

20 минут силы.

Домашняя программа для занятых взрослых

12-недельная домашняя программа



Пять движений • Один план • Реальный прогресс

Антон Яровой

20 минут силы.

Домашняя программа для занятых взрослых

<https://litres.ru/74232277>

SelfPub; 2026

Аннотация

Когда на тренировку есть только двадцать минут, важно знать, что весь процесс помещается в этот срок. В программе «20 минут силы» таймер включает подготовку, обязательную разминку, рабочую часть, переходы и завершение. Для перегруженного дня предусмотрена полная десятиминутная версия.

Система охватывает пять двигательных моделей: приседание, наклон таза, жим, тягу, устойчивость корпуса и перенос нагрузки. Четыре формата строятся на интервалах, силовых парах, контроле сторон и темпа или умеренном непрерывном потоке. Уровень выбирается отдельно для каждого движения.

Двенадцатинедельный план рассчитан на два или три занятия в неделю. Для большинства вариантов достаточно стены, устойчивого стула, рюкзака и бытовых предметов; видео и обязательное спортивное оборудование не нужны. Журнал,

правила прогрессии и печатные карточки помогают продолжать занятия после программы.

Книга посвящена общей физической подготовке и не заменяет диагностику, лечение, реабилитацию или оценку специалиста.

Содержание

Как пользоваться этой книгой	5
Что понадобится	7
Как читать обозначения	8
Границы безопасности	9
Правило трёх вопросов перед каждой тренировкой	11
Двадцатиминутный контракт	12
Обязательная разминка	14
Стандартная трёхминутная последовательность	15
Сокращённая разминка на десять минут	16
Шкала усилия без сложных измерений	17
Как выбрать стартовый уровень	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

20 минут силы.

Домашняя программа для занятых взрослых

Как пользоваться этой книгой

Эта книга адресована тем, кто готов заниматься регулярно, но не может выделять на тренировку больше двадцати минут. Здесь нет обещаний «изменить всё за несколько дней», соревнования с собой любой ценой и требования подчинить жизнь спорту. Есть компактная система: пять основных двигательных моделей, четыре повторяемых занятия, несколько уровней сложности, понятные правила прогрессии и двенадцатинедельная последовательность.

Двадцать минут — это полный лимит занятия. В него входят подготовка места, обязательная разминка, рабочая часть, переходы между упражнениями и короткое завершение. Ничего обязательного не спрятано «до таймера» или «после основной тренировки». Если день развалился, используется полная десятиминутная версия: она тоже включает разминку, работу и завершение.

Книгой можно пользоваться без видео и иллюстраций. Сначала вы разберётесь с общими правилами, затем освоите

движения, после чего соберёте их в четыре готовых занятия и пройдёте программу на двенадцать недель. Не нужно читать весь текст перед первой тренировкой. Достаточно выполнить стартовую проверку, изучить занятие первой недели и возвращаться к соответствующим разделам по мере продвижения.

Что понадобится

Обязательного спортивного оборудования нет. В большинстве вариантов используются:

- устойчивый стул без колёс;
- свободный участок пола примерно два на два метра;
- стена;
- стол или тяжёлая столешница, которая не сдвигается под умеренной нагрузкой;
- рюкзак с прочными лямками;
- несколько книг или бутылок с водой для постепенного утяжеления;
- полотенце;
- часы, кухонный таймер или обычный секундомер.

Любой предмет сначала проверяют. Стул не должен качаться, стол — скользить, рюкзак — иметь повреждённые швы, бутылки — протекать. Мебель не считается надёжной только потому, что выглядит массивной. Надавите на неё руками в том направлении, в котором будете тянуть или опираться. Если предмет двигается, скрипит, поворачивается или вызывает сомнение, выберите другой вариант упражнения.

Как читать обозначения

В книге используются простые записи:

- **30 секунд работы / 20 секунд перехода** — упражнение выполняется до сигнала, затем вы спокойно меняете положение;
- **6–10 повторений** — выберите число в диапазоне, при котором техника остаётся уверенной;
- **две стороны** — выполните одинаковый объём вправо и влево;
- **уровень 1, 2, 3 и далее** — варианты одного движения, а не рейтинг человека;
- **запас 2–3 повтора** — в конце подхода вы чувствуете, что смогли бы сделать ещё два или три хороших повторения, но останавливаетесь раньше.

Уровень сложности выбирают отдельно для каждого движения. Можно приседать на третьем уровне, отжиматься на первом и выполнять тягу на втором. Так программа и подстраивается под человека.

Границы безопасности

Книга содержит образовательные рекомендации по общей физической подготовке. Она не определяет причины боли и других симптомов, не заменяет медицинскую диагностику, лечение, реабилитацию или индивидуальную оценку специалиста.

Остановите занятие и обратитесь за подходящей профессиональной помощью, если возникают боль или давление в груди, обморок или предобморочное состояние, внезапная выраженная слабость, тяжёлая одышка, явно не соответствующая нагрузке, острая травма, быстро нарастающий отёк, потеря чувствительности, прогрессирующая мышечная слабость, нарушение координации или сильная либо усиливающаяся боль. Не пытайтесь по этой книге устанавливать причину таких симптомов.

Обычная рабочая нагрузка может сопровождаться учащением дыхания, теплом, напряжением мышц и умеренной усталостью. Резкая, жгучая, простреливающая, пульсирующая или быстро нарастающая боль — не признак полезной тренировки. Боль не используется как ориентир прогрессии.

Если у вас есть ограничения после операции или травмы, нестабильное хроническое состояние, беременность с индивидуальными рисками, недавнее значительное ухудшение самочувствия либо запрет на нагрузку, сначала согла-

суйте допустимый формат с соответствующим специалистом. Цель такого обращения — не получить «разрешение на спорт вообще», а уточнить конкретные ограничения: какие положения, усилия, амплитуды и признаки требуют остановки.

Правило трёх вопросов перед каждой тренировкой

Перед запуском таймера ответьте:

1. **Есть ли сегодня необычный симптом?** Если да, сначала оцените его отдельно от желания «не пропустить тренировку».

2. **Безопасно ли место?** Пол сухой, предметы устойчивы, проход свободен, домашние животные и дети не окажутся под ногами.

3. **Какой уровень соответствует сегодняшнему состоянию?** После плохого сна, болезни, тяжёлой поездки или непривычной физической работы разумно снизить сложность.

План задаёт направление, но не отменяет текущую реальность.

Двадцатиминутный контракт

Обычное занятие устроено одинаково по времени:

1. **0:00–1:00 — подготовка.** Поставить таймер, убрать помехи, проверить предметы, выбрать варианты упражнений.
2. **1:00–4:00 — обязательная разминка.** Три минуты последовательных простых движений.
3. **4:00–18:30 — рабочая часть.** Чётко заданные интервалы или круги с уже включёнными переходами.
4. **18:30–20:00 — завершение.** Спокойное дыхание, короткая запись и возвращение к обычной активности.

Подготовка не должна превращаться в поиск инвентаря по квартире. Рюкзак, полотенце и таймер удобно хранить вместе, а стул — выбирать заранее из обычной мебели. Такая бытовая готовность экономит время, но готовить всё заранее необязательно: после запуска таймера первой минуты должно хватить, чтобы проверить и разместить минимальный набор. Если минуты не хватает, упростите расстановку или выберите вариант с меньшим числом предметов; разминку сокращать не нужно.

Десятиминутная версия:

1. **0:00–0:40 — подготовка.**
2. **0:40–2:10 — сокращённая разминка.**
3. **2:10–9:20 — рабочая часть.**

4. 9:20–10:00 — завершение.

Десятиминутный вариант — не наказание за плохое планирование. Это заранее предусмотренный способ сохранить ритм в перегруженный день. Он заменяет стандартную тренировку, а не добавляется к ней.

Обязательная разминка

Разминка нужна не для того, чтобы устать, а чтобы перейти от бытовой неподвижности к управляемым движениям и проверить состояние. Она занимает три минуты и уже включена в лимит занятия.

Стандартная трёхминутная последовательность

Первая минута — шаг и дыхание. Шагайте на месте в удобном темпе. Стопа ставится полностью, руки движутся свободно. В середине минуты сделайте два более длинных выдоха, не пытайтесь дышать «идеально».

Вторая минута — таз и плечи. Чередуйте пять спокойных отведений таза назад, как будто закрываете ягодицами дверцу, и пять плавных подъёмов рук вперёд и вверх до комфортной высоты. Повторяйте до конца минуты. Поясница не должна резко прогибаться.

Третья минута — репетиция занятия. Выполните по три–пять облегчённых повторений первых двух упражнений предстоящей тренировки. Если в занятии есть положение на полу, сначала используйте стену или высокую опору. Если запланирован шаг назад, сделайте его коротким и держитесь за стул.

Разминка считается завершённой, если вы понимаете, как чувствуются движения сегодня, и можете начать рабочую часть без спешки. Она не обязана вызывать пот.

Сокращённая разминка на десять минут

Тридцать секунд шагайте на месте. Затем тридцать секунд чередуйте отведение таза назад и подъём рук. Последние тридцать секунд выполните облегчённые версии первых упражнений. Общая продолжительность — полторы минуты.

Шкала усилия без сложных измерений

Для этой программы достаточно субъективной шкалы от 1 до 10. Она описывает общую трудность текущего рабочего отрезка, а не боль.

- **1–2:** почти без усилия; можно выполнять долго.
- **3–4:** легко; дыхание немного активнее.
- **5–6:** умеренно; работа заметна, но техника стабильна.
- **7:** трудно, однако движения остаются контролируемыми; короткая фраза произносится без паники.
- **8:** очень трудно; требуется сосредоточение, запас небольшой.
- **9–10:** почти предельное или предельное усилие.

Основная зона программы — **6–7 из 10**. Иногда последние секунды интервала могут восприниматься как 8, но для прогрессии не нужно регулярно доходить до предела. Если дыхание сбивает технику, вы торопитесь, задерживаете воздух или теряете положение корпуса, вариант слишком трудный для данного формата.

После каждого занятия полезно записывать две оценки:

- **среднее усилие** за рабочую часть;
- **качество техники** по шкале «уверенно / местами неровно / пришлось упрощать».

Эти две записи полезнее, чем попытка доказать себе, что тренировка была «достаточно тяжёлой».

Как выбрать стартовый уровень

Стартовая версия упражн

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.