

ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ ДЛЯ ДЕВУШЕК С НУЛЯ

ПРОГРАММА НА 12 НЕДЕЛЬ



ОРЛОВ СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ

Сергей Орлов

**Тренажёрный зал для
девушек с нуля. Уровень 1**

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Тренажёрный зал для девушек с нуля. Уровень 1 / С. В. Орлов —
«Автор», 2026

Первый поход в тренажёрный зал не должен превращаться в череду догадок: с чего начать, какой вес выбрать и что делать на следующем занятии? Эта книга помогает спокойно освоиться в зале и выстроить тренировки на 12 недель. Внутри — три готовые тренировки, объяснения упражнений с иллюстрациями, правила постепенного повышения нагрузки, варианты замены движений и дневник результатов. Программа подойдёт тем, кто только начинает заниматься: можно тренироваться два или три раза в неделю и продолжать по плану даже после пропуска. Книга поможет научиться ориентироваться в зале, выполнять движения с контролем и принимать решения о нагрузке без спешки и сравнения с другими. 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
Перед первой тренировкой	6
Первая неделя по дням	7
День 1 Знакомство с залом	7
День 2 Спокойное восстановление	7
День 3 Тренировка В	7
День 4 Пауза и записи	8
День 5 Тренировка С	8
Дни 6 и 7 Подведение итогов	8
1 Как устроена программа	9
Расписание	9
Подходы, повторения и запас	10
Как прибавлять	11
Что отслеживать	12
2 Первое посещение зала	13
Маршрут первых 20 минут	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Сергей Орлов

Тренажёрный зал для девушек с нуля. Уровень 1

Введение

В зале легко потратить силы на второстепенное: сравнивать себя с другими, переходить от тренажёра к тренажёру и каждый раз собирать новую программу. Эта книга убирает лишние решения. В день тренировки откройте нужную карточку, отметьте выполненные подходы и запишите вес. На следующем занятии вы будете знать, что повторять и когда двигаться дальше.

Я предлагаю двенадцать недель как время для освоения привычки и техники, а не как срок обязательного преображения. Силовая тренировка не предназначена только мужчинам: базовые принципы подбора нагрузки одинаковы. Различаются исходная подготовка, цели, предпочтения и восстановление каждого человека.

Если вы беременны, недавно родили, восстанавливаетесь после травмы или операции, имеете заболевание либо постоянную боль, обсудите нагрузку с врачом или профильным специалистом. Резкая боль, головокружение, боль в груди, онемение и внезапная слабость — повод остановить занятие и при необходимости обратиться за помощью. Обычная мышечная усталость не должна маскировать тревожные симптомы.

Перед первой тренировкой

Начинать проще, если заранее убрать несколько мелких препятствий. Вам не требуется идеальная экипировка, список спортивных добавок или глубокое знание анатомии. Нужны удобная одежда, устойчивая обувь, доступ к воде и открытая на телефоне тренировка А. До входа в зал прочитайте названия пяти упражнений и представьте, где вы начнёте разминку. Если расположение тренажёров неизвестно, оставьте на первое занятие дополнительные десять минут.

Выберите два или три реальных дня на ближайшую неделю. Не ставьте занятия подряд, если силовая нагрузка для вас новая. Например, понедельник, среда и пятница дают время восстановиться между визитами. Если неделя уже плотно занята, достаточно двух посещений: выполните А и В, а затем продолжайте с С. Заранее решите, что будет считаться успехом первого дня: прийти, найти оборудование, выполнить контролируемые подходы и записать результат.

Первая неделя по дням

День 1 Знакомство с залом

Пройдите по залу без спешки. Найдите кардиозону для разминки, жим ногами, грудной тренажёр, горизонтальный блок и место для записи результатов. Разминка может быть простой: несколько минут ходьбы, затем несколько повторений первого упражнения с лёгким сопротивлением. В тренировке А сначала проверяйте положение сиденья и упоров, а только потом выбирайте вес. В первом подходе оставьте заметный запас сил. Если непонятно, как работает фиксатор, попросите сотрудника показать его. Это обычный вопрос, а не признак отсутствия подготовки.

После каждого упражнения запишите одну строку: название, вес, число повторений и короткое слово об ощущении — «легко», «равно», «трудно» или «неудобно». Не ищите пока идеальную цифру. Если на тренажёре нет подходящего маленького шага веса, оставьте более лёгкую настройку. Завершите занятие тогда, когда качество движений ещё сохраняется. Первый день нужен, чтобы было понятно, куда вернуться во второй раз.

День 2 Спокойное восстановление

На следующий день возможна умеренная мышечная болезненность: тело встретило непривычную работу. Специально «разгонять» её тяжёлым кардио не требуется. Прогулка и привычная повседневная активность подходят, если они приятны. Поешьте в обычном режиме и постарайтесь выспаться. Посмотрите на запись первого занятия: что оказалось удобным, а где потребовалась помощь с настройкой? Это полезнее, чем оценивать тренировки только по степени усталости.

Если появилась резкая или нарастающая боль, заметное ограничение движения, необычное головокружение или другие тревожные симптомы, не планируйте следующую нагрузку по книге. Остановитесь и при необходимости обратитесь за профессиональной оценкой. Разницу между обычной реакцией на непривычную работу и проблемой нельзя надёжно установить по одному описанию в дневнике.

День 3 Тренировка В

Во второй визит вы уже знаете, где раздевалка и как открыть дневник. Сегодня появятся другие движения: румынская тяга, тяга верхнего блока, шаги на платформу, жим сидя и упражнение для корпуса. Перед тягой без тяжёлых гантелей попробуйте увести таз назад и вернуть его вперёд, сохраняя устойчивые стопы. Затем возьмите лёгкий вес и выполните пробные повторения. Два коротких контролируемых подхода дадут больше информации, чем один тяжёлый рывок.

На тяге верхнего блока настройте валики так, чтобы бёдра оставались под опорой. Ведите рукоять перед лицом, а не за голову. Для шагов выберите низкую устойчивую платформу. Если движения пока кажутся слишком разными, сократите тренировку до первых трёх и выполните их спокойно. При следующем посещении возвращайтесь к плану, не удваивая пропущенное.

День 4 Пауза и записи

Сверьте два занятия. Цифры на разных тренажёрах не сравниваются между собой, и чужие рабочие веса вам не нужны. Полезный вопрос звучит иначе: смогли ли вы повторить движение одинаково в начале и конце подхода? Если да, выбранное сопротивление подходит для дальнейшего обучения. Если последние повторения меняли траекторию, сделайте пометку снизить вес или увеличить отдых.

Подготовьте тренировку С на телефоне. Найдите на плане присед с гантелью, сгибание ног, жим гантелей, тягу одной рукой и Dead Bug. Представьте один удобный вариант замены на случай, если скамья или тренажёр будут заняты. Это уберёт лишнее напряжение во время посещения.

День 5 Тренировка С

К третьему занятию не нужно становиться сильнее. Задача — закрепить маршрут из пяти движений и научиться отличать управляемое усилие от спешки. В приседе держите гантель у груди и выберите глубину, в которой стопы остаются устойчивыми. В жиме гантелей сначала освоите безопасный вход и выход со скамьи с лёгким весом. В тяге одной рукой поставьте свободную ладонь на прочную опору и не разворачивайте весь корпус вслед за гантелью.

В конце отметьте, какие движения хочется повторить с тем же весом, а какие нужно упростить. Не прибавляйте нагрузку только потому, что завершилась первая неделя. Дневник становится полезным, когда записи честно отражают ваш контроль и самочувствие, а не попытку впечатлить кого-то цифрой.

Дни 6 и 7 Подведение итогов

На выходных можно просто отдохнуть или прогуляться. Откройте три записи и ответьте на несколько вопросов. Получилось ли найти каждый тренажёр? Какой фиксатор или настройку стоит ещё раз уточнить? Какие движения ощущались устойчиво? Удобно ли выбранное расписание? Ответы помогут сделать вторую неделю чуть проще. Повторение той же программы даст возможность увидеть небольшие изменения: легче ориентироваться, спокойнее выбирать вес, ровнее выполнять повторения.

Если состоялось только одно или два занятия, неделя всё равно дала опыт. Продолжайте буквы А, В, С по порядку. Регулярность строится не на безупречном календаре, а на возвращении к понятному действию после перерыва. После этой первой недели переходите к главе о структуре программы и используйте таблицы как рабочий маршрут.

1 Как устроена программа

Расписание

Тренировки А, В и С чередуются по порядку с днём отдыха между ними, например в понедельник, среду и пятницу. Если можете прийти только дважды, выполните А и В, а следующую неделю начните с С. Это сохраняет баланс движений. Каждая тренировка занимает примерно 45–65 минут, включая разминку и записи.

День	Действие	Ориентир
------	----------	----------

Понедельник	Тренировка А	Ноги, горизонтальный жим, тяга
-------------	--------------	--------------------------------

Вторник	Ходьба или отдых	Комфортное движение
---------	------------------	---------------------

Среда	Тренировка В	Тазовый шарнир, вертикальная тяга, плечи
-------	--------------	--

Четверг	Ходьба или отдых	Восстановление
---------	------------------	----------------

Пятница	Тренировка С	Ноги и ягодицы, тяга, жим
---------	--------------	---------------------------

Выходные	Прогулка и отдых	Без обязательного «отрабатывания» еды
----------	------------------	---------------------------------------

Подходы, повторения и запас

Запись $2 \times 8-12$ означает два рабочих подхода по 8–12 повторений. Отдыхайте после основных упражнений примерно 90–150 секунд, после небольших движений 60–90 секунд; при необходимости дольше, чтобы следующее повторение осталось управляемым. На старте выбирайте вес, с которым можете сделать нижнюю границу диапазона, сохранив примерно 2–4 повторения «в запасе». Это субъективная оценка: она не требует пробовать предельный вес.

Перед первым рабочим подходом крупного упражнения сделайте 1–2 разминочных подхода с меньшей нагрузкой. Разминка — 5–8 минут лёгкой ходьбы или велотренажёра и несколько контролируемых повторений первого движения. Не нужно утомлять себя до основной части занятия.

Как прибавлять

1. Повторите тот же вес, пока во всех рабочих подходах не достигнете верхней границы повторений с устойчивой техникой два занятия подряд.

2. Прибавьте минимальный доступный шаг сопротивления на следующем таком занятии. Повторения могут вернуться к нижней границе — это нормально.

3. Если движение разваливается или появляется необычная боль, уменьшите вес, диапазон или замените упражнение. Прогресс бывает и в более ровной технике.

Не нужно повышать вес по календарю. Неделя в таблице задаёт тему и объём, а ваша запись в дневнике определяет конкретный вес.

Что отслеживать

Записывайте упражнение, вес, повторения и короткую заметку о самочувствии. Один раз в 3–4 недели сравнивайте удобные для вас показатели: качество техники, рабочие веса, выносливость, сон и самочувствие. Вес тела и обхваты можно учитывать по желанию; суточные колебания не равны изменению состава тела.

2 Первое посещение зала

Маршрут первых 20 минут

- 1.** Найдите раздевалку, воду, зону свободных весов и регулируемые тренажёры. Попросить сотрудника показать фиксаторы и правила клуба — обычная часть первого визита.
- 2.** Выберите одежду, в которой вам удобно двигаться, и обувь с устойчивой подошвой. Возьмите воду и заметки с тренировкой.

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.