

БОДИБИЛДИНГ БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ

Строй свое тело там, где ты стоишь —
без зала, без оборудования, без границ

Быстрый
старт



СИЛЬНОЕ
ТЕЛО



ЗДОРОВЬЕ



УВЕРЕННОСТЬ



ЭКОНОМИЯ

ГЕРАСИМ АВШАРЯН

Герасим Авшарян

**Бодибилдинг без тренажеров.
Быстрый старт. Строй свое тело
там, где ты стоишь — без зала,
без оборудования, без границ**

«Автор»

2026

Авшарян Г.

Бодибилдинг без тренажеров. Быстрый старт. Строй свое тело там, где ты стоишь — без зала, без оборудования, без границ / Г. Авшарян — «Автор», 2026

Автор, психолог и зожник, написал эту книгу для тех, кто устал платить за абонемент, ждать свободный тренажер и искать время на дорогу в зал, а также для тех кому просто интересны альтернативные варианты. «Бодибилдинг без тренажеров» доказывает: чтобы строить тело, достаточно земли под ногами и чего-то, на что можно опереться — стены, дерева, низкой ветки. Никаких штанг, блинов и домашних тренажеров: только собственный вес, рельеф вокруг и системный подход. Здесь нет программ для соревнований — есть программа для себя: для фигуры, здоровья, уверенности и экономии. Вы узнаете, как базовые движения заменяют целый зал, как использовать улицу как спортивный снаряд и как выстроить тренировки, восстановление и питание без тренера. Эта книга — о том, что настоящая сила всегда была ближе, чем казалось.

© Авшарян Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Философия тренировок без тренажеров	7
Глава 2. Фундамент: тело, которое умеет двигаться	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Герасим Авшарян

Бодибилдинг без тренажеров. Быстрый старт. Строй свое тело там, где ты стоишь — без зала, без оборудования, без границ

Предисловие

Почему сила не прячется за абонементом в фитнес-клуб

Мне было лет четырнадцать или пятнадцать, когда я впервые увидел свои мышцы.

Это случилось в деревне, на летних каникулах. Я помогал по хозяйству — точно уже не помню, что именно делал: может, брал сено вилами и перекидывал его, может, таскал что-то тяжелое. Работа была обычная, деревенская, без всякой мысли о спорте. Но в какой-то момент я взглянул на свои руки — и увидел их. Мышцы, разбухшие от работы, налитые, красивые. Они были моими, и они были настоящими. Я смотрел на них и чувствовал что-то вроде открытия: вот оно, тело, которое умеет трудиться и отвечает на труд.

Тогда я, сам того не зная, «полюбил» мышцы.

Чуть позже, классе в восьмом или девятом, я познакомился с бодибилдингом и силовой гимнастикой. Помню, как листал журналы, разглядывал фотографии и думал: это же можно строить самому, своими руками, своим усилием. И начал заниматься. Занимался по-разному: был и тренажерный зал, и тренировки без него. Но самое важное я понял еще тогда, в деревне, с вилами в руках: тело откликается на работу. Ему не нужен дорогой инвентарь — ему нужно усилие.

Эта книга — о том самом открытии. О бодибилдинге без тренажеров, без штанг и блинов, без домашних снарядов. О тренировках, для которых достаточно земли под ногами и чего-то, на что можно опереться: стены, дерева, низкой ветки. О том, как использовать мир вокруг как спортивный зал — и как строить тело для себя, а не для сцены.

Я пишу это не как тренер, который продает программу, а как человек, который прошел этот путь: от случайно увиденных мышц в деревне до осознанных тренировок. И если эта книга поможет тебе увидеть свои мышцы — не в зеркале, а в движении, в работе, в усилии, — значит, она написана не зря.

Сила не прячется за абонементом. Она всегда была ближе, чем казалось.

Глава 1. Философия тренировок без тренажеров

1.1. Бодибилдинг для себя: зачем строить тело, которое не выходит на сцену

Слово «бодибилдинг» у многих вызывает одну и ту же картинку: сцена, прожекторы, бронзовый загар, масло, неестественно большие мышцы и люди, которые месяцами живут по режиму, чтобы выйти на подиум на несколько минут. И поэтому, когда я говорю «бодибилдинг без тренажеров», мне часто задают вопрос: а зачем вообще это нужно, если ты не собираешься соревноваться?

Ответ простой: потому что бодибилдинг — это буквально «строительство тела». И строить его можно для себя. Не для судей, не для зрителей, не для сравнения с кем-то — а для своей фигуры, своего здоровья, своей уверенности.

Тело как личный проект

Соревновательный бодибилдинг — это спорт, где результат оценивают другие. Там есть критерии, категории, конкуренция. Но между сценой и полным бездействием лежит огромное пространство, в котором живет большинство из нас. Люди, которые хотят выглядеть лучше, чувствовать себя сильнее, легче подниматься по лестнице, увереннее смотреть в зеркало. Им не нужна сцена. Им нужно тело, которое работает.

Бодибилдинг для себя — это личный проект. Ты сам ставишь цели, сам оцениваешь результат, сам решаешь, когда достаточно. Никто не скажет тебе: «У тебя недостаточно сухая спина» или «Тебе не хватает массы». Ты строишь то тело, которое хочешь, и делаешь это в своем темпе.

Зачем это нужно, если не для соревнований

Причин больше, чем кажется на первый взгляд.

Во-первых, фигура. Мышцы меняют форму тела: плечи становятся шире, спина — прямее, осанка — увереннее. Это не про тщеславие, а про то, как ты себя ощущаешь в собственном теле.

Во-вторых, здоровье. Сильные мышцы — это не только внешность. Это поддержка позвоночника, защита суставов, нормальный обмен веществ, лучшее самочувствие в быту. Тело, которое умеет работать, меньше устает и дольше остается молодым.

В-третьих, уверенность. Когда ты знаешь, что можешь подтянуться, отжаться, поднять тяжесть, перенести мешок, — это меняет то, как ты держишься. Уверенность идет изнутри, из ощущения собственной силы.

В-четвертых, успех. И здесь речь не о сцене. Дисциплина, которую ты вырабатываешь в тренировках, переносится на все остальное: работу, учебу, отношения. Тело, которое ты строишь, учит тебя доводить начатое до конца.

И наконец, экономия. Бодибилдинг для себя не требует абонемента, тренера и дорогих снарядов. Он требует земли под ногами и желания. Об этом мы еще поговорим отдельно, но уже здесь стоит сказать: настоящая сила — одна из самых доступных вещей в мире, если перестать думать, что она продается.

Почему без тренажеров

Может возникнуть вопрос: если бодибилдинг для себя так хорош, почему именно без тренажеров? Разве зал не помогает?

Помогает. Но зал — не единственный путь и не обязательное условие. Тренажеры — это инструменты, а не источник силы. Источник силы — это сопротивление, которое преодолевает

твое тело. А сопротивление можно найти где угодно: в собственном весе, в стене, в дереве, в ветке, на которую можно повиснуть. Тренажерный зал просто делает это сопротивление удобным и разнообразным. Но он не делает его единственно возможным.

Более того, тренировки без тренажеров учат тебя главному: понимать свое тело. Ты чувствуешь, как работает мышца, как движется сустав, как распределяется нагрузка. В зале за тебя часто «думает» тренажер — он задает траекторию, фиксирует положение. Без него ты сам становишься и снарядом, и тренером, и контролером.

Для кого эта книга

Эта книга — для тех, кто хочет строить тело, но не хочет зависеть от зала. Для тех, кто устал платить за абонемент, ждать свободный тренажер и тратить время на дорогу. Для тех, кто живет в деревне, в маленьком городе, в общежитии, в квартире без места под снаряды. Для тех, кто хочет заниматься на улице, на свежем воздухе, среди деревьев и стен. И для тех, кто просто хочет понять: а что, если попробовать без всего этого?

Бодибилдинг для себя — это не компромисс. Это полноценный путь. И следующий шаг — понять, что у тебя уже есть все необходимое. Об этом — в следующей подглаве.

1.2. Земля под ногами и стена за спиной: как перестать искать оправдания и начать использовать то, что уже есть

Когда я только начинал заниматься, мне казалось, что для нормальных тренировок нужно очень многое. Нужен зал. Нужны штанга, гантели, скамья, перекладина, брусья. Нужны блины разного веса, чтобы прогрессировать. Нужно зеркало, чтобы видеть, что делаешь. Нужно время, чтобы до всего этого добраться.

Прошло какое-то время, и я понял простую вещь: я искал не условия для тренировок, а оправдания, чтобы их не начинать.

Потому что, если честно, почти все, что нужно для тренировки, у тебя уже есть. У тебя есть земля под ногами. У тебя есть тело, которое весит несколько десятков килограммов и которое можно поднимать, опускать, толкать, тянуть. У тебя почти всегда есть стена, забор, дерево, скамейка, ветка, ступенька, бордюр. Все это — спортивные снаряды. Просто мы привыкли их не замечать.

Стена — это не просто стена

Вот смотри. Стена. Обычная стена. Ты проходишь мимо нее каждый день и не думаешь о ней как о тренажере. А между тем стена — это универсальный инструмент. Упрись в нее руками и отожмись — нагрузка на грудь, плечи, трицепс. Встань к ней спиной, прижмись и присядай — почувствуешь, как работает другое. Обопрись на нее ногой и делай махи — ягодицы и бедра отзовутся. Поставь на нее руки и поднимай ноги — пресс. Стена есть почти везде: во дворе, в подъезде, на работе, в парке. Она никуда не денется и ничего не стоит.

Дерево — это не просто дерево

Дерево — это вообще подарок. Ветка, на которую можно повиснуть, — это перекладина. Ствол, в который можно упереться ногами, — это опора для самых разных движений. Толстая ветка на высоте груди — это брусья. Дерево дает то, чего не дает стена: возможность висеть, раскачиваться, подтягиваться, работать на весу. А работа на весу — это отдельный мир упражнений, который строит спину, хват, плечи и пресс так, как никакая стена не построит.

Земля — это не просто земля

Земля под ногами — это тоже снаряд. Присядай — земля дает сопротивление через твой вес. Отжимайся от нее — она дает опору. Беги по ней, прыгай, ходи на руках, ползай — все это тренировка. А если земля неровная, если есть склон, ступенька, бугор, — это еще лучше: тело учится работать в разных условиях, а не только на ровном полу зала.

Почему мы этого не видим

Потому что нас приучили: спорт — это отдельное место. Зал, стадион, площадка. Туда надо прийти, там есть специальные штуки, и только там «настоящая» тренировка. Все остальное — «так, баловство».

Это установка, и она ложная. Спорт — это не место. Это движение. И движение можно совершать где угодно. Пока ты веришь, что для тренировки нужно особое место и особое оборудование, ты будешь искать оправдания: нет зала, нет времени, нет денег, нет снарядов. А когда ты понимаешь, что снаряд — это мир вокруг, оправдания исчезают. Остается только одно: начать.

Что это дает на практике

Я не буду сейчас расписывать все упражнения — этому посвящены следующие главы. Но вот что важно понять уже здесь: тренировка без тренажеров — это не «урезанная» тренировка. Это другая, полноценная тренировка, у которой есть свои преимущества.

Ты не зависишь от расписания зала. Ты не стоишь в очереди к тренажеру. Ты не платишь за абонемент. Ты тренируешься там, где находишься: во дворе, в парке, в лесу, на даче, в деревне, на работе в обед. Ты используешь то, что уже есть, и не ждешь, пока появится то, чего нет.

И самое главное: ты учишься чувствовать свое тело. Когда под тобой нет ровного пола, когда опора — это ветка или стена, когда сопротивление — это твой собственный вес, ты начинаешь понимать, как работает каждая мышца. Ты становишься и снарядом, и тренером, и контролером. Это не минус. Это огромный плюс, который в зале часто теряется.

Начни с того, что есть

В следующий раз, когда выйдешь на улицу, посмотри вокруг другими глазами. Вот стена — чем не опора для отжиманий? Вот дерево — чем не перекладина? Вот ступенька — чем не платформа для прыжков? Вот земля — чем не тренажер?

Все это было рядом всегда. Ты просто не смотрел. А теперь посмотри — и начни. Не жди зала. Не жди понедельника. Не жди, пока купишь снаряды. Земля под ногами и стена за спиной уже есть. Этого достаточно, чтобы начать строить тело.

Глава 2. Фундамент: тело, которое умеет двигаться

2.1. Базовые движения — отжимания, приседания, подтягивания: как они заменяют целый тренажерный зал

Если ты когда-нибудь заходил в тренажерный зал, то видел, сколько там всего. Стойки, скамьи, блочные устройства, рычаги, дорожки, велотренажеры. Глаза разбегаются, и кажется, что без всего этого тело строить невозможно. А теперь я скажу тебе вещь, которая многих удивляет: почти все это разнообразие нужно для того, чтобы выполнять несколько базовых движений под разными углами и с разной нагрузкой.

Отжимание. Приседание. Подтягивание. Вот три кита, на которых стоит почти любой тренировочный процесс. Плюс к ним — выпад, подъем ног, наклон, жим в стойке. Все остальное — вариации, углы, акценты. И все это можно делать без единого тренажера.

Отжимание: жим лежа, который всегда с тобой

Возьми жим лежа. Классическое упражнение на грудь, плечи и трицепс. В зале для него нужна скамья, штанга, блины, страхующий. А теперь посмотри на отжимание. Ты кладешь руки на землю, тело — прямая линия, и опускаешься-поднимаешься. Работают те же мышцы: грудь, передние дельты, трицепс. Только вместо штанги — твой собственный вес, а вместо скамьи — пол.

И это не «замена». Это полноценное упражнение, которое строит силу и массу. Многие недооценивают отжимания, потому что думают: «Ну что такое отжимание, это же для школьников». А попробуй сделать не десять, а пятьдесят. Попробуй сделать их медленно, с паузой внизу, с ногами на возвышении, с узкой постановкой рук, на одной руке в конце концов. Ты быстро поймешь, что отжимание — это не «легкая версия жима», а серьезное упражнение с огромным потенциалом прогрессии.

Более того, отжимание учит тебя держать корпус. В жиме лежа ты лежишь на скамье, и она тебя держит. В отжимании ты сам держишь свое тело — пресс, спина, ягодичные работают, чтобы тело не провисало. Это дополнительный бонус, которого жим лежа тебе не даст.

Приседание: база, без которой никуда

Приседание — это король нижней части тела. В зале его делают со штангой на плечах. А без штанги? Приседай с собственным весом. И здесь тоже работает принцип: сначала просто приседай, потом приседай медленно, потом с паузой внизу, потом на одной ноге, потом с выпрыгиванием, потом с опорой на стену или дерево. Вариантов масса, и каждый из них нагружает ноги и ягодичные так, что мало не покажется.

Приседание — это еще и упражнение на подвижность. Оно учит тазобедренные суставы и голени стопы работать в полной амплитуде. В зале многие приседают вполовину, потому что штанга давит и страшно. Без штанги ты можешь позволить себе сесть глубже, почувствовать движение, поработать над техникой. И это не «облегчение» — это качество.

Подтягивание: спина, которую не купишь

Подтягивание — это, пожалуй, самое честное упражнение на спину. В зале есть тяга верхнего блока, тяга в наклоне, тяга гантели. Все они хороши, но подтягивание стоит особняком: ты тянешь не снаряд к себе, а себя к снаряду. Работают широчайшие, ромбовидные, трапеции, бицепс, предплечье. И хват, и корпус, и координация.

Для подтягивания нужна перекладина. А перекладиной может быть ветка дерева, турник во дворе, балка, крепкая ветка в лесу. Если совсем ничего нет — можно найти ветку пониже

и подтягиваться с ногами на земле, помогая себе. Или использовать стену и тянуть себя к ней. Главное — принцип: ты преодолеваешь свой вес, а не вес снаряда.

Подтягивание — это еще и упражнение, которое многие не умеют делать. И это нормально. Начать можно с виса, с негативных подтягиваний, с подтягиваний с поддержкой. Прогрессия здесь не менее важна, чем в жиме штанги. И когда ты сделаешь свое первое чистое подтягивание — ты почувствуешь то, что не почувствуешь, добавив пятый блин на штангу.

Почему именно базовые движения

Есть соблазн начать с чего-то «интересного»: изолированных упражнений, хитрых движений, модных программ. Но тело строится на базе. Базовые движения — это те, которые задействуют много мышц сразу, учат тело работать как единое целое и дают наибольший отклик. Они просты, но не примитивны. Они доступны, но не легки.

И самое главное: базовые движения можно делать где угодно. Отжимание — от земли или стены. Приседание — на земле, у стены, с опорой на дерево. Подтягивание — на ветке, турнике, балке. Никакого зала. Никаких снарядов. Только ты и мир вокруг.

С чего начать

Если ты никогда не тренировался, начни с простого: отжимания от стены или от возвышения, приседания с опорой на стену, вис на ветке. Не гонись за количеством. Гонись за качеством: медленно, подконтрольно, с полной амплитудой. Через несколько недель ты почувствуешь, что тело отзывается. Мышцы становятся плотнее, движения — увереннее.

Если ты уже тренировался в зале, попробуй отказаться от тренажеров на месяц. Только базовые движения и мир вокруг. Ты удивишься, как мало потеряешь — и как много приобретешь в понимании своего тела.

В следующей подглаве мы поговорим о том, как прогрессировать без блинов и штанг. Потому что главный вопрос любого тренирующегося — не «что делать», а «как расти». И ответ на него есть.

2.2. Прогрессия без блинов и штанг: как расти, когда единственный «тренажер» — это ты сам

Вот главный вопрос, который встает перед каждым, кто начинает тренироваться без железа: а как расти? В зале все понятно — добавил блин на штангу, и ты прогрессируешь. А здесь что? Твой вес не меняется. Как понять, что ты становишься сильнее?

Этот вопрос мне задавали много раз, и он всегда меня немного веселит. Потому что ответ на него простой: способов прогрессии гораздо больше, чем «добавить блин». И некоторые из них работают даже лучше, чем прибавка веса.

Что такое прогрессия на самом деле

Прогрессия — это не «больше веса». Прогрессия — это когда нагрузка на мышцу со временем растет, и тело вынуждено адаптироваться: становиться сильнее, плотнее, выносливее. Вес — только один из способов увеличить нагрузку. И далеко не единственный.

Вот смотри. Ты делаешь отжимания. Сначала ты делаешь десять раз, и это тяжело. Через неделю ты делаешь двенадцать. Потом пятнадцать. Потом двадцать. Ты не добавил ни грамма веса — но нагрузка выросла, потому что ты делаешь больше повторений. Это прогрессия.

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.