Yet Another English

В спортзале

145 слов

с переводом и примерами

yetanotherenglish.com/blog/podborki/v-sportzale

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 /ˈɑːm ˌdeɪ/ 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 /ˈbæk ˌdeɪ/ 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 /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.

---

bench press /ˈbentʃ 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 /ˈbaɪsɛp kɜːl/ 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 /ˈbuːt 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/ C1

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 /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.

---

calories /ˈkæl.ər.iz/ 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 ˌtreɪnɪŋ/ 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 /klɑːs/ 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 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.

---

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 ˌdefɪ'nɪʃən 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

окунать

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 /də'mestɪk/ 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 /'drɒp 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 'dʌmbel 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 /ɪk'sentrɪk/ C1

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 /ɪ'lɪptɪkəl/ 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 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.

---

equipment /ɪ'kwɪpmənt/ 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 /'eksəsaɪz/ A1

упражнение

physical activity done to keep your body healthy

> Regular exercise is important for your health.
> Регулярная физическая нагрузка важна для здоровья.

---

failure /'feɪljə/ 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 /'feɪljə 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 /fiːl ðə bɜːn/ 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 ˌrəʊlə/ 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 /gəʊl/ 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 ˈgrʌntɪŋ 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 /ˈdʒɪm 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 /ˈdʒɪm 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 /ˈdʒɪm 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 /ˈdʒɪm 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 /ˈdʒɪm 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 /ˈhedfəʊnz/ 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 ˈmɒnɪtə/ 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 ɪnˈtensəti/ 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 /ˈhɪp ˌθrʌst/ 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 /haɪˈdreɪʃn/ 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 /ˈɪndʒəri/ B1

травма

physical harm or damage done to a person's body

> He suffered a serious knee injury during the match.
> Он получил серьёзную травму колена во время матча.

---

isolation exercise /ˌaɪsəˈleɪʃn ˈeksəsaɪz/ 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 /ˈdʒʌmp 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 /ˈdʒʌmpɪŋ 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 /ˈketl̩bel 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 ˈpʊldaʊn/ 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 /ˈleg 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 ˈleg ˌpres 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 ˈlɪftɪŋ 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 /ˈlɪs.ən tə jɔː ˈbɒd.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 ruːm/ 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 /ˌləʊ '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'ʃiːn/ 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.ɪ.sɪn ˌbɔːl/ 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.ʃən/ 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 /ˌməʊtɪ'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 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.

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

одноповторный 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 одноповторный максимум в жиме лёжа составляет 150 кг.

personal record /'pɜː.sən.əl 'rek.ɔːd/ 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'lɑːtiːz/ 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 /ˈplætəʊ/ 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 /ˈpleɪlɪst/ 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: ɑː 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 /ˈprəʊgres/ 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 /prəˈgresɪv ˈəʊvələʊd/ 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 /ˈprəʊtiːn 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 /ˈpʊl.ʌp ˌbɑː/ 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 'pʊlɪŋ 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 /'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.

---

pushing /'pʊʃɪŋ/ 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 'məʊʃən/ 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 /rɪ'kʌv.ər.i/ 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 /ˌrɛpɪ'tɪʃ(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 'rest 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 'sɔːnə C1

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

спи́ннинг

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 спи́ннинг два ра́за в неде́лю.

---

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 /'traɪsɛp 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 '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.

---

warm-up set 'wɔːmʌp 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 /'wɔːtə ˌbɒtl/ 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 /ˈwɜːkɪŋ 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 /ˈwɜːk.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 ˈjəʊgə 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 /ˈzʊmbə/ 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** — окунать
- [ ] **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** — одноповторный 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** — спи́ннинг
- [ ] **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