силу

to show your power or authority, often in a threatening way

The president flexed his muscles by sending troops to the border.

Президент продемонстрировал свою силу, отправив войска к границе.

forearm /'fɔːrɑːm/ B1

предплечье

the part of the arm between the elbow and the wrist

He rolled up his sleeves, revealing his strong forearms.

Он закатал рукава, обнажив свои сильные предплечья.

gain muscle /geɪn 'mʌsl/ B1

наращивать мышцы

to increase the size and strength of your muscles through exercise and proper nutrition.

To gain muscle, you need to lift weights and eat enough protein.

Чтобы нарастить мышцы, нужно поднимать тяжести и есть достаточно белка.

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.

hamstring /'hæmstrɪŋ/ B2

подколенное сухожилие

one of the five tendons at the back of the human knee, or the large muscle in the back of the upper leg

He pulled a hamstring while running.

Он потянул подколенное сухожилие во время бега.

isolate muscles /'aɪsəleɪt 'mʌslz/ B2

изолировать мышцы

To exercise a specific muscle or muscle group so that it works alone, without help from other muscles.

To build your biceps, you need to isolate the muscles with exercises like curls.

Чтобы накачать бицепсы, нужно изолировать мышцы с помощью таких упражнений, как сгибания рук.

lose muscle /luːz 'mʌsl/ B2

терять мышцы

to lose muscle mass, often due to lack of use, illness, or aging

If you don't exercise, you will lose muscle.

Если вы не будете заниматься спортом, вы потеряете мышечную массу.

muscle /'mʌsl/ B1

мышца

a piece of tissue in the body that connects to bones and enables movement

You need to stretch your muscles before exercising.

Перед тренировкой нужно размять мышцы.

muscle activation /'mʌsl ˌæktɪ'veɪʃən/ B2

активация мышц

The process by which a muscle or group of muscles becomes active, typically in response to nerve signals, leading to contraction.

Proper muscle activation is essential for effective strength training.

Правильная активация мышц необходима для эффективных силовых тренировок.

muscle atrophy /'mʌsl 'ætrəfi/ B2

атрофия мышц

The decrease in the size and strength of muscles, often due to lack of use or disease.

Prolonged bed rest can lead to muscle atrophy.

Длительный постельный режим может привести к атрофии мышц.

muscle building /'mʌsl ˌbɪldɪŋ/ B1

наращивание мышц

The activity of developing and increasing the size and strength of muscles, usually through exercise and weight training.

He spends hours at the gym focusing on muscle building.

Он проводит часы в спортзале, сосредоточившись на наращивании мышц.

muscle contraction /'mʌsl kən'trækʃən/ B2

сокращение мышцы

The process by which a muscle becomes shorter and thicker, producing movement or force.

Muscle contraction is triggered by nerve impulses.

Сокращение мышцы вызывается нервными импульсами.

muscle cramp /'mʌsl kræmp/ B1

мышечная судорога

A sudden, painful, involuntary contraction of a muscle.

After running the marathon, he got a severe muscle cramp in his leg.

После марафона у него была сильная мышечная судорога в ноге.

muscle definition /'mʌsl ˌdefɪ'nɪʃn/ B2

рельеф мышц

The clarity and visibility of the shape of a muscle, especially when it is well developed and has little fat over it.

To improve muscle definition, you need to reduce body fat and do strength training.

Чтобы улучшить рельеф мышц, нужно снизить процент жира и заниматься силовыми тренировками.

muscle endurance /ˈmʌsl ɪnˈdʒʊərəns/ B2

мышечная выносливость

The ability of a muscle or group of muscles to repeatedly contract over a period of time without getting tired.

To improve your muscle endurance, do more repetitions with lighter weights.

Чтобы улучшить мышечную выносливость, делайте больше повторений с меньшим весом.

muscle fatigue /ˈmʌsl fəˈtiːg/ B2

мышечная усталость

A temporary condition in which muscles become weak and tired after physical activity, making it hard to continue.

After the marathon, she experienced severe muscle fatigue in her legs.

После марафона она испытывала сильную мышечную усталость в ногах.

muscle fiber /ˈmʌsl ˈfaɪbə/ B2

мышечное волокно

A single long cell that makes up muscle tissue; it can contract to produce movement.

Regular exercise increases the size of muscle fibers.

Регулярные упражнения увеличивают размер мышечных волокон.

muscle gain /ˈmʌsl geɪn/ B1

рост мышц

the process of increasing the size and strength of muscles, usually through exercise and proper nutrition

To achieve muscle gain, you need to combine weight training with a high-protein diet.

Чтобы добиться роста мышц, нужно сочетать силовые тренировки с диетой с высоким содержанием белка.

muscle growth ˈmʌsl grəʊθ B2

рост мышц

The process by which muscles increase in size and strength, usually as a result of exercise and proper nutrition.

Protein is essential for muscle growth.

Белок необходим для роста мышц.

muscle hypertrophy /ˈmʌsl haɪˈpɜːtrəfi/ B2

мышечная гипертрофия

The increase in the size of muscle cells, leading to larger muscles, usually as a result of exercise.

Resistance training stimulates muscle hypertrophy.

Силовые тренировки стимулируют мышечную гипертрофию.

muscle imbalance /ˈmʌsl ɪmˈbæləns/ B2

мышечный дисбаланс

A condition in which the strength or flexibility of opposing muscles is unequal, often leading to poor posture or injury.

Sitting at a desk all day can cause a muscle imbalance in your back and shoulders.

Сидение за столом весь день может вызвать мышечный дисбаланс в спине и плечах.

muscle loss /ˈmʌsl lɒs/ B2

потеря мышечной массы

The reduction in the size and strength of muscles, often due to aging, illness, or lack of use.

Muscle loss can be slowed down with regular exercise and a protein-rich diet.

Потерю мышечной массы можно замедлить с помощью регулярных упражнений и диеты, богатой белком.

muscle mass /ˈmʌsl mæs/ B1

мышечная масса

The amount of muscle tissue in the body.

Regular strength training helps increase muscle mass.

Регулярные силовые тренировки помогают увеличить мышечную массу.

muscle memory /ˈmʌsl ˈmeməri/ B2

мышечная память

The ability to perform a movement automatically because you have done it many times before.

After years of practice, playing the piano is muscle memory for her.

После многих лет практики игра на пианино для неё — мышечная память.

muscle recovery /ˈmʌsl rɪˈkʌvəri/ B2

восстановление мышц

The process by which muscles repair and return to normal after exercise or injury.

Proper nutrition and sleep are essential for muscle recovery after intense workouts.

Правильное питание и сон необходимы для восстановления мышц после интенсивных тренировок.

muscle relaxation /ˈmʌsl ˌriːlæksɪˈʃn/ B2

расслабление мышц

The process of making muscles less tense, often to reduce pain or stress.

Deep breathing exercises can promote muscle relaxation.

Упражнения на глубокое дыхание могут способствовать расслаблению мышц.

muscle soreness /ˈmʌsl ˈsɔːnəs/ B1

мышечная боль

pain or discomfort in muscles, often after exercise or physical activity

After the marathon, I had muscle soreness in my legs for two days.

После марафона у меня два дня болели мышцы ног.

muscle spasm /'mʌsl 'spæzəm/ B2

мышечный спазм

A sudden, uncontrolled contraction of a muscle or group of muscles.

He felt a sudden muscle spasm in his back while lifting the heavy box.

Он почувствовал внезапный мышечный спазм в спине, когда поднимал тяжёлую коробку.

muscle strain /'mʌsl streɪn/ B2

растяжение мышцы

An injury to a muscle caused by overstretching or overuse, resulting in pain and sometimes swelling.

He couldn't play tennis for a month because of a muscle strain in his leg.

Он не мог играть в теннис месяц из-за растяжения мышцы на ноге.

muscle strength /'mʌsl streŋθ/ B1

мышечная сила

The physical power of muscles to exert force or lift weight.

Regular exercise helps to improve muscle strength.

Регулярные упражнения помогают улучшить мышечную силу.

muscle tear /'mʌsl tiə/ B2

разрыв мышцы

An injury in which muscle fibers are stretched or torn, causing pain and sometimes swelling.

He suffered a muscle tear in his hamstring during the match.

Во время матча он получил разрыв мышцы задней поверхности бедра.

muscle tissue /'mʌsl 'tɪʃu:/ B2

мышечная ткань

The body tissue that is made of cells that can contract to produce movement.

Muscle tissue is one of the four basic types of tissue in the human body.

Мышечная ткань — один из четырёх основных типов тканей в теле человека.

muscle tone /'mʌsl təʊn/ B2

мышечный тонус

The natural slight tension in a muscle at rest, which keeps it firm and ready for action.

Regular exercise helps maintain healthy muscle tone.

Регулярные упражнения помогают поддерживать здоровый мышечный тонус.

muscle up /'mʌsl ʌp/ B2

наращивать мышцы

to build muscle mass, especially through exercise

He's been muscling up at the gym to get ready for the competition.

Он качается в спортзале, чтобы подготовиться к соревнованиям.

muscles 'mʌs.əlz A2

мышцы

tissue in the body that can contract to produce movement

He exercises to build his muscles.

Он тренируется, чтобы нарастить мышцы.

neck muscles /'nek ,mʌslz/ B1

мышцы шеи

The muscles in the neck that support the head and allow it to move.

Stretching your neck muscles can help relieve tension.

Растяжка мышц шеи может помочь снять напряжение.

pull a muscle /pʊl ə 'mʌsl/ B1

потянуть мышцу

to injure a muscle by stretching it too much, causing pain and difficulty moving it

He pulled a muscle in his leg while running.

Он потянул мышцу на ноге во время бега.

pump up muscles pʌmp ʌp 'mʌsəlz B1

накачать мышцы

to make your muscles bigger and stronger by doing exercises, especially weight training

He goes to the gym every day to pump up his muscles.

Он ходит в спортзал каждый день, чтобы накачать мышцы.

relax muscles /rɪ'læks 'mʌslz/ B1

расслабить мышцы

to make your muscles become less tight and tense

After a long run, it's important to stretch and relax your muscles.

После долгой пробежки важно потянуться и расслабить мышцы.

repair muscle /rɪ'peə 'mʌsl/ B2

восстанавливать мышцы

to restore damaged muscle tissue, especially through rest, nutrition, or exercise

After a hard workout, your body needs protein to repair muscle.

После тяжёлой тренировки вашему организму нужен белок, чтобы восстановить мышцы.

ripped muscles /rɪpt 'mʌslz/ B2

рельефные мышцы

muscles that are very well-defined and visibly strong, usually from intense exercise

After months of training, he finally had ripped muscles.

После месяцев тренировок у него наконец появились рельефные мышцы.

skeletal muscle /'skelɪtl 'mʌsl/ **B2**

скелетная мышца

A type of muscle that is attached to bones and helps you move voluntarily.

Skeletal muscles work in pairs to move the limbs.

Скелетные мышцы работают парами, чтобы двигать конечности.

smooth muscle /smu:ð 'mʌsl/ **B2**

гладкая мышца

A type of muscle tissue in the body that is not under voluntary control, found in the walls of internal organs such as the stomach, intestines, and blood vessels.

Smooth muscle lines the walls of the digestive tract and helps move food along.

Гладкая мускулатура выстилает стенки пищеварительного тракта и помогает продвигать пищу.

sore muscles /sɔ: 'mʌslz/ **B1**

болезненные мышцы

Muscles that feel painful or tender, usually after physical activity or exercise.

After the marathon, I had sore muscles for days.

После марафона у меня несколько дней болели мышцы.

strengthen muscles /'streŋθən 'mʌslz/ **B1**

укреплять мышцы

to make your muscles stronger through exercise or training

You should do weight training to strengthen your muscles.

Тебе следует заниматься силовыми тренировками, чтобы укрепить мышцы.

stretch muscles /stretʃ 'mʌs.əlz/ **A2**

растягивать мышцы

to extend and lengthen your muscles, usually before or after exercise, to improve flexibility and prevent injury.

Always stretch your muscles before you start running.

Всегда растягивай мышцы перед тем, как начать бег.

strong muscles /strɒŋ 'mʌslz/ **A2**

сильные мышцы

muscles that are powerful and can exert a lot of force

He has strong muscles from lifting weights.

У него сильные мышцы благодаря занятиям с отягощениями.

target muscles /'tɑ:ɡɪt 'mʌslz/ **B2**

целевые мышцы

The specific muscles that an exercise or training program is designed to work or strengthen.

To build bigger arms, you need to focus on the target muscles with the right exercises.

Чтобы накачать руки, нужно сосредоточиться на целевых мышцах с помощью правильных упражнений.

tear down muscle /tɛə daʊn 'mʌsl/ B2

разрушать мышцы

To break down muscle tissue through intense exercise, which stimulates muscle growth during recovery.

Heavy lifting tears down muscle fibers, which then rebuild stronger.

Тяжёлые тренировки разрушают мышечные волокна, которые затем восстанавливаются сильнее.

tibialis anterior /ˌtɪbi'etɪs æn'tɪəriə/ C1

передняя большеберцовая мышца

A muscle in the front of the lower leg that helps lift the foot upward and inward.

The tibialis anterior is important for walking and running.

Передняя большеберцовая мышца важна для ходьбы и бега.

tight muscles /taɪt 'mʌslz/ B1

напряжённые мышцы

Muscles that feel hard, tense, or stiff, often because of exercise, stress, or poor posture.

After a long run, I often have tight muscles in my legs.

После долгой пробежки у меня часто бывают напряжённые мышцы ног.

tone muscle /təʊn 'mʌsl/ B1

приводить мышцы в тонус

to make a muscle firmer and more defined through exercise

She does yoga every morning to tone her muscles.

Она каждое утро занимается йогой, чтобы привести мышцы в тонус.

toned muscles /təʊnd 'mʌslz/ B1

подтянутые мышцы

Muscles that are firm and well-defined, usually as a result of regular exercise.

She does yoga every day to keep her toned muscles.

Она каждый день занимается йогой, чтобы сохранять подтянутые мышцы.

weak muscles /wi:k 'mʌslz/ B1

слабые мышцы

muscles that are not strong, often due to lack of exercise or illness

After being ill for a month, he had weak muscles and could barely walk.

После месяца болезни у него были слабые мышцы, и он едва мог ходить.

work out muscles wɜ:k aʊt 'mʌs.əlz/ B1

тренировать мышцы

to exercise in order to make your muscles stronger or more defined

He works out his muscles at the gym every morning.

Он качает мышцы в спортзале каждое утро.

wrist extensors /'rɪst ɪk'stensəz/ **B2**

разгибатели запястья

The muscles in the forearm that straighten the wrist and fingers.

Tennis players often develop strong wrist extensors.

У теннисистов часто развиты сильные разгибатели запястья.

wrist flexors /'rɪst 'fleksəz/ **B2**

сгибатели запястья

The muscles in the forearm that bend the wrist and bring the palm toward the forearm.

Strong wrist flexors are essential for rock climbing and gymnastics.

Сильные сгибатели запястья необходимы для скалолазания и гимнастики.

Чек-лист самопроверки

Закрой правую колонку, вспомни перевод — отметь выученное.

☐	abs	пресс
☐	biceps	бицепс
☐	break down muscle	расщеплять мышцы
☐	build muscle	наращивать мышцы
☐	bulging muscles	набухшие мышцы
☐	calf	телёнок
☐	cardiac muscle	сердечная мышца
☐	contract muscles	сокращать мышцы
☐	core	ядро
☐	engage muscles	задействовать мышцы
☐	exercise muscles	тренировать мышцы
☐	facial muscles	мимические мышцы
☐	flex muscles	показывать силу
☐	forearm	предплечье
☐	gain muscle	наращивать мышцы
☐	glutes	ягодицы
☐	hamstring	подколенное сухожилие
☐	isolate muscles	изолировать мышцы
☐	lose muscle	терять мышцы
☐	muscle	мышца
☐	muscle activation	активация мышц
☐	muscle atrophy	атрофия мышц
☐	muscle building	наращивание мышц
☐	muscle contraction	сокращение мышцы
☐	muscle cramp	мышечная судорога
☐	muscle definition	рельеф мышц
☐	muscle endurance	мышечная выносливость
☐	muscle fatigue	мышечная усталость
☐	muscle fiber	мышечное волокно
☐	muscle gain	рост мышц
☐	muscle growth	рост мышц
☐	muscle hypertrophy	мышечная гипертрофия
☐	muscle imbalance	мышечный дисбаланс
☐	muscle loss	потеря мышечной массы
☐	muscle mass	мышечная масса
☐	muscle memory	мышечная память

☐ muscle recovery	восстановление мышц
☐ muscle relaxation	расслабление мышц
☐ muscle soreness	мышечная боль
☐ muscle spasm	мышечный спазм
☐ muscle strain	растяжение мышцы
☐ muscle strength	мышечная сила
☐ muscle tear	разрыв мышцы
☐ muscle tissue	мышечная ткань
☐ muscle tone	мышечный тонус
☐ muscle up	наращивать мышцы
☐ muscles	мышцы
☐ neck muscles	мышцы шеи
☐ pull a muscle	потянуть мышцу
☐ pump up muscles	накачать мышцы
☐ relax muscles	расслабить мышцы
☐ repair muscle	восстанавливать мышцы
☐ ripped muscles	рельефные мышцы
☐ skeletal muscle	скелетная мышца
☐ smooth muscle	гладкая мышца
☐ sore muscles	болезненные мышцы
☐ strengthen muscles	укреплять мышцы
☐ stretch muscles	растягивать мышцы
☐ strong muscles	сильные мышцы
☐ target muscles	целевые мышцы
☐ tear down muscle	разрушать мышцы
☐ tibialis anterior	передняя большеберцовая мышца
☐ tight muscles	напряжённые мышцы
☐ tone muscle	приводить мышцы в тонус
☐ toned muscles	подтянутые мышцы
☐ weak muscles	слабые мышцы
☐ work out muscles	тренировать мышцы
☐ wrist extensors	разгибатели запястья
☐ wrist flexors	сгибатели запястья