

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ

— 12 занятий для уверенного старта —



— СЕРГЕЙ ОРЛОВ —

Сергей Орлов

**Первый месяц в тренажёрном
зале. 12 занятий для
уверенного старта**

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Первый месяц в тренажёрном зале. 12 занятий для уверенного старта / С. В. Орлов — «Автор», 2026

Первый поход в зал часто начинается с вопросов: какие тренажёры выбрать, сколько повторений делать и когда добавлять вес? Сергей Орлов предлагает понятный маршрут из 12 занятий для начинающих мужчин и женщин. Внутри — тренировки А и Б, настройка оборудования, техника восьми упражнений, замены на случай занятого тренажёра, схема постепенного увеличения нагрузки и карточки дневника. Руководство помогает организовать старт без проверки максимальных весов и обещаний мгновенного преображения. Программа предназначена для взрослых и требует индивидуальной адаптации.

Содержание

Как пользоваться книгой	6
Когда нужна индивидуальная оценка	7
Что считать результатом первого месяца	8
Содержание	9
Подготовка первого посещения	10
Вопросы сотруднику	11
Запись до первого подхода	12
Расписание и восстановление	13
Пропуск без компенсации	14
Повторения подходы и запас усилия	15
Отдых между подходами	16
Дыхание и темп	17
Как выбрать первый рабочий вес	18
Правило увеличения	19
Пример с условными числами	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Сергей Орлов

Первый месяц в тренажёрном зале.

12 занятий для уверенного старта

Первый месяц в тренажёрном зале

12 занятий для уверенного старта

Сергей Орлов

OrlovFitWorld

Практическое руководство для взрослых начинающих

Москва • 2026

В этой книге вы найдёте маршрут первых посещений зала, два тренировочных шаблона, понятный порядок подбора нагрузки и двенадцать карточек для записей. Главная задача первого месяца — научиться повторять управляемые движения и возвращаться к занятиям по выполнимому расписанию.

Четыре недели — ориентир календаря, а не обещание преображения. Если вы занимаетесь дважды в неделю, двенадцать посещений займут около шести недель. Продолжайте по номерам, не пытайтесь компенсировать пропуск двойной нагрузкой.

Как пользоваться книгой

Сначала прочитайте главы о допуске к занятиям, выборе веса и технике. Перед первым посещением сохраните на телефоне тренировку А. На каждом занятии откройте карточку с нужным номером: в ней указана задача дня и есть место для фактических результатов. Карточки не заменяют объяснение техники — к описаниям упражнений можно возвращаться столько, сколько нужно.

Программа предназначена для взрослых мужчин и женщин, которые начинают силовые занятия или возвращаются после обычного перерыва и могут тренироваться без индивидуальных медицинских ограничений. Книга не оценивает состояние здоровья, не назначает реабилитацию и не готовит к проверке максимальных весов. Упражнения и диапазоны — стартовый пример, который меняют под возможности человека.

Когда нужна индивидуальная оценка

При беременности, после родов, травмы или операции, при хроническом заболевании, выраженных симптомах или уже полученных ограничениях согласуйте подходящую нагрузку с профильным специалистом. Если не понимаете, относится ли ограничение к выбранному упражнению, не проверяйте это тяжёлым подходом.

Остановите занятие при боли или давлении в груди, обмороке или предобморочном состоянии, необычной сильной одышке, внезапной слабости, онемении или резкой боли. При выраженных или сохраняющихся симптомах обращайтесь за медицинской помощью; при экстренной ситуации — 112. Не пытайтесь определить причину по книге.

Что считать результатом первого месяца

Вы умеете настроить оборудование, выбрать посильное сопротивление, закончить подход до потери контроля и записать сделанное. Возможно, некоторые рабочие веса вырастут, но это не обязательный срок. Изменение массы тела не служит единственным показателем качества тренировок.

Содержание

- 1 Подготовка первого посещения
- 2 Расписание и восстановление
- 3 Повторения подходы и запас усилия
- 4 Как выбрать и увеличить вес
- 5 Разминка и порядок занятия
- 6 Восемь основных упражнений и замены
- 7 Тренировки А и Б
- 8 Двенадцать карточек занятий
- 9 Если оборудование занято или времени мало
- 10 Примеры дневника и разбор решений
- 11 Сон питание и бытовая активность
- 12 Что делать после двенадцатого занятия
- 13 Рабочие листы и источники

Календарь рассчитан на чередование А и Б. Между силовыми занятиями оставляйте как минимум один день без этой программы и учитывайте фактическое восстановление. Не добавляйте ещё один комплекс из другой книги поверх всех посещений.

Подготовка первого посещения

Выберите время, когда вам не нужно торопиться на следующую встречу. Первому визиту отдайте небольшой запас на знакомство с залом. Возьмите удобную одежду, устойчивую обувь, воду, полотенце и способ записывать результаты. Специальные добавки, пояс и новые дорогие кроссовки не являются условием старта.

На стойке попросите показать расположение раздевалки, кардиозоны, тренажёров и аварийных остановок. Узнайте правила зала. Перед тренировкой найдите жим ногами, тренажёр для жима от груди, горизонтальную тягу, сгибание ног и верхний блок. Если модель незнакома, попросите сотрудника показать сиденье, упоры, фиксаторы и безопасное начало движения.

Вопросы сотруднику

Можно сказать: «Я впервые пользуюсь этим тренажёром. Покажите, как выставить сиденье, где поставить стопы или ладони и как безопасно закончить подход». Не просите случайного посетителя определить ваши медицинские ограничения. Техническая помощь с оборудованием и индивидуальная программа — разные услуги.

Начните с лёгкого сопротивления и пробного движения. Убедитесь, что фиксатор вставлен полностью, сиденье закреплено и рядом нет предметов, мешающих траектории. Настройку меняйте при остановленном оборудовании. Не держите пальцы возле движущихся блоков и грузов.

Запись до первого подхода

Сохраните название модели, положение сиденья и упоров. Цифра «20 кг» на двух разных тренажёрах не означает одинаковую нагрузку: различаются рычаги, блоки и конструкция. Для сравнения используйте записи одного и того же оборудования и одинаковую настройку.

Если в первый день удалось только познакомиться с залом и спокойно попробовать несколько движений, это достаточная отправная точка. Второй визит начинайте по программе, не пытаясь «доработать долг».

Расписание и восстановление

Базовый календарь — три посещения в неделю, например понедельник, среда и пятница. Для человека с меньшим запасом времени или восстановления удобнее два посещения, например вторник и суббота. Выбор двух дней не делает программу бесполезной. Двенадцать карточек проходят последовательно.

Неделя

Три посещения

Если два посещения

1

1 А • 2 Б • 3 А

1 А • 2 Б

2

4 Б • 5 А • 6 Б

3 А • 4 Б

3

7 А • 8 Б • 9 А

5 А • 6 Б

4

10 Б • 11 А • 12 Б

7 А • 8 Б

5–6

Продолжение по самочувствию

9 А • 10 Б • 11 А • 12 Б

После тяжёлой смены, болезни или плохого сна календарь можно сдвинуть. Если повседневные движения заметно ограничены болезненностью либо вы не восстановились, перенесите занятие или уменьшите его объём. При необычной или нарастающей боли нужна оценка причины, а не правило «потерпеть до пятницы».

Пропуск без компенсации

Допустим, вы выполнили карточки 1 и 2, затем пропустили несколько дней. Следующей остаётся карточка 3. После более длинного перерыва повторите знакомый лёгкий вариант, при необходимости вернитесь к меньшему числу подходов. Не перескакивайте к более тяжёлой неделе только потому, что дата изменилась.

В дни между посещениями подойдут обычные дела и комфортная ходьба. Не превращайте восстановительный день в дополнительную тяжёлую тренировку, если она ухудшает следующее занятие. Общий объём активности набирайте постепенно.

Повторения подходы и запас усилия

Повторение — один полный цикл движения. Подход — последовательность повторений без длинной паузы. Запись «2 × 8–12» означает два рабочих подхода, в каждом от восьми до двенадцати повторений. Разминочные подходы записывают отдельно: они помогают подготовиться, но не требуют такой же нагрузки.

В начале программы выбирайте сопротивление, с которым можете остановиться, сохранив примерно три или четыре возможных контролируемых повторения. Позже ориентир — около двух или трёх. Этот запас часто называют RIR. У новичка оценка неточна; не нужно доходить до отказа, чтобы её проверить. Если движение становится рваным, амплитуда произвольно сокращается или приходится задерживать дыхание и резко напрягаться, остановитесь раньше.

Отдых между подходами

Начальный ориентир — 90–180 секунд для основных движений и 60–120 секунд для простых вспомогательных. Если дыхание не успело успокоиться или вы ещё не готовы повторить движение одинаково, отдохните дольше. Таймер помогает не спешить, но не решает за вас вопрос готовности.

Рабочий подход может закончиться на восьмом повторении, даже если в таблице есть двенадцать. Диапазон задаёт пространство для освоения. Восемь качественных повторений с запасом полезнее, чем двенадцать с потерей управления.

Дыхание и темп

Двигайтесь плавно: опускайте сопротивление управляемо и возвращайте его без рывка. Дышите, не удерживая дыхание на весь подход; удобный начальный ориентир — выдох во время усилия и вдох при возврате. Если координация дыхания мешает, уменьшите вес и сначала освоите движение. Не используйте тяжёлое натуживание в этой стартовой программе.

Для упражнения на корпус важнее сохранять положение, чем выполнить длинный подход. Заканчивайте, когда перестаёте контролировать поясницу или начинаете двигаться за счёт рывка.

Как выбрать первый рабочий вес

После общей разминки выполните движение с минимальным доступным сопротивлением или без дополнительного веса. Оцените траекторию. Затем сделайте короткий пробный подход. Если он явно лёгкий и оборудование позволяет небольшой шаг, попробуйте чуть больше. Не проводите длинную серию испытаний, утомляющую до начала программы.

Для рабочих подходов выберите вес, с которым укладываетесь в заданный диапазон, сохраняете одинаковую траекторию и заметный запас повторений. Если уже на первом повторении требуется рывок или вы едва выполняете нижнюю границу, уменьшите сопротивление. Если даже минимальный вес неудобен, смените упражнение на подходящий вариант после проверки настройки.

Правило увеличения

Сначала добавляйте повторения внутри диапазона. Когда во всех назначенных подходах достигнута верхняя граница с контролем и запасом примерно два или три повторения, повторите этот результат на следующем занятии того же типа. Если получилось снова и восстановление нормальное, можно попробовать минимальный доступный шаг веса. После увеличения допустимо вернуться к нижней части диапазона.

Это осторожное правило программы, а не обязательная формула для любого человека. Шаг на тренажёре может оказаться слишком большим. Тогда оставьте прежнее сопротивление и улучшайте повторяемость. Не меняйте одновременно вес, число подходов и упражнение: иначе трудно понять причину изменения самочувствия.

Пример с условными числами

На жиме от груди вы записали 15 кг: 10 и 9 повторений. На следующем занятии А получилось 11 и 10. Затем 12 и 12 с запасом; ещё один раз 12 и 12. Только теперь пробуете ближайший небольшой шаг. Если с ним получилось лишь 6 повторений или техника изменилась, возвращайтесь к прежнему весу. Эти числа показывают порядок решения, а не рекомендуемый вес читателю.

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.