

Exercise List - English / Russian

Chest

English	Russian
Barbell Bench Press	Жим штанги лёжа
Incline Dumbbell Bench Press	Жим гантелей на наклонной скамье
Pec Deck	Пек-дек (бабочка)
Cable Crossover	Кроссовер (сведение рук в кроссовере)
Incline Barbell Bench Press	Жим штанги на наклонной скамье
Dumbbell Bench Press	Жим гантелей лёжа
Dumbbell Fly	Разводка гантелей лёжа
Incline Dumbbell Fly	Разводка гантелей на наклонной
Chest Press Machine	Жим в тренажёре (грудь)
Barbell Declined Bench Press	Жим штанги на отрицательной скамье
Dumbbell Declined Bench Press	Жим гантелей на отрицательной скамье
Push Ups	Отжимания

Back

English	Russian
Dumbbell Bent-Over Row (Single Arm)	Тяга гантели в наклоне (одной рукой)
Wide-Grip Pulldown	Тяга верхнего блока широким хватом
Seated Cable Row	Тяга горизонтального блока сидя
Close-Grip Pulldown	Тяга верхнего блока узким хватом
Barbell Row	Тяга штанги в наклоне
Behind-Neck Pulldown	Тяга верхнего блока за голову
Reverse-Grip Pulldown	Тяга верхнего блока обратным хватом
Rope Pulldown	Тяга верхнего блока с канатом
T-Bar Rows	Тяга Т-грифа
Barbell Bent Over Rows Supinated Grip	Тяга штанги в наклоне обратным хватом
Pull Up	Подтягивания
Behind the Neck Pull Up	Подтягивания за голову
Pull Up with a Supinated Grip	Подтягивания обратным хватом
Straight Arm Lat Pulldown	Пулдаун прямыми руками (на широчайшие)
Dumbbell Bent Over Rows	Тяга гантелей в наклоне
Dumbbell Pullover	Пуловер с гантелью
Barbell Pullover	Пуловер со штангой
Barbell Deadlift	Становая тяга со штангой
Barbell Sumo Deadlift	Сумо-становая со штангой
Trap Bar Deadlift	Становая с трэп-грифом
Dumbbell Deadlift	Становая с гантелями
Barbell Shrug	Шраги со штангой
Dumbbell Shrugs	Шраги с гантелями

Shoulders

English	Russian
Dumbbell Shoulder Press	Жим гантелей над головой
Dumbbell Lateral Raise	Разведения гантелей в стороны
Dumbbell Front Raise	Подъём гантелей перед собой

High Cable Rear Delt Fly	Разведения на заднюю дельту в кроссовере (высокий блок)
Smith Machine Shoulder Press	Жим плеч в Смите
Barbell Upright Row	Тяга штанги к подбородку
Bent-Over Lateral Raise	Разведения в наклоне (задняя дельта)
Cable One-Arm Lateral Raise	Разведения одной рукой в кроссовере
Dumbbell Push Press	Пуш-пресс с гантелями
Barbell Push Press	Пуш-пресс со штангой
Single-Arm Cable Front Raise	Подъём одной рукой перед собой в кроссовере
Barbell Front Raise	Подъём штанги перед собой
Seated Barbell Shoulder Press	Жим штанги сидя
Seated Behind the Neck Barbell Shoulder Press	Жим штанги из-за головы сидя
Standing Barbell Shoulder Press	Жим штанги стоя
Standing Behind the Neck Barbell Shoulder Press	Жим штанги из-за головы стоя
Alternate Dumbbell Front Raise Neutral Grip	Попеременный подъём гантелей перед собой нейтральным хватом
One-Arm Low-Pulley Front Raise Neutral Grip	Подъём одной рукой с нижнего блока (нейтральный хват)
Two-Handed Dumbbell Front Raise	Подъём гантели перед собой двумя руками

Biceps

English	Russian
Barbell Curl	Сгибание рук со штангой
Alternating Dumbbell Curl	Сгибание рук с гантелями попеременно
Rope Cable Curl	Сгибание рук на блоке с канатом
EZ Barbell Curl	Сгибание рук с EZ-грифом
EZ Barbell Preacher Curl	Сгибание рук на скамье Скотта (EZ)
Hammer Curl	Молотки (хаммер)
Incline Dumbbell Curl	Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье
Dumbbell Concentration Curl	Концентрированные сгибания
Single-Arm Low Pulley Cable Curl	Сгибание одной рукой с нижнего блока
Straight Bar Low Pulley Cable Curl	Сгибание с прямой рукоятью с нижнего блока
Standing High Pulley Cable Curl	Сгибание на верхнем блоке стоя
Seated Barbell Wrist Curl	Сгибание кистей со штангой сидя
Seated Barbell Wrist Extension	Разгибание кистей со штангой сидя
Reverse Barbell Curl	Сгибание рук обратным хватом со штангой

Triceps

English	Russian
Lying Triceps Extension	Французский жим лёжа
Triceps Pressdown	Разгибание рук на блоке (трицепс)
Cable Rope Pushdown	Разгибание на блоке с канатом
Dumbbell Overhead Triceps Extension	Разгибание трицепса над головой с гантелью
Close Grip Bench Press	Жим лёжа узким хватом
Kickback	Кикбэк на трицепс
Reverse Grip Cable Triceps Extension with Barbell	Разгибание на блоке обратным хватом (со штангой/рукоятью)
Single-Arm Cable Triceps Extension	Разгибание одной рукой в кроссовере
Single-Arm Cable Triceps Extension with Supinated Grip	Разгибание одной рукой в кроссовере обратным хватом

Lying Dumbbell Triceps Extension	Разгибание гантелей лёжа (трицепс)
Seated Barbell French Press	Французский жим сидя (штанга)
Bench Dips	Отжимания от скамьи
Parallel Dip Bar	Отжимания на брусьях

Abdominals

English	Russian
Crunch	Скручивания
Oblique Crunch	Косые скручивания
Crunch Machine	Скручивания в тренажёре
Rope Ab Pulldown	Тяга каната на пресс (на блоке)
Plank	Планка
Hanging Leg Raise	Подъём ног в висе
Bent Knee Reverse Crunch	Обратные скручивания с согнутыми коленями
Long Arm Crunch	Скручивания с прямыми руками
Plank Get Ups	Планка с подъёмом (из предплечий на ладони)

Legs

English	Russian
Squat	Приседания
Leg Press	Жим ногами
Leg Extension	Разгибание ног в тренажёре
Lunge	Выпады
Lying Leg Curl	Сгибание ног лёжа
Hack Squat	Хак-присед
Seated Leg Curl	Сгибание ног сидя
Single Leg Extension	Разгибание одной ноги
Front Squat	Фронтальные приседания
Dumbbell Stiff-Leg Deadlift	Румынская тяга с гантелями
Barbell Stiff-Leg Deadlift	Румынская тяга со штангой
Dumbbell Goblet Squat	Гоблет-присед
Knee Tuck Jumps	Прыжки с подтягиванием коленей
Burpees	Бёрпи
Bodyweight Squat	Приседания с весом тела
1.5 Rep Bodyweight Squats	Приседания 1,5 повторения (вес тела)
Medicine Ball Squat	Приседания с медболом
Barbell Bulgarian Split Squat	Болгарские выпады со штангой
Bodyweight Bulgarian Split Squat	Болгарские выпады (вес тела)
Mini-Band Air Squat	Аэр-сквот с мини-лентой
Jump Squat	Прыжковые приседания
Wall Sit	Стульчик у стены
Medicine Ball Deadlift	Тяга с медболом
Single Leg Bodyweight Deadlift	Одноногая тяга (вес тела)
Kettlebell Sumo Deadlift	Сумо-тяга с гирей
Good Morning	Гудморнинг (наклоны со штангой)
Bodyweight Glute Bridge	Ягодичный мост
Single Leg Glute Bridge	Ягодичный мост на одной ноге
Banded Glute Bridge	Ягодичный мост с резинкой
Duck Walk	Ходьба в приседе (duck walk)

Bird Dog	Птица-собака (bird dog)
Groiners	Гройнеры (растяжка в упоре)
Fire Hydrants	Отведение ноги в сторону в упоре (fire hydrant)
Smith Machine Hip Thrust	Хип-траст в Смите
Barbell Hip Thrust	Хип-траст со штангой
Band Seated Hip Abduction	Отведение бёдер сидя с резинкой
Seated Hip Abduction Machine	Отведение бёдер в тренажёре (сидя)
Standing Cable Abduction	Отведение ноги в сторону в кроссовере
Bodyweight Frog Pump	Фрог-памп (вес тела)
Smith Machine Frog Pump	Фрог-памп в Смите
Banded Clams	Кламс (ракушка) с резинкой
Side Lying Leg Raise	Подъём ноги лёжа на боку
Glute Ham Raise	Глут-хэм рейз
Dumbbell Step Up	Зашагивания на тумбу с гантелями
Lateral Mini-Band Walk	Боковая ходьба с мини-лентой
Standing Knee Raise	Подъём колена стоя
Kettlebell Swings	Свинг гирей
Standing Cable Kickback	Кикбэк в кроссовере (стоя)
Donkey Kicks	Донки-кик (отведение назад в упоре)
Side Lying Hip Raise	Подъём таза лёжа на боку
Squat Sit to Reach	Присед с посадкой и вытягиванием рук

Calves

English	Russian
Seated Calf Raise	Подъёмы на носки сидя
Standing Calf Raise	Подъёмы на носки стоя