



ДОМАШНИЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ДЕВУШЕК

С НУЛЯ — К УВЕРЕННЫМ
ТРЕНИРОВКАМ ДОМА

8 НЕДЕЛЬ • 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ



ОРЛОВ СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ

Сергей Орлов

**Домашние тренировки
для девушек**

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Домашние тренировки для девушек / С. В. Орлов — «Автор»,
2026

Хочется начать тренироваться, но непонятно, с чего начать дома? Эта книга проведёт вас от первого занятия до уверенной тренировочной привычки за восемь недель. Внутри — три готовые тренировки в неделю, 12 упражнений с фотографиями и понятными объяснениями, варианты для разного уровня подготовки и решения на случай, если времени мало. Вы узнаете, как постепенно увеличивать нагрузку, замечать свой прогресс и продолжать занятия без жёсткого расписания. К тренировкам добавлены простые принципы питания, пример меню на семь дней, замены продуктов и шесть домашних блюд. Без обязательного подсчёта калорий и обещаний изменить тело к определённой дате. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Орлов С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
1. Как пользоваться книгой	6
Что подготовить	6
Как выбирать уровень	7
2. Первое занятие без суеты	8
3. Три тренировки недели	9
Тренировка А — ноги, жим, устойчивость	10
Тренировка В — наклон, тяга, баланс	11
Тренировка С — повторение базы	12
4. Атлас движений	13
Присед к стулу	13
Наклон с отведением таза	14
Отжимание от стены	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Сергей Орлов

Домашние тренировки для девушек

Введение

Перед вами план для того дня, когда хочется начать двигаться, но вход в тренажёрный зал пока кажется слишком большим шагом. Вам не понадобится покупать оборудование или выделять час ежедневно. Три короткие силовые тренировки в неделю дадут понятную структуру, а прогулки и отдых помогут сделать её частью обычной жизни.

Здесь нет обещания «нового тела за восемь недель». У людей разные исходные условия, сон, расписание и цели. Эта книга поможет освоить движения, постепенно увеличить посильную нагрузку и заметить то, что поддаётся наблюдению: число аккуратных повторов, уверенность и регулярность. Можно идти медленнее календаря: если неделя занята, повторите её, а не догоняйте пропущенное.

Программа предназначена для взрослых без противопоказаний к умеренной физической активности. При беременности, после родов, травмы или операции, при хронических заболеваниях и стойкой боли обсудите подходящую нагрузку со специалистом. Если во время занятия возникли боль в груди, выраженное головокружение, необычная одышка, онемение либо резкая боль, остановитесь и обратитесь за медицинской помощью по ситуации.

1. Как пользоваться книгой

Что подготовить

Нужны несколько квадратных метров свободного пола, удобная одежда, вода и устойчивый стул, который не скользит и не опрокидывается. Коврик делает упражнения лёжа комфортнее. Для тяги можно использовать рюкзак с небольшим, плотно уложенным грузом; начните с почти пустого. Не используйте хрупкую мебель, дверные ручки, эластичные ленты с сомнительным креплением и высокие ступени.

Тренировки обозначены буквами А, В и С. Выполняйте их по порядку, оставляя хотя бы один день между силовыми днями, например в понедельник, среду и субботу. Если получается только два дня, сделайте А и В, на следующей неделе С и А. Не нужно удваивать занятия. Четыре основных упражнения с разминкой займут около 20–30 минут; дополнительное движение и третий подход могут увеличить время примерно на 5–10 минут.

В записи «2 × 8» первая цифра обозначает число подходов, вторая — повторов. Между подходами отдыхайте примерно 60–120 секунд, между упражнениями столько, сколько нужно, чтобы снова двигаться спокойно. В одностороннем упражнении восемь повторов означают восемь на каждую сторону. Сохраняйте запас примерно в два или три аккуратных повтора. Если техника разваливается, подход окончен, даже если в таблице стоит ещё одно повторение.

Вы видите

Это означает

2 × 8–10

Два подхода по 8–10 контролируемых повторов.

На сторону

Указанное число на каждую руку или ногу.

Лёгкий вариант

Вариант, который вы можете выполнить без рывка и боли.

Пауза

Остановитесь на указанное время, сохранив обычное дыхание.

Как выбирать уровень

Начните с самого доступного варианта каждого упражнения. Первое занятие — знакомство, а не тест характера. Если в конце подхода вы могли бы сделать ещё много повторов, это нормально для первой недели. Сложность добавляется постепенно: сначала ровная траектория, затем дополнительные повторы, только потом более трудный вариант или небольшой груз.

Боль не является показателем эффективности. Рабочее усилие в мышцах, учащённое дыхание и лёгкое ощущение непривычной нагрузки возможны; острая, нарастающая или необычная боль требует остановиться. Не пытайтесь «исправить» её дополнительной растяжкой. При стойком дискомфорте стоит получить индивидуальную оценку.

2. Первое занятие без суеты

Освободите место, поставьте устойчивый стул к стене, откройте запись тренировки А. Пять минут двигайтесь без спешки: минуту походите по комнате, сделайте несколько кругов плечами, 6–8 мягких приседаний к стулу, 6–8 наклонов с отведением таза и несколько спокойных переносов веса с ноги на ногу. Разминка не должна утомлять сильнее основной части.

Выполните по одному пробному подходу первых двух упражнений. Если движение неудобно, уменьшите амплитуду или выберите замену из главы с описаниями. После основной части походите две минуты и запишите три слова: что получилось, что было трудно и какой вариант выбрать в следующий раз. Этого достаточно для начала.

Представьте, что в среду неожиданно задержались на работе. Короткая тренировка В переносится на четверг, а С — на воскресенье или на следующую удобную дату. План — маршрут, а не экзаменационный лист. Сохранённая привычка важнее безупречной календарной сетки.

3. Три тренировки недели

Каждую тренировку начинайте с описанной пятиминутной разминки. Затем двигайтесь по таблице сверху вниз. Первые четыре строки — основа; строка «по желанию» дополняет занятие, когда есть время и силы. В недели 1–2 делайте по одному подходу каждого основного движения, если исходная нагрузка кажется большой; в остальных случаях следуйте двум подходам. В недели 5–7 третий подход вводится только в первых двух упражнениях А, В и С при хорошем восстановлении. Восьмая неделя возвращает два подхода для спокойной оценки прогресса.

Тренировка А — ноги, жим, устойчивость

Упражнение

Недели 1–4

Недели 5–7

Присед к стулу

2 × 6–10

3 × 8–12

Отжимание от стены

2 × 6–10

3 × 8–12

Ягодичный мост

2 × 8–12

2 × 10–15

Птица-собака

2 × 5–8 на сторону

2 × 6–10 на сторону

По желанию: подъём на носки

1 × 10–15

2 × 10–15

В приседе сохраняйте устойчивость всей стопы, а в отжимании выбирайте расстояние от стены так, чтобы плечам было комфортно. После каждого упражнения можно выпить воды и восстановить дыхание. Если времени мало, закончите первые три движения; четвёртое добавьте при следующем посещении плана.

Тренировка В — наклон, тяга, баланс

Упражнение

Недели 1–4

Недели 5–7

Наклон с отведением таза

2 × 8–10

3 × 10–12

Тяга рюкзака одной рукой

2 × 8–12 на сторону

3 × 10–12 на сторону

Обратный шаг с опорой

2 × 5–8 на сторону

2 × 8–10 на сторону

Боковая планка с колен

2 × 15–25 с на сторону

2 × 20–35 с на сторону

По желанию: перенос рюкзака

1 × 20–30 с на сторону

2 × 20–40 с на сторону

В наклоне первые занятия выполняйте без груза. Для тяги опирайтесь свободной рукой о неподвижный стол или устойчивую спинку, удерживая корпус спокойно. Обратный шаг может быть совсем небольшим; цель — контролировать перенос веса, а не коснуться коленом пола.

Тренировка С — повторение базы

Упражнение

Недели 1–4

Недели 5–7

Присед к стулу или свободный

2 × 8–10

3 × 10–12

Отжимание от стены/стола

2 × 6–10

3 × 8–12

Ягодичный мост с паузой

2 × 8–12

2 × 10–15

Тяга рюкзака одной рукой

2 × 8–12 на сторону

2 × 10–12 на сторону

По желанию: мёртвый жук

1 × 5–8 на сторону

2 × 6–10 на сторону

С повторяет знакомые движения. Именно повторение позволяет заметить прогресс: тот же вариант выполняется ровнее, отдых между подходами становится спокойнее, записи перестают казаться случайными. Не меняйте все упражнения сразу ради разнообразия. Если хочется движения для плеч вместо «мёртвого жука», выберите скольжение рук по стене: один спокойный подход по 6–10 повторов. Прогулка в удобном темпе в свободный день полезна как отдельная, необязательная для выполнения силового плана активность.

4. Атлас движений

Присед к стулу

Встаньте перед стулом, стопы поставьте на удобной ширине. Согните колени и таз, опускаясь до лёгкого касания сиденья; не падайте на стул. Надавите стопами на пол и встаньте. Колени могут идти вперёд, если движение контролируется и комфортно. Держите взгляд перед собой, не заставляя спину оставаться строго вертикальной.

Если пока трудно, используйте более высокий стул или сократите глубину. Если легко и техника повторяется, замедлите опускание на две секунды. Лишь позже переходите к свободному приседу без стула. Вариант с рюкзаком у груди возможен после освоения движения.

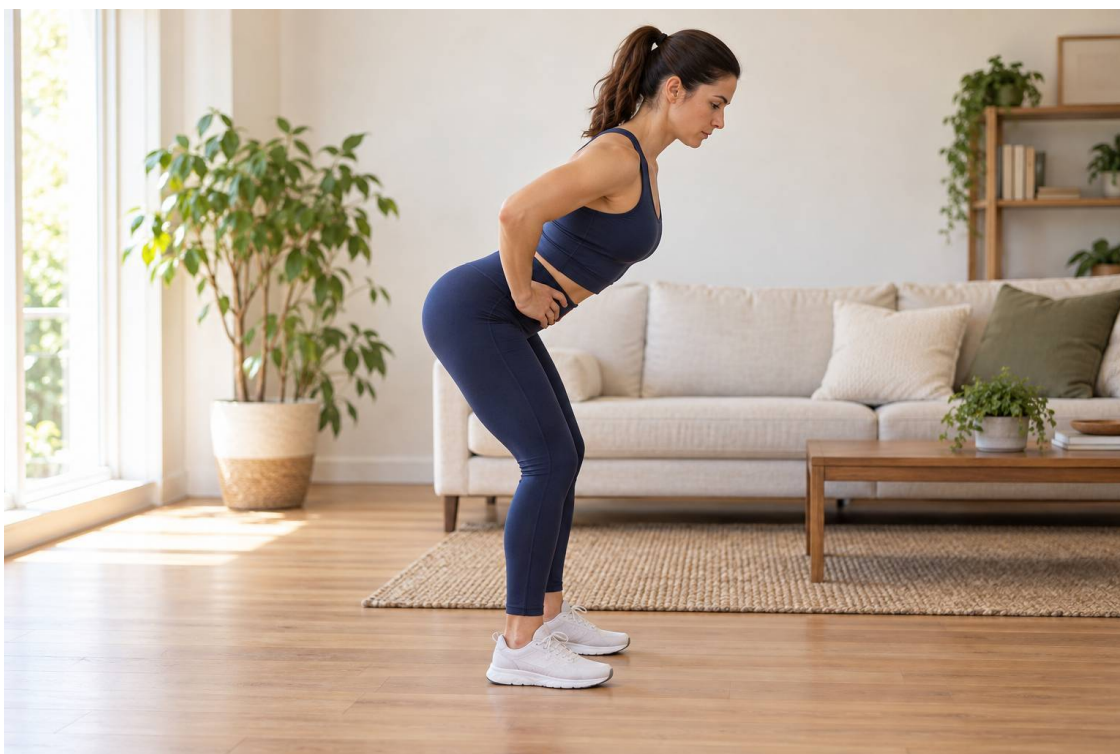


Присед к устойчивому стулу: опускайтесь контролируемо до лёгкого касания сиденья.

Наклон с отведением таза

Поставьте стопы примерно под бёдрами, слегка смягчите колени. Отведите таз назад, наклоняя корпус как единое целое. Почувствуйте опору на всю стопу и вернитесь в исходное положение, разгибая тазобедренные суставы. Остановитесь раньше, чем начнёте округлять спину ради глубины.

Репетиция у стены помогает: встаньте в 15–25 сантиметрах от неё спиной, попробуйте коснуться стены тазом, затем встаньте. Дистанция подбирается индивидуально. Если движение уверенно, держите лёгкий рюкзак близко к корпусу. Не увеличивайте груз, пока контролируемое движение назад не стало понятным.



Наклон от таза: колени слегка согнуты, спина остаётся в комфортном положении.

Отжимание от стены

Положите ладони на стену примерно на ширине плеч и отойдите настолько, чтобы корпус оставался прямым и устойчивым. Согните локти и приблизьте грудь к стене, затем оттолкнитесь. Локти могут идти немного в стороны; выберите удобную для плеч траекторию. Не запрокидывайте голову и не проваливайтесь в пояснице.

Когда двенадцать ровных повторов даются два занятия подряд, отойдите чуть дальше от стены или перейдите к устойчивой высокой столешнице, которая не может сдвинуться. Не используйте скользкий стол. Отжимание от пола не является обязательной целью этого курса.

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.