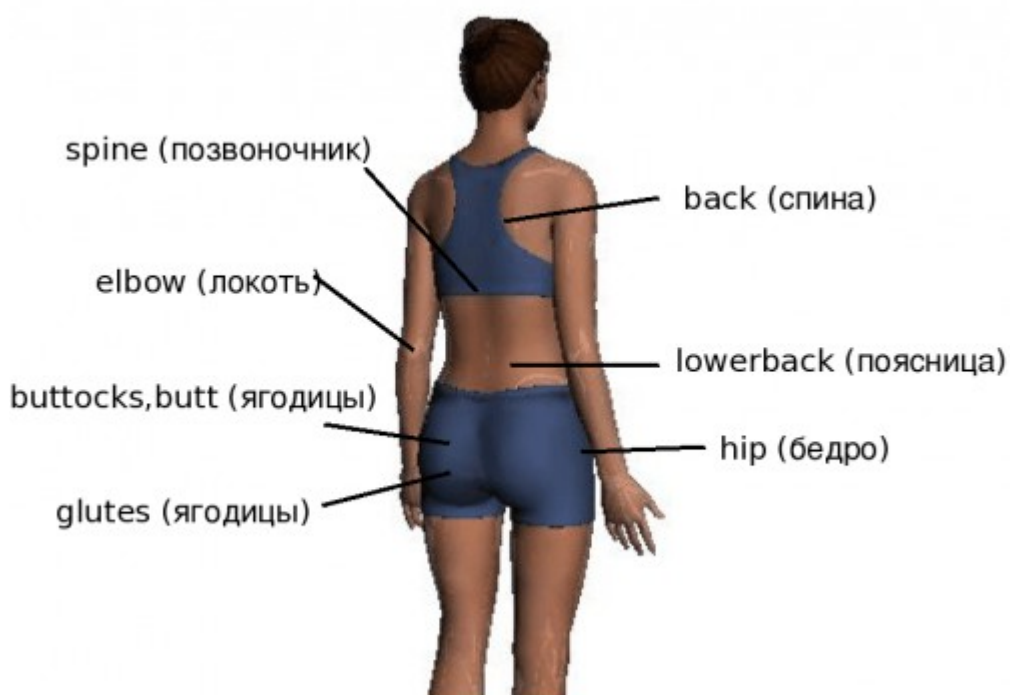
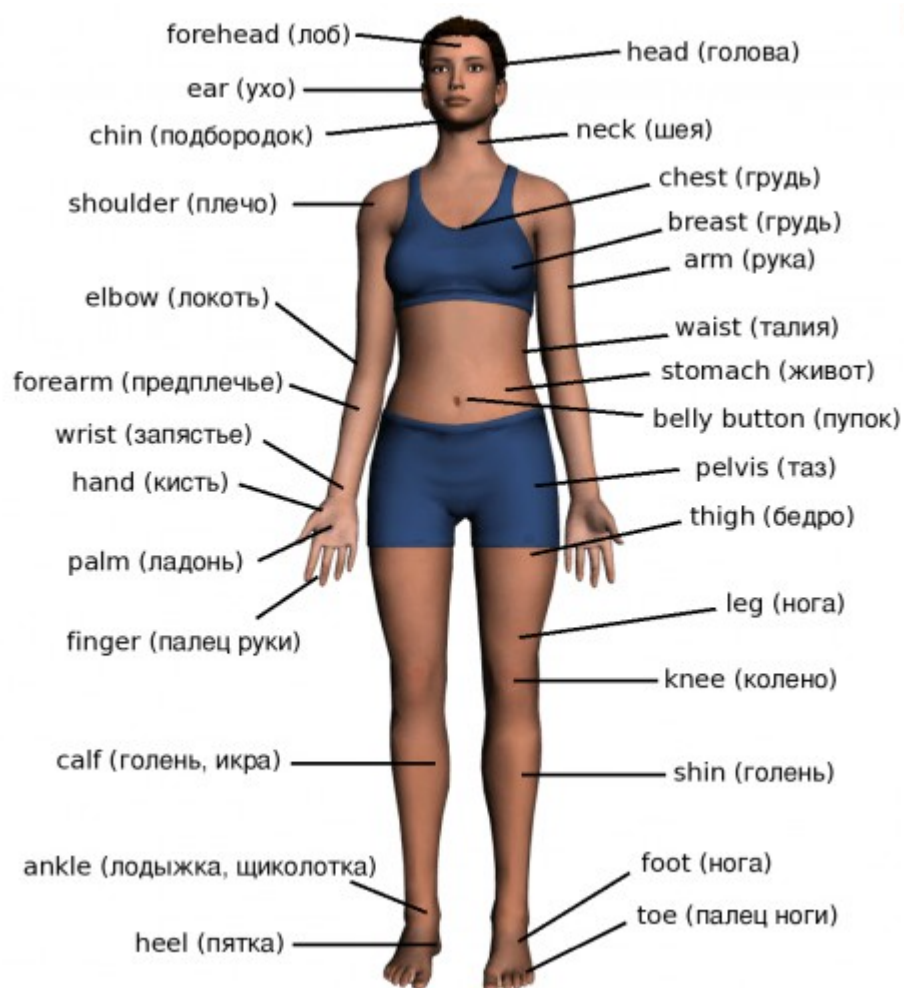


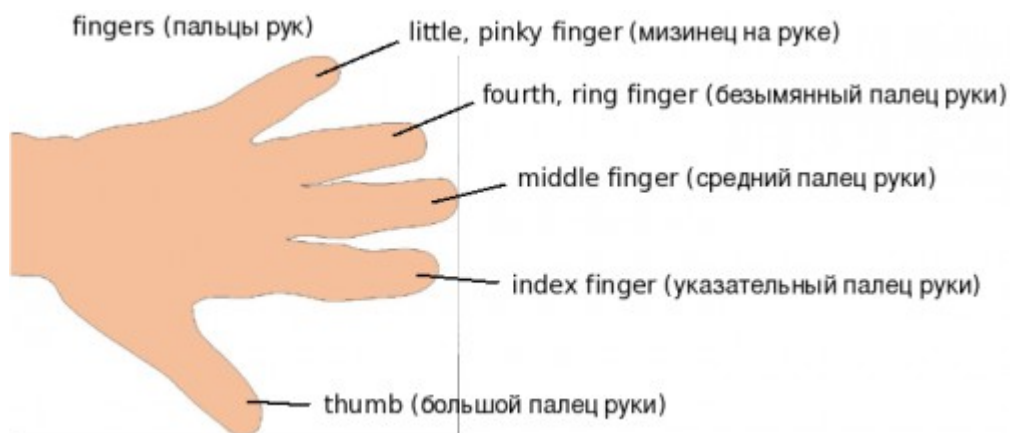
**Англо-русский перевод терминов
относящихся к фитнесу, названий
частей тела, мышц и др.**

Названия частей тела (картинки)



Пальцы

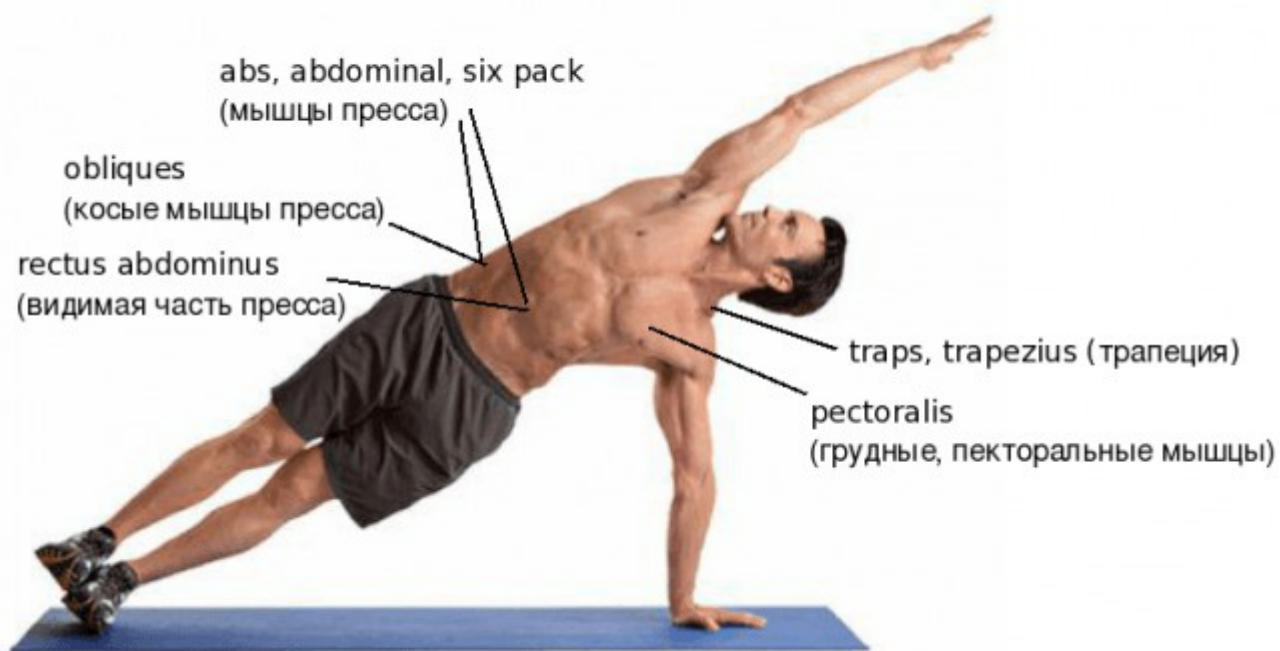
Пальцы на руках:



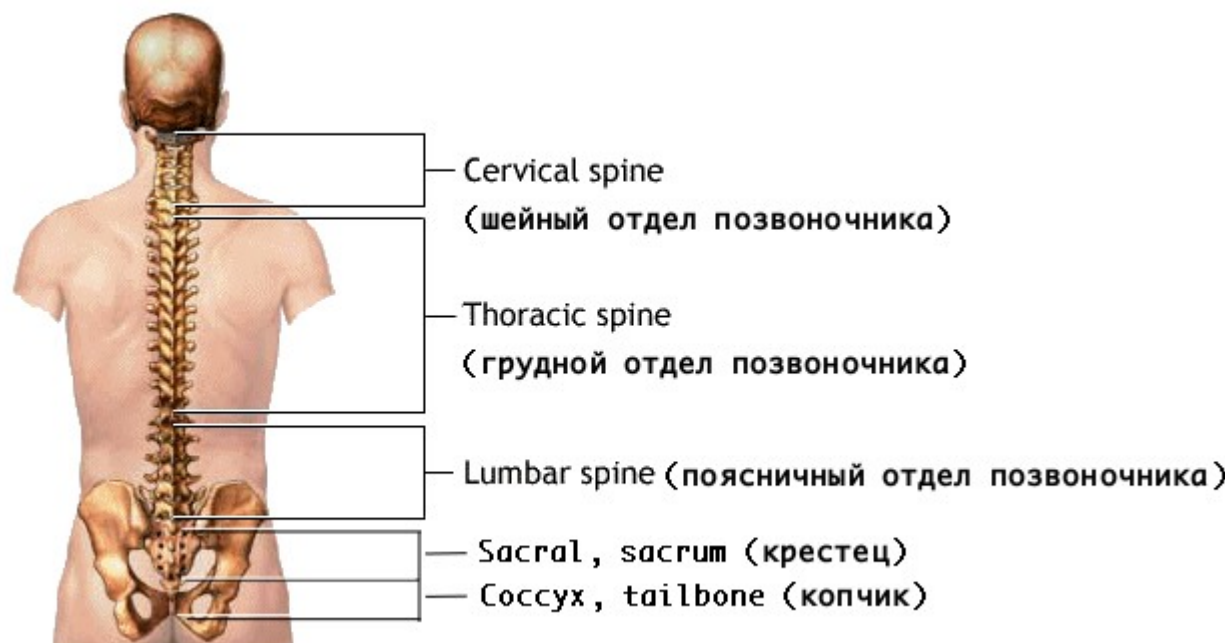
Пальцы на ногах:



Мышцы (картинки)



Позвоночник (картинка)



Части тела в алфавитном порядке:

- ankle (лодыжка, щиколотка)
- arm (рука)
- back (спина)
- balls of the feet (подушечки стопы)
- belly button (пупок)
- big toe (большой палец ноги)
- breast (грудь)
- buttocks (butt) (ягодицы)
- calf (голень (икра))
- cervical spine (шейный отдел позвоночника)
- chest (грудь)
- chin (подбородок)
- ear (ухо)
- elbow (локоть)
- finger (палец руки)
- fingertip (кончики пальцев руки)
- foot (нога (ступня))
- forearm (предплечье)
- forehead (лоб)
- fourth toe (безымянный палец ноги)
- fourth, ring finger (безымянный палец руки)
- glutes (ягодицы)
- groin (пах)
- hand (кисть)
- head (голова)
- heel (пятка)
- hip (бедро)
- index finger (указательный палец руки)
- index toe (указательный палец ноги)
- knee (колени)
- leg (нога)
- little, pinky finger (мизинец на руке)
- little, pinky toe (мизинец на ноге)
- lower back (поясница)
- lumbar (поясница)
- lumbar spine (поясничный отдел позвоночника)
- middle finger (средний палец руки)
- middle toe (средний палец ноги)
- neck (шея)
- palm (ладонь)
- pelvis (таз)
- rib cage (грудная клетка)
- sacrum, sacral (крестец)
- shin (голень)
- shoulder (плечо)

- shoulder blades (лопатки)
- spine (позвоночник)
- stomach (живот)
- tailbone (копчик)
- thigh (бедро)
- thoracic spine, T-spine (грудной отдел позвоночника)
- thumb (большой палец руки)
- tiptoe, tiptoes, tippy toes (цыпочки)
- toe (палец ноги)
- torso (туловище)
- vertebra (позвонок, позвоночник)
- waist (талия)
- wrist (запястье)

Мышцы в алфавитном порядке

- abs, abdominal, six pack (мышцы пресса)
- adductor muscles (приводящие мышцы бедра)
- biceps (бицепс)
- calf, calves (голень (икра))
- connective tissue (соединительная ткань (связки, сухожилия, сустав))
- deltoid, delts (дельта, дельтовидная мышца)
- gluteus maximus (большая ягодичная мышца)
- gluteus medius (средняя ягодичная мышца)
- gluteus minimus (малая ягодичная мышца)
- hamstring, biceps femoris (двуглавая мышца бедра)
- joint (сустав)
- latissimus dorsi (lats) - широчайшие мышцы спины
- ligament (связка)
- muscle (мышца)
- obliques (косые мышцы пресса)
- pectoralis (грудные, пекторальные мышцы)
- psoas (произносится как so-as. Поясничная мышца)
- quadriceps, quads (квадрицепс (четырёхглавая мышца))
- rectus abdominus (видимая часть пресса)
- traps (trapezius) (трапеция)
- triceps (трицепс)

Оборудование:

- barbell (штанга)
- bench (лавка, скамья)
- chin-up bar (турник)
- dumbbell (гантель)

- horizontal bar (турник)
- parallel bars (брусья, параллельные брусья)
- shelf (полка)
- kettlebell (гиря)
- roller (ролик, колесо)

Упражнения

- arm raise (подъем руки)
- barbell curl (подъем штанги)
- cheating, cheat reps (повтор, который выполняется с небольшим нарушением техники выполнения упражнения, после достижения тренирующимся максимального количества повторов с данным весом)
- compound exercise (базовые упражнения, многосуставные упражнения)
- crunch (кранчи, скручивание)
- curl (подъем на бицепс)
- deadlift (мертвая тяга)
- dips, triceps dips (у нас это отжимания от брусьев или от скамьи)
- hop (прыжок)
- hyperextension (гиперэкстензия)
- isolation exercise (изолированное, изолирующее упражнение)
- isometric (изометрический. Упражнения, которые, как правило, предполагают удержание какой-то одной позы. Могут также называться статическими)
- jump (прыжок)
- leap (прыжок)
- leg press (жим ногами)
- lunge (выпад)
- one-arm dumbbell curl (подъем гантели одной рукой)
- press (жим)
- pull-up (chin-up) (подтягивание)
- push-up (отжимание)
- repetition, rep (повторение)
- sit-up (скручивание на пресс, при котором поясница отрывается от пола)
- spring (прыжок)
- stroke (удар)
- squat (присед)

Положения тела, движения, состояния

- barefoot (босиком)
- barely (едва, слегка)
- bend (наклоняться, сгибаться)
- clasp (сжимать)
- contract (сокращение, сжатие)
- cross (скрещивать)

- downward (вниз)
- expand (расширение, раскрытие)
- flare out (выступать наружу)
- flex (сгибать)
- grab (хватать)
- grip (хват)
- lateral (боковой, продольный)
- lean (наклоняться)
- lift (подъем, поднимать)
- on all fours (на четвереньках)
- posture (поза, осанка)
- raise (подъем)
- relax (расслаблять)
- release (отпускать, расслаблять)
- reverse (обратный)
- rotate (вращать)
- stance (стойка, поза)
- steady (ровно, спокойно, устойчиво)
- straight (прямо, прямой)
- squeeze (сжимать)
- tilt (наклоняться)
- tiptoe (tiptoes, tippy toes) (цыпочки)
- twist (поворот)
- upward (вверх)
- wide (широкий)

Питание

- carbs, carbohydrates (углеводы)
- fat (жир)
- food (еда)
- lean (худой)
- nutrition (питание)
- obesity (ожирение)
- protein (белок)
- starch (крахмал)
- sugar (сахар)
- weight (вес)

Дыхание

- breath (дыхание)
- exhale (выдох)
- inhale (вдох)

Другие термины относящиеся к фитнесу

- balance (балансировка, равновесие, балансировать, сохранять равновесие)
- calm (спокойствие, спокойный)
- cardiovascular (сердечно-сосудистый)
- endurance (выносливость)
- exhaustion (истощение, изнеможение)
- failure (провал, невыполнение)
- flexibility (гибкость)
- injury (травма)
- intensity (интенсивность)
- overtraining (перетренированность)
- pace (темп)
- range of motion (диапазон движений)
- recovery (восстановление)
- rest (отдых)
- routine (тренировочная программа, расписание)
- second wind, second breath (второе дыхание)
- stamina (выносливость)
- strength (сила)
- tension (напряжение, натяжение)
- towel (полотенце)
- warm-up (разминка, разогрев)
- weight (вес)

Общий список слов в алфавитном порядке (кроме мышц и частей тела):

- arm raise (подъем руки)
- balance (балансировка, равновесие, балансировать, сохранять равновесие)
- barbell (штанга)
- barbell curl (подъем штанги)
- barefoot (босиком)
- barely (едва, слегка)
- bench (лавка, скамья)
- bend (наклоняться, сгибаться)
- calm (спокойствие, спокойный)
- carbs, carbohydrates (углеводы)
- cardiovascular (сердечно-сосудистый)
- cheating, cheat reps (повтор, который выполняется с небольшим нарушением техники выполнения упражнения, после
- clasp (сжимать)
- compound exercise (базовые упражнения, многосуставные упражнения)
- contract (сокращение, сжатие)
- cross (скрещивать)
- crunch (кранчи, скручивание)
- curl (подъем на бицепс)
- deadlift (мертвая тяга)
- dips, triceps dips (у нас это отжимания от брусьев или от скамьи)
- downward (вниз)
- dumbbell (гантель)
- endurance (выносливость)
- exhale (выдох)
- exhaustion (истощение, изнеможение)
- expand (расширение, раскрытие)
- failure (провал, невыполнение)
- fat (жир)
- flare out (выступать наружу)
- flex (сгибать)
- flexibility (гибкость)
- grab (хватать)
- grip (хват)
- hop (прыжок)
- hyperextension (гиперэкстензия)
- inhale (вдох)
- injury (травма)
- intensity (интенсивность)
- isolation exercise (изолированное, изолирующее упражнение)
- isometric (изометрический. Упражнения, которые, как правило, предполагают удержание какой-то одной позы. Могут также
- jump (прыжок)

- kettlebell (гиря)
- lateral (боковой, продольный)
- lean (наклоняться)
- leap (прыжок)
- leg press (жим ногами)
- lift (поднимать, подъем)
- lunge (выпад)
- nutrition (питание)
- on all fours (на четвереньках)
- one-arm dumbbell curl (подъём гантели одной рукой)
- overtraining (перетренированность)
- pace (темп)
- posture (поза, осанка)
- press (жим)
- protein (белок)
- pull-up (chin-up) (подтягивание)
- push-up (отжимание)
- raise (подъем)
- range of motion (диапазон движений)
- recovery (восстановление)
- relax (расслаблять)
- release (отпускать, расслаблять)
- repetition, rep (повторение)
- rest (отдых)
- reverse (обратный)
- roller (ролик, колесо)
- rotate (вращать)
- routine (тренировочная программа, расписание)
- second wind, second breath (второе дыхание)
- shelf (полка)
- sit-up (скручивание на пресс, при котором поясница отрывается от пола)
- spring (прыжок)
- squat (присед)
- squeeze (сжимать)
- stamina (выносливость)
- stance (стойка, поза)
- steady (ровно, спокойно, устойчиво)
- straight (прямо, прямой)
- strength (сила)
- stroke (удар)
- tension (напряжение, натяжение)
- tilt (наклоняться)
- tiptoe (tiptoes, tippy toes) (цыпочки)
- towel (полотенце)
- twist (поворот)
- upward (вверх)

- warm-up (разминка, разогрев)
- weight (вес)
- wide (широкий)

P.S. Перевод выполнялся исключительно в аспекте тренировок, фитнеса, поэтому может быть не совсем точен в общепринятом смысле. Соответственно написан только тот вариант перевода слов, который относится к фитнесу