



Полезная лексика по теме
«О спорте и здоровом питании на английском»

Фитнес

a body type	комплексия, телосложение
a plateau	плато — стадия в тренировках, когда нет прогресса
a spare tyre	лишний жир на талии
body composition	состав тела (содержание жира, воды и мышц в организме)
obese	тучный, полный
ripped, shredded	накачанный, с рельефной мускулатурой
to be in good/bad shape	быть в хорошей/плохой форме
to bulk up	набирать мышечную массу
to shed kilos	сбрасывать лишние килограммы
Части тела	
a back	спина
a backbone, a spine	позвоночник
a buttock	ягодица
a calf (calves)	икра ноги (икры ног)
a chest	грудная клетка
a finger	палец руки



a fist	кулак
a foot	стопа
a forearm	предплечье (от локтя до кисти)
a hand	кисть руки
a head	голова
a heel	пятка
a hip	боковая поверхность таза и бедра, тазобедренный сустав
a knee	колени
a knuckle	костяшка пальца
a leg	нога (от бедра до стопы)
a neck	шея
a palm	ладонь
a pelvis	таз
a rib	ребро
a shoulder	плечо
a shoulder blade	лопатка
a stomach, an abdomen	живот
a thigh	бедро (верхняя часть ноги)
a thumb	большой палец руки
a toe	палец ноги
a trunk	туловище
a waist	талия
a wrist	запястье
an ankle	лодыжка



an arm	рука (от кисти до плеча)
an elbow	локоть
the small of one's back, the lower part of one's back	поясница
Мышцы	
abs = abdominals	брюшной пресс
dorsals	мышцы спины
hamstring muscles	задние мышцы бедра
obliques, side abdominal muscles	косые мышцы живота
pecs = pectorals	грудные мышцы
six-pack abs	шесть кубиков пресса, отлично накачанный брюшной пресс
the abductor	отводящая мышца
the biceps	бицепс
the deltoid	дельтовидная мышца
the gastrocnemius	икроножная мышца
the gluteus	ягодичные мышцы
the quadriceps	квадрицепс
the soleus	камбаловидная мышца
the trapezius	трапециевидная мышца
the triceps	трицепс
Упражнения	
a bench press	жим штанги лежа на скамье
a burpee	выпрыгивание вверх из положения упор лежа



a crunch, an abdominal crunch	скручивание — упражнение для укрепления мышц брюшного пресса: подъем туловища к коленям из положения лежа на спине
a deadlift	становая тяга
a full-body workout	тренировка на все группы мышц
a lunge	выпад
a plank	упражнение планка
a pull-up	подтягивание (на турнике)
a pushup (AmE), a press-up (BrE)	отжимание
a rep = a repetition	повторение
a reverse crunch	обратное скручивание
a squat	приседание
a warm-up	разминка
HIIT (high intensity interval training)	интервальная тренировка высокой интенсивности
stretching	растяжка
to bend	сгибать
to lower down	опускать(ся) вниз
to raise	поднимать что-либо вверх
to strain	напрягать(ся)
Спортивный инвентарь	
a barbell	штанга
a disc	блин штанги
a dumbbell	гантель
a mat	мат
a skipping rope	скакалка



a treadmill	беговая дорожка (тренажер)
a weight	гиря
an exercise bike	велотренажер

Бег и спортивная ходьба

a run (running)	бег
a running track	беговая дорожка на стадионе
a sprint	бег на короткую дистанцию
distance	расстояние
duration	длительность
heart rate zones: <ul style="list-style-type: none">• red line• anaerobic• aerobic• fat burning• resting	зоны частоты пульса: <ul style="list-style-type: none">• предельная частота сердцебиения• анаэробная (в отсутствии поступления воздуха)• аэробная (при поступлении воздуха)• жиросжигающая• пульс в состоянии покоя
jogging	пробежка, бег трусцой
long distance run	бег на длинную дистанцию (не менее 8 км)
pace	темп
shuttle runs	челночный бег
speed	скорость
to gather speed	набирать скорость
to slow down	замедлить темп
to stride	шагать (большими шагами)



Спортивный инвентарь и экипировка	
a fitness tracker	фитнес-браслет
a headband	повязка на голову
athletic apparel	одежда для спорта
tights	легинсы
trainers (BrE), sneakers (AmE)	кроссовки
walking poles	треккинговые палки

Йога

an exhalation	выдох
an inhalation	вдох
energy flow	поток энергии
peace of mind	душевное равновесие
spiritual enlightenment	духовное просветление
to breath in	вдохнуть
to breath out	выдохнуть
to stand tall	стоять ровно
to tilt over	наклоняться
Упражнения	
a backbend	прогиб назад
a downward-facing dog	поза собаки мордой вниз
a forward bend	наклон вперед
a handstand	стойка на руках



a headstand	стойка на голове
a twist	поворот, скручивание
an upward-facing dog	поза собаки мордой вверх
the bow pose	поза лука
the cat-cow stretch	растяжка в позе кошка-корова
the corpse pose	поза трупа
the half moon pose	поза полумесяца
the pigeon pose	поза голубя
the sun salutation	поза приветствия солнца
the warrior pose	поза воина
Спортивный инвентарь	
a block	блок для йоги (йога-кирпич)
a bolster	валик, подушечка
a strap	ремень
a yoga mat bag	чехол для коврика для йоги

Правильное питание и диеты

a food supplement	пищевая добавка
a glycaemic index	гликемический индекс
an amino acid	аминокислота
BCAA (branched-chain amino acids)	БЦАА (аминокислоты с разветвленными боковыми цепями) — применяется в спортивном питании
BMI (body mass index)	индекс массы тела



BMR (basal metabolic rate)	скорость основного обмена веществ
carbohydrates: simple carbohydrates complex carbohydrates	углеводы: простые углеводы сложные углеводы
casein	казеин
dehydrated	обезвоженный
digestion	пищеварение
fats	жиры
fatty acids: <ul style="list-style-type: none">• unsaturated• saturated	жирные кислоты: <ul style="list-style-type: none">• ненасыщенные• насыщенные
fibre	клетчатка
fortified	обогащенный, насыщенный питательными веществами
gluten	глютен
healthy food	здоровая еда
iron-rich foods	продукты питания, богатые железом
lactose	лактоза
proper nutrition	правильное питание (ПП)
proteins	белки
the daily value	суточная норма
vitamins	витамины
water intake	потребление воды
whole grain food	цельнозерновая еда