



Yet Another English

В спортзале

145 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.

arm day /'ɑ:m ,deɪ/ (B1)

день рук

a day dedicated to training the arm muscles, especially biceps and triceps

I can't lift anything tomorrow because it's arm day at the gym.

Завтра я не смогу ничего поднимать, потому что в спортзале день рук.

back day /'bæk ,deɪ/ (B1)

день спины

a day dedicated to training the back muscles in a workout routine

I do back day on Mondays and leg day on Thursdays.

Я делаю день спины по понедельникам, а день ног — по четвергам.

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.

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.

bicep curl /'baɪsep kɜ:l/ (B1)

сгибание рук с гантелями

An exercise in which you lift a weight by bending your arm at the elbow, working the bicep muscle.

He did three sets of bicep curls with 15-pound dumbbells.

Он сделал три подхода сгибаний рук с гантелями по 15 фунтов.

boot camp /'bu:t kæmp/ (B1)

учебный лагерь

A training camp for new military recruits, where they learn basic skills and discipline.

He spent eight weeks at boot camp before being deployed.

Он провёл восемь недель в учебном лагере перед отправкой.

bulk /bʌlk/ **B1**

большая часть

the large size or mass of something

The bulk of the work is done.

Основная часть работы сделана.

cable machine /ˈkeɪbəl məˈʃiːn/ **B1**

тренажёр с тросами

a piece of gym equipment with cables and pulleys used for strength training

He used the cable machine to do lat pulldowns.

Он использовал блочный тренажёр для тяги верхнего блока.

calf raise /ˈkɑːfˌreɪz/ **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.

calories /ˈkæl.ə.ɪz/ **A2**

калории

a unit for measuring the amount of energy that food provides

This chocolate bar has 250 calories.

В этом шоколадном батончике 250 калорий.

cardio /ˈkɑː.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.

check in tʃek ˈɪn **A2**

зарегистрироваться

to arrive at a hotel or airport and tell the staff you are there

We checked in at the hotel at 3 pm.

Мы зарегистрировались в отеле в 3 часа дня.

chest fly /ˈtʃest flaɪ/ **B2**

жим гантелей лёжа сведением рук

a weight training exercise where you lie on a bench and bring your arms together in front of your chest, using dumbbells or cables

He does three sets of chest flies to build his pectoral muscles.

Он делает три подхода сведений рук на грудь, чтобы развить грудные мышцы.

circuit training /ˈsɜːkɪt ˈtreɪnɪŋ/ B1

круговая тренировка

A type of exercise in which you do a series of different exercises one after another with little rest.

Circuit training combines strength and cardio exercises for a full-body workout.

Круговая тренировка сочетает силовые и кардиоупражнения для проработки всего тела.

class /klaːs/ A1

класс

a group of students who are taught together, or a period of teaching

I have a maths class at 9 o'clock.

У меня урок математики в 9 часов.

compound exercise /ˈkɒmpaʊnd ˈeksəsaɪz/ B2

комплексное упражнение

An exercise that works multiple muscle groups and joints at the same time.

Squats and deadlifts are classic compound exercises.

Приседания и становая тяга — классические комплексные упражнения.

coordination kəʊˌrːdɪˈneɪʃən 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.

crossfit /ˈkrɒs.fɪt/ B2

кроссфит

a high-intensity fitness program that combines weightlifting, gymnastics, and cardio exercises.

She does CrossFit every morning before work.

Она занимается кроссфитом каждое утро перед работой.

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.

cut /kʌt/ **A1**

резать

to use a knife or scissors to divide something or make it shorter

Please cut the bread into slices.

Пожалуйста, нарежьте хлеб ломтиками.

definition ˌdefɪˈnɪʃən **B1**

определение

an explanation of the meaning of a word, phrase, or concept

Look up the definition of this word in the dictionary.

Посмотри определение этого слова в словаре.

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.

domestic /dəˈmestɪk/ **B2**

домашний

relating to the home and family life

He takes an equal share of domestic responsibilities.

Он берёт на себя равную долю домашних обязанностей.

drop set /ˈdrɒp set/ **B2**

дроп-сет

A training technique where you perform an exercise, then immediately reduce the weight and continue for more reps without rest.

He finished his bicep curls with a drop set to maximize muscle fatigue.

Он закончил сгибания рук с гантелями дроп-сетом, чтобы максимально утомить мышцы.

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.

eccentric /ɪkˈsentɪk/ **B2**

эксцентричный

behaving in a strange or unusual way that is different from most people

My eccentric uncle wears a top hat and carries a parrot on his shoulder.

Мой эксцентричный дядя носит цилиндр и носит попугая на плече.

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.

equipment /ɪˈkwɪpmənt/ **B1**

оборудование

the tools, machines, and other things needed for a particular purpose

The hospital needs new medical equipment.

Больнице нужно новое медицинское оборудование.

exercise /ˈeksəsaɪz/ **A1**

упражнение

physical activity done to keep your body healthy

Regular exercise is important for your health.

Регулярная физическая нагрузка важна для здоровья.

failure /ˈfeɪljə/ **B1**

неудача

not being successful in achieving something; the act or fact of failing

The project was a complete failure and cost the company a lot of money.

Проект был полным провалом и стоил компании больших денег.

failure point /ˈfeɪljə pɔɪnt/ **B2**

точка отказа

The specific location, component, or condition where a system, structure, or process is most likely to fail or break.

The weld joint was identified as the failure point in the pipeline.

Сварной шов был определён как точка отказа в трубопроводе.

feel the burn /fi:l ðə bɜ:n/ **B2**

чувствовать жжение

to experience a burning sensation in muscles during intense exercise, often seen as a sign of a good workout.

Keep going until you feel the burn in your abs.

Продолжай, пока не почувствуешь жжение в прессе.

fitness /ˈfɪtnəs/ **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 /ˈfɪtnəs 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 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.

foam roller /ˈfəʊm 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 /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.

free weights /friː weɪts/ **B1**

свободные веса

weights that are not attached to a machine, such as dumbbells and barbells

She prefers free weights to machines because they work more muscles.

Она предпочитает свободные веса тренажёрам, потому что они задействуют больше мышц.

full body /ˌfʊl ˈbɒdi/ **B1**

всё тело

the entire physical body, including all parts and limbs

A full body workout exercises all major muscle groups.

Тренировка на всё тело задействует все основные группы мышц.

gain /geɪn/ **B1**

получать

to get something useful or something you want

She gained valuable experience during the internship.

Она приобрела ценный опыт во время стажировки.

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.

go hard /gəʊ hɑːd/ **B2**

выкладываться по полной

to put maximum effort into something, especially physical activity.

In the last round, you have to go hard.

В последнем раунде нужно выложиться по полной.

goal /ɡəʊl/ **A1**

цель

something you want to achieve; the act of scoring in a sport

My goal is to learn Spanish by next year.

Моя цель — выучить испанский к следующему году.

grunting ˈɡrʌntɪŋ **B1**

хрюкать

to make a short, low sound like a pig, often because of effort or pain

He was grunting as he lifted the heavy box.

Он кряхтел, поднимая тяжёлую коробку.

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 ˈdʒɪm ˌbæg **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 buddy /'dʒɪm ˌbʌdi/ **B1**

напарник по спортзалу

a friend who regularly goes to the gym with you to exercise together

I need a gym buddy to keep me motivated.

Мне нужен напарник по спортзалу, чтобы поддерживать мотивацию.

gym clothes /'dʒɪm ˌkləʊðz/ **A2**

спортивная одежда

clothes worn for exercising or playing sports, especially at a gym

Don't forget to pack your gym clothes for the workout.

Не забудь взять свою спортивную одежду для тренировки.

gym etiquette /dʒɪm ˈetɪket/ **B1**

правила поведения в спортзале

the set of rules and customs for polite behavior in a gym

Please follow gym etiquette: wipe down machines after use.

Пожалуйста, соблюдайте правила поведения в зале: протирайте тренажёры после использования.

gym rat /'dʒɪm ˌræt/ **B2**

завсегдатай спортзала

a person who spends a lot of time at the gym and is very dedicated to exercise.

He's a total gym rat; he works out twice a day.

Он настоящий завсегдатай спортзала; тренируется дважды в день.

gym selfie /'dʒɪm ˈselfi/ **B1**

селфи в спортзале

A photo that someone takes of themselves at a gym, often to show their workout or body.

She posted a gym selfie after her morning workout.

Она выложила селфи в спортзале после утренней тренировки.

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.

headphones /'hedfəʊnz/ **A2**

наушники

a device with two speakers worn over the ears to listen to audio privately

She put on her headphones to listen to music.

Она надела наушники, чтобы послушать музыку.

heart rate monitor /ˈhɑːt 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 intensity /ˌhaɪ ɪn'tensəti/ B2

высокая интенсивность

a very high level of strength, energy, or force

High-intensity exercise burns more calories in less time.

Упражнения высокой интенсивности сжигают больше калорий за меньшее время.

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.

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.

injury /'ɪndʒəri/ B1

травма

physical harm or damage done to a person's body

He suffered a serious knee injury during the match.

Он получил серьезную травму колена во время матча.

isolation exercise /ˌaɪsə'leɪʃn 'eksəsaɪz/ B2

изолирующее упражнение

An exercise that targets a single muscle or muscle group, moving only one joint.

Bicep curls are a classic isolation exercise for the arms.

Сгибания рук с гантелями — классическое изолирующее упражнение для рук.

jump rope /'dʒʌmp rəʊp/ A2

скакалка

a rope with handles that you hold and jump over for exercise or as a game

She uses a jump rope for her daily workout.

Она использует скакалку для ежедневной тренировки.

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.

kettlebell swing /'ketl̩bel swɪŋ/ B2

махи гирей

An exercise where you swing a kettlebell between your legs and up to chest height using your hips and legs.

The kettlebell swing is great for building explosive power and endurance.

Махи гирей отлично подходят для развития взрывной силы и выносливости.

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 day /'leg deɪ/ B1

день ног

a day dedicated to exercising the leg muscles, typically in a gym or workout routine

I can't walk properly today because yesterday was leg day.

Я сегодня нормально ходить не могу, потому что вчера был день ног.

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 'lɪftɪŋ B1

поднятие тяжестей

the activity of lifting weights for exercise

He goes to the gym for lifting.

Он ходит в спортзал для поднятия тяжестей.

listen to your body /'lɪs.ən tə jɔ: 'bɒd.i/ B1

прислушиваться к своему телу

to pay attention to physical signals (like pain or fatigue) and adjust activity accordingly.

If you feel pain, listen to your body and take a rest.

Если чувствуешь боль, прислушайся к своему телу и отдохни.

locker 'lɒkə (A2)

шкафчик

a small cupboard with a lock, used for storing personal things in a school, gym, or workplace

I put my books in my locker.

Я положил книги в свой шкафчик.

locker room /'lɒkə ru:m/ (B1)

раздевалка

a room where people change clothes and store their belongings in lockers, especially in a gym or sports facility

The players went to the locker room to change before the game.

Игроки пошли в раздевалку переодеться перед игрой.

low impact /,ləʊ 'ɪmpækt/ (B1)

щадящий

not putting a lot of stress on the body, especially the joints

Swimming is a low-impact exercise that is easy on the knees.

Плавание — это щадящее упражнение, которое не нагружает колени.

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.

machine /mə'ʃi:n/ (A1)

машина

a piece of equipment with moving parts that uses power to do a particular job

This machine washes clothes automatically.

Эта машина стирает одежду автоматически.

mat mæt (A2)

коврик

a piece of material placed on a floor or surface for protection or decoration

Wipe your feet on the mat before coming in.

Вытри ноги о коврик перед входом.

medicine ball /'med.i.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.

membership /'mem.bər.ʃɪp/ B1

членство

the state of being a member of a group or organization; the people who belong to it

You need to pay an annual fee for membership of the club.

Нужно платить ежегодный взнос за членство в клубе.

mind-muscle connection /'maɪnd 'mʌs.əl kə'nek.jən/ B2

связь разума и мышц

The conscious focus on the muscle being worked during an exercise to improve activation and results.

To build bigger biceps, focus on the mind-muscle connection during curls.

Чтобы нарастить большие бицепсы, сосредоточься на связи разума и мышц во время сгибаний рук.

mirror /'mɪrə/ A2

зеркало

a piece of glass with a special coating on the back that reflects images; something that shows a clear reflection or true picture of something else

She looked at herself in the mirror before leaving the house.

Перед выходом из дома она посмотрела на себя в зеркало.

motivation /,məʊtɪ'veɪʃən/ B1

мотивация

the reason or desire that makes you want to do something

A lack of motivation is one of the main reasons students fail to study.

Недостаток мотивации — одна из главных причин, по которым студенты не учатся.

mountain climber /'maʊntɪn ,klaɪmər/ 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.

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.

music /'mjuːzɪk/ A1

музыка

sounds arranged in a pleasing way, often with rhythm and melody

She listens to music while she works.

Она слушает музыку во время работы.

no cell phone nəʊ 'sel fəʊn (A2)

нет мобильного телефона

a situation or rule that prohibits the use of a mobile phone

There is a no cell phone policy during the exam.

Во время экзамена действует правило, запрещающее мобильные телефоны.

no pain no gain nəʊ peɪn nəʊ geɪn (B2)

без труда не выловишь и рыбку из пруда

You have to work hard or suffer to achieve something worthwhile.

I know studying for exams is tough, but no pain no gain.

Я знаю, что готовиться к экзаменам тяжело, но без труда не выловишь и рыбку из пруда.

one rep max /wʌn rɛp mæks/ (B2)

одноразовый максимум

the maximum amount of weight a person can lift for one complete repetition of an exercise

His one rep max for bench press is 150 kg.

Его одноразовый максимум в жиме лёжа составляет 150 кг.

personal record /'pɜːsənəl 'rekɔːd/ (B1)

личный рекорд

the best result that someone has ever achieved in a particular activity, especially sport.

He set a new personal record in the 100-meter sprint.

Он установил новый личный рекорд в беге на 100 метров.

personal trainer /'pɜːsənəl 'treɪnə/ (A2)

персональный тренер

a person who is paid to help someone become fitter and stronger by designing and leading exercise programs

I hired a personal trainer to help me get in shape.

Я нанял персонального тренера, чтобы привести себя в форму.

pilates /pɪ'laɪtiːz/ (B1)

пилатес

a system of physical exercise that focuses on core strength, flexibility, and controlled movements

She does Pilates twice a week to improve her posture.

Она занимается пилатесом два раза в неделю, чтобы улучшить осанку.

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.

plateau /'plætəʊ/ **B1**

плато

a large flat area of land that is higher than the land around it

The Colorado Plateau is known for its stunning landscapes.

Колорадское плато известно своими потрясающими пейзажами.

playlist /'pleɪlɪst/ **B1**

плейлист

a list of songs or videos that you can play in a particular order

I made a playlist for the party.

Я составил плейлист для вечеринки.

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.

progress /'prəʊɡres/ **B1**

прогресс

improvement or development towards a better situation or result

She has made great progress in her English studies.

Она достигла больших успехов в изучении английского.

progressive overload /prə'ɡresɪv 'əʊvələʊd/ **B2**

прогрессивная перегрузка

A training principle where the demands on the body are gradually increased over time to stimulate muscle growth and strength gains.

To build muscle, you must apply progressive overload by increasing weight or reps each week.

Чтобы нарастить мышцы, необходимо применять прогрессивную перегрузку, увеличивая вес или повторения каждую неделю.

protein shake /'prəʊti:n ʃeɪk/ **A2**

протеиновый коктейль

a drink made by mixing protein powder with water or milk, often consumed after exercise to help muscles recover

After the gym, I always drink a protein shake.

После спортзала я всегда пью протеиновый коктейль.

pull-up bar /'pʊl.ʌp ,bɑ: / **B1**

турник

a horizontal bar used for doing pull-ups, usually mounted on a wall or door frame

He installed a pull-up bar in his bedroom to exercise every morning.

Он установил турник в спальне, чтобы заниматься каждое утро.

pulling /ˈpʊlɪŋ/ **A2**

тянуть

moving something towards you

He is pulling the door open.

Он тянет дверь, чтобы открыть её.

pump /pʌmp/ **B1**

насос

a machine or device used to move liquid or gas from one place to another

The farmer used a pump to get water from the well.

Фермер использовал насос, чтобы достать воду из колодца.

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.

pushing /ˈpʊʃɪŋ/ **A2**

толкать

to press against something to move it away

He is pushing the door open.

Он толкает дверь, чтобы открыть её.

range of motion /reɪndʒ əv ˈməʊʃən/ **B2**

амплитуда движения

the full distance and direction that a joint can move, usually measured in degrees.

After the injury, the patient's range of motion in the knee was limited.

После травмы амплитуда движения в колене пациента была ограничена.

recovery /rɪˈkʌv.ə.ri/ **B1**

выздоровление

the process of returning to a healthy, normal, or correct state after illness, injury, or difficulty

She made a full recovery after the surgery.

После операции она полностью восстановилась.

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.

rerack weights /ˌriːˈræk weɪts/ B1

ставить веса на место

to put weights back onto the rack after using them in a gym

Please rerack weights after your set so others can use them.

Пожалуйста, ставьте веса на место после подхода, чтобы другие могли ими воспользоваться.

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 /rest/ B1

отдых

a period of relaxing or sleeping after doing something tiring

After the long hike, we all needed some rest.

После долгого похода нам всем нужен был отдых.

rest day ˈrest deɪ A2

день отдыха

a day when you do not work or do your usual activities, especially to recover from exercise or illness

After three days of hiking, we took a rest day.

После трёх дней похода мы взяли день отдыха.

row /rəʊ/ A1

ряд

a line of people or things placed side by side

We sat in the front row at the theatre.

Мы сидели в первом ряду в театре.

sauna ˈsɔːnə B1

сауна

a room or small building where you sit in very hot steam or dry heat to relax and sweat

After skiing, we relaxed in the sauna.

После катания на лыжах мы расслабились в сауне.

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.

share equipment /ʃeər ɪ'kwɪpmənt/ B1

делиться оборудованием

to use equipment together with other people, or to allow others to use your equipment

We share equipment with the neighboring lab to reduce costs.

Мы делимся оборудованием с соседней лабораторией, чтобы сократить расходы.

shoulder press /'ʃəʊldə 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.

shower /'ʃaʊə/ A1

душ

A device that produces a spray of water for washing your body; the act of washing in this way

I always have a shower before breakfast.

Я всегда принимаю душ перед завтраком.

sign up saɪn ʌp B1

записаться

to put your name on a list to become a member of an organization, take part in an activity, or receive a service.

I decided to sign up for a yoga class.

Я решил записаться на занятия йогой.

sneakers /'sni: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.

spinning 'spɪnɪŋ B1

спиннинг

a type of exercise on a stationary bicycle, usually in a class with music

I go to a spinning class twice a week.

Я хожу на спиннинг два раза в неделю.

split routine splɪt ru:'ti:n B2

сплит-тренировка

A workout plan that divides exercises into different muscle groups on different days.

He follows a split routine: chest and triceps on Monday, back and biceps on Wednesday.

Он придерживается сплит-тренировки: грудь и трицепс в понедельник, спина и бицепс в среду.

spotter /'spɒt.ər/ **B2**

наблюдатель

a person who watches and records a particular type of thing, especially as a hobby

Train spotters often spend hours at the station noting down engine numbers.

Любители поездов часто проводят часы на вокзале, записывая номера локомотивов.

sprain /spreɪn/ **B1**

растянуть

to injure a joint (like an ankle or wrist) by twisting it, causing pain and swelling

I sprained my ankle while playing basketball.

Я подвернул лодыжку, играя в баскетбол.

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.

squat rack /'skwɒt ræk/ **B1**

стойка для приседаний

A piece of gym equipment with two upright posts and adjustable hooks to hold a barbell for squat exercises.

He loaded the barbell onto the squat rack and began his workout.

Он загрузил штангу на стойку для приседаний и начал тренировку.

stationary bike /'steɪʃənəri 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.

strain /streɪn/ **B1**

напряжение

pressure, stress, or injury caused by overuse of a part of the body

The long hours put a strain on her health.

Долгие рабочие часы нанесли ущерб её здоровью.

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.

super set 'su:pə set B2

суперсет

A training technique where you do two different exercises one after the other with no rest in between.

I did a super set of bench presses and pull-ups.

Я сделал суперсет из жима лёжа и подтягиваний.

sweat /swet/ A2

пот

liquid that comes out through your skin when you are hot, nervous, or exercising

After the run, his shirt was soaked in sweat.

После пробежки его рубашка была насквозь мокрая от пота.

take it easy teɪk ɪt 'i:zi A2

расслабиться

to relax and not worry or hurry

Take it easy – we have plenty of time.

Не торопись – у нас полно времени.

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.

tempo 'tempəʊ B1

темп

the speed at which a piece of music is played or sung

The conductor increased the tempo for the final movement.

Дирижёр увеличил темп в финальной части.

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.

tricep extension /'traɪsep ɪk'stenʃən/ B1

разгибание рук на трицепс

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

She does tricep extensions with a dumbbell to tone her arms.

Она делает разгибания рук на трицепс с гантелью, чтобы подтянуть руки.

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.

warm-up set 'wɔ:mʌp set B1

разминочный подход

a series of exercises or practice actions done before the main activity to prepare the body or mind

Before lifting heavy weights, do a warm-up set with lighter weights.

Перед поднятием тяжелых весов сделайте разминочный подход с более легкими весами.

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 /weɪt/ A2

вес

how heavy something or someone is

What is the weight of this suitcase?

Каков вес этого чемодана?

wipe down /waɪp daʊn/ **A2**

протирать

to clean a surface by rubbing it with a cloth or sponge, usually with water or cleaning liquid

Please wipe down the kitchen counter after cooking.

Пожалуйста, протри кухонную стойку после готовки.

working set /'wɜːkɪŋ set/ **B2**

рабочий набор

The set of pages or memory segments that a program is currently using actively.

The operating system monitors each process's working set to manage memory efficiently.

Операционная система отслеживает рабочий набор каждого процесса для эффективного управления памятью.

workout /'wɜːk.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.

yoga 'jəʊgə **B1**

йога

A set of physical and mental exercises, originally from India, that involves holding particular body positions, breathing, and meditation

She does yoga every morning to stay flexible and calm.

Она занимается йогой каждое утро, чтобы оставаться гибкой и спокойной.

zumba /'zʊmbə/ **A2**

зумба

a type of exercise that combines Latin dance and aerobic movements

I go to Zumba classes twice a week.

Я хожу на занятия по зумбе два раза в неделю.

Чек-лист самопроверки

Закрой правую колонку, вспомни перевод — отметь выученное.

☐ abs	пресс
☐ arm day	день рук
☐ back day	день спины
☐ balance	баланс
☐ bench press	жим лёжа
☐ bicep curl	сгибание рук с гантелями
☐ boot camp	учебный лагерь
☐ bulk	большая часть
☐ cable machine	тренажёр с тросами
☐ calf raise	подъём на носки
☐ calories	калории
☐ cardio	кардио
☐ check in	зарегистрироваться
☐ chest fly	жим гантелей лёжа сведением рук
☐ circuit training	круговая тренировка
☐ class	класс
☐ compound exercise	комплексное упражнение
☐ coordination	координация
☐ core	ядро
☐ crossfit	кроссфит
☐ crunch	хруст
☐ cut	резать
☐ definition	определение
☐ dip	окутать
☐ domestic	домашний
☐ drop set	дроп-сет
☐ dumbbell	гантель
☐ eccentric	эксцентричный
☐ elliptical	эллиптический
☐ endurance	выносливость
☐ equipment	оборудование
☐ exercise	упражнение
☐ failure	неудача
☐ failure point	точка отказа
☐ feel the burn	чувствовать жжение
☐ fitness	физическая форма

☐ fitness tracker	фитнес-трекер
☐ flexibility	гибкость
☐ foam roller	пенопластовый валик
☐ form	форма
☐ free weights	свободные веса
☐ full body	всё тело
☐ gain	получать
☐ glute bridge	ягодичный мостик
☐ go hard	выкладываться по полной
☐ goal	цель
☐ grunting	хрюкать
☐ gym	спортзал
☐ gym bag	спортивная сумка
☐ gym buddy	напарник по спортзалу
☐ gym clothes	спортивная одежда
☐ gym etiquette	правила поведения в спортзале
☐ gym rat	завсегдатай спортзала
☐ gym selfie	селфи в спортзале
☐ gym shoes	кроссовки
☐ headphones	наушники
☐ heart rate monitor	монитор сердечного ритма
☐ high intensity	высокая интенсивность
☐ hip thrust	ягодичный мостик
☐ hydration	гидратация
☐ injury	травма
☐ isolation exercise	изолирующее упражнение
☐ jump rope	скакалка
☐ jumping jack	прыжок ноги вместе — руки врозь
☐ kettlebell swing	махи гирей
☐ lat pulldown	тяга верхнего блока
☐ leg day	день ног
☐ leg press	жим ногами
☐ lifting	поднятие тяжестей
☐ listen to your body	прислушиваться к своему телу
☐ locker	шкафчик
☐ locker room	раздевалка
☐ low impact	щадящий
☐ lunge	выпад
☐ machine	машина

☐ mat	коврик
☐ medicine ball	медицинбол
☐ membership	членство
☐ mind-muscle connection	связь разума и мышц
☐ mirror	зеркало
☐ motivation	мотивация
☐ mountain climber	альпинист
☐ muscle	мышца
☐ music	музыка
☐ no cell phone	нет мобильного телефона
☐ no pain no gain	без труда не выловишь и рыбку из...
☐ one rep max	одноразовый максимум
☐ personal record	личный рекорд
☐ personal trainer	персональный тренер
☐ pilates	пилатес
☐ plank	доска
☐ plateau	плато
☐ playlist	плейлист
☐ pr	пиар
☐ progress	прогресс
☐ progressive overload	прогрессивная перегрузка
☐ protein shake	протеиновый коктейль
☐ pull-up bar	турник
☐ pulling	тянуть
☐ pump	насос
☐ push-up	отжимание
☐ pushing	толкать
☐ range of motion	амплитуда движения
☐ recovery	выздоровление
☐ repetition	повторение
☐ rerack weights	ставить веса на место
☐ resistance band	эспандер
☐ rest	отдых
☐ rest day	день отдыха
☐ row	ряд
☐ sauna	сауна
☐ set	ставить
☐ share equipment	делиться оборудованием
☐ shoulder press	жим плечами

☐ shower	душ
☐ sign up	записаться
☐ sneakers	кроссовки
☐ spinning	спиннинг
☐ split routine	сплит-тренировка
☐ spotter	наблюдатель
☐ sprain	растянуть
☐ squat	сидеть на корточках
☐ squat rack	стойка для приседаний
☐ stationary bike	велотренажёр
☐ strain	напряжение
☐ strength training	силовая тренировка
☐ stretch	растягивать
☐ super set	суперсет
☐ sweat	пот
☐ take it easy	расслабиться
☐ technique	техника
☐ tempo	темп
☐ towel	полотенце
☐ trainer	тренер
☐ treadmill	беговая дорожка
☐ tricep extension	разгибание рук на трицепс
☐ warm-up	разминка
☐ warm-up set	разминочный подход
☐ water bottle	бутылка для воды
☐ weight	вес
☐ wipe down	протирать
☐ working set	рабочий набор
☐ workout	тренировка
☐ yoga	йога
☐ zumba	зумба