

• LINA FIT · БАЗА ТРЕНИНГА

Полный гайд по тренировкам

Как тренироваться осмысленно и получать результат — без хаоса, модных схем и выгорания. Принципы, переменные нагрузки, техника, готовые примеры для зала и дома, кардио, восстановление и питание. По науке, с источниками.

14 глав без воды

✓ со ссылками на исследования

RU для дома и зала



МЕСТО ДЛЯ ФОТО

Обложка: твоё главное фото (портрет/тренировка, вертикальное).

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

Рада, что ты здесь

Этот гайд — то, что я собрала для себя за годы проб и ошибок. Здесь нет магии и «секретов» — только рабочие основы, которые дают результат, если применять их последовательно.



МЕСТО ДЛЯ ФОТО

Твоё фото: приветствие / лайфстайл-кадр.

- **ДЛЯ КОГО ЭТОТ ГАЙД**

Как пользоваться

Гайд подойдёт и новичку, и тем, кто возвращается к тренировкам. Он одинаково работает для зала и для дома. Читай по порядку: сначала принципы, потом практика.

ЧТО ТЫ ПОЛУЧИШЬ

Понимание, как устроена тренировка, как прогрессировать, как не перегореть и как питаться так, чтобы это можно было соблюдать месяцами.

КАК ЧИТАТЬ

Не нужно запоминать всё сразу. Начни с чек-листа первой недели в конце гайда и возвращайся к главам по мере вопросов.

Материал носит образовательный характер и не заменяет консультацию врача. При травмах, беременности, хронических болезнях и нарушениях цикла — согласуй план со специалистом.

● ЧТО ВНУТРИ

Оглавление

- 1 Почему простое побеждает
- 2 Фундамент: три опоры
- 3 Шесть принципов тренинга
- 4 Восемь переменных нагрузки
- 5 Как собрать тренировку за 5 шагов
- 6 Пример сплита для зала
- 7 Тренировка дома без инвентаря
- 8 Техника ключевых движений
- 9 Кардио, шаги и NEAT
- 10 Разминка, мобильность, гибкость
- 11 Восстановление и сон
- 12 Питание: дефицит и БЖУ
- 13 Мифы о тренировках и похудении
- 14 Адаптации, прогрессия и чек-лист

ЧАСТЬ 1

ОСНОВЫ МЫШЛЕНИЯ

Прежде чем считать подходы — разберёмся, что вообще решает результат и почему простое почти всегда обгоняет сложное.



МЕСТО ДЛЯ ФОТО

Фото: атмосферный кадр из зала/дома.

● ПОЧЕМУ ПРОСТОЕ ПОБЕЖДАЕТ

Не сложнее — а стабильнее

Большинство бросают не потому, что программа «недостаточно продвинутая», а потому что она слишком сложная, чтобы её соблюдать. Результат дают не хитрые схемы, а **регулярность на дистанции**: базовые движения, понятная прогрессия и режим, который реально впишется в твою неделю.

«Скучные основы», сделанные последовательно неделями, обгоняют любую модную методику, которую бросают через две недели. Твоя задача — не впечатлить себя объёмом, а построить привычку, к которой всегда можно вернуться.

На практике

Выбери 5–6 базовых упражнений, освой технику, повышай нагрузку понемногу каждую неделю и высыпайся. Этого достаточно, чтобы прогрессировать месяцами.

Мышцы и сила растут за счёт постепенного повышения нагрузки и достаточного восстановления — а не за счёт разнообразия ради разнообразия. Прогрессивная перегрузка: [PeerJ, 2022](#)

● ФУНДАМЕНТ

Три опоры, на которых всё держится

1 · ПРОГРЕССИВНАЯ ПЕРЕГРУЗКА

Тело адаптируется к привычному стимулу. Чтобы двигаться дальше, со временем повышай нагрузку: вес, повторения, подходы, качество техники. Освоила все подходы с запасом — добавь повтор или вес (обычно +2,5–5 кг).

2 · РАБОТА БЛИЗКО К ОТКАЗУ (RIR)

Эффективны подходы, завершённые за 0–3 повтора до отказа. Ориентир — запас 1–3 повтора при чистой технике. До полного отказа каждый подход доводить не нужно.

3 · ТЕХНИКА ВАЖНЕЕ ВЕСА

Контролируемая амплитуда и правильная форма дают больше стимула при меньшем риске. Сначала движение, потом вес.

6–15 повторений близко к отказу растянут мышцы; лёгкие и тяжёлые веса дают сопоставимый рост при достаточной нагрузке. Нагрузка и гипертрофия: [Schoenfeld et al., 2017](#)

ЧАСТЬ 2

Принципы и переменные

Каркас любой рабочей программы. Освоишь это — сможешь оценить и собрать любую тренировку сама.

**МЕСТО ДЛЯ ФОТО**

Фото: рабочий момент — гантели/штанга/тренажёр.

● ШЕСТЬ ПРИНЦИПОВ ТРЕНИНГА

По чему сверяться каждую неделю

- 1 **Перегрузка.** Постепенно повышай нагрузку — двигатель прогресса.
- 2 **Объём.** От ~10 рабочих подходов на мышцу в неделю; многим добавляет ~12–20. Начинай с меньшего.
- 3 **Близость к отказу.** Запас 1–3 повтора — баланс стимула и восстановления.
- 4 **Частота.** Новичку хватает 2–3 силовых в неделю на всё тело.
- 5 **Восстановление.** Мышцы растут в отдыхе. Сон 7–9 часов — важнейший фактор.
- 6 **Прогресс ≠ боль.** Крепатура не измеряет эффективность.

Объём и регулярность решают больше, чем отдельная «супертренировка». Объём: [Schoenfeld](#) · Сон: [Knowles, 2018](#)

● ВОСЕМЬ ПЕРЕМЕННЫХ НАГРУЗКИ

Из чего ты собираешь тренировку

Программа — это комбинация переменных. Меняя их осознанно, ты управляешь результатом.

ПЕРЕМЕННАЯ	ОРИЕНТИР
Выбор упражнения	базовые многосуставные + изолирующие добивающие
Подходы	3–4
Повторения	6–15
Нагрузка	последние 2–3 повтора тяжело
RIR	1–3
Темп	опускание 1–3 сек, уверенный подъём
Отдых	60–120 сек
Частота	2–4 / нед

Специально замедлять темп ради роста не нужно — в диапазоне ~0,5–8 сек результат сопоставим. Темп: [Schoenfeld et al., 2015](#)

ЧАСТЬ 3

Практика

Теперь — как всё это превращается в конкретные тренировки: пошаговая сборка и готовые примеры для зала и дома.

**МЕСТО ДЛЯ ФОТО**

Фото: ты в движении (присед/выпад/планка).

● КАК СОБРАТЬ ТРЕНИРОВКУ

Своя тренировка за 5 шагов

- 1 **Выбери фокус дня.** Всё тело (новичку), либо низ/верх, либо толкающие/тянущие движения.
- 2 **Возьми 4–6 упражнений.** 1–2 базовых на крупные группы + 2–3 добивающих.
- 3 **Задай подходы и повторы.** 3–4 подхода по 8–15, запас 1–3 повтора.
- 4 **Разомнись 5–10 мин** и добавь 1–2 подводящих подхода с малым весом.
- 5 **Записывай веса и повторы.** В следующий раз добавь там, где было легко.

Правило простоты: лучше 4 упражнения, сделанные чисто и записанные, чем 10 «на отвали».

● ПРИМЕР СПЛИТА ДЛЯ ЗАЛА

Рабочая неделя в зале

День А · Низ тела

УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХ×ПОВТ
Приседания со штангой / в смите	4×10–12
Жим ногами	3×12
Румынская тяга	3×12
Отведение бедра в тренажёре	3×15
Подъёмы на носки	3×15–20

День В · Верх тела

УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХ×ПОВТ
Тяга верхнего блока	4×12
Жим гантелей лёжа / в тренажёре	3×12
Тяга горизонтального блока	3×12
Махи гантелями в стороны	3×15
Планка	3×45 сек

Чередуй А и В, между подходами отдых 60–120 сек.

● АТМОСФЕРА ТРЕНИРОВКИ

Твой зал

Добавь сюда фото своей реальной тренировки в зале — это повышает доверие и вовлечённость.



МЕСТО ДЛЯ ФОТО

Фото: ты в зале (свободные веса или тренажёр).

• ДОМА БЕЗ ИНВЕНТАРЯ

Полноценно и без железа

Без весов прогрессируем повторениями, темпом, паузами и усложнением. Круговая на всё тело, 3–4 круга, отдых 60–90 сек.

УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХ×ПОВТ
Приседания (темп 3 сек вниз)	4×20
Выпады назад	3×15 на ногу
Ягодичный мост (пауза вверх)	3×20
Отжимания (от опоры → от пола)	4×10–15
«Лодочка» для спины	3×15
Планка + боковая планка	3×40 сек

Как усложнять без веса: больше повторов → медленнее темп → пауза внизу → сложный вариант. Для тяг дома — резинка или рюкзак с книгами.

- ДОМАШНЯЯ ТРЕНИРОВКА

Дома тоже работает

Покажи, что заниматься можно в обычной комнате без оборудования.



МЕСТО ДЛЯ ФОТО

Фото: домашняя тренировка (коврик, вес тела).

ЧАСТЬ 4

Техника движений

Правильная форма важнее веса. Ниже — ключевые движения по одному на страницу с местом под твоё фото-демонстрацию.

**МЕСТО ДЛЯ ФОТО**

Фото: демонстрация упражнения крупным планом.

- ПРИСЕДАНИЯ

Приседания



МЕСТО ДЛЯ ФОТО

Фото: присед — вид сбоку, нижняя точка.

На что смотреть

- Ноги на ширине плеч, носки чуть в стороны.
- Колени направляй по носкам, спина прямая.
- Таз уводи назад и вниз, вес на середину стопы.
- Глубина — насколько позволяет техника без округления поясницы.

- РУМЫНСКАЯ ТЯГА

Румынская тяга



МЕСТО ДЛЯ ФОТО

Фото: румынская тяга — вид сбоку.

На что смотреть

- Лёгкий сгиб коленей, таз уводи назад.
- Спина прямая, штанга/гантели скользят вдоль ног.
- Чувствуй растяжение задней поверхности бедра.
- Возврат — за счёт ягодиц, не поясницы.

- **ВЫПАДЫ**

Выпады



МЕСТО ДЛЯ ФОТО

Фото: выпад назад — нижняя точка.

На что смотреть

- Шаг назад, корпус вертикально.
- Обе ноги сгибаются примерно до 90°.
- Переднее колено над стопой, не заваливается внутрь.
- Толчок пяткой передней ноги.

- ОТЖИМАНИЯ И ЖИМЫ

Отжимания и жимы



МЕСТО ДЛЯ ФОТО

Фото: отжимание — вид сбоку.

На что смотреть

- Тело в одну линию, живот подтянут.
- Локти под $\sim 45^\circ$ к корпусу, не в стороны.
- Лопатки сведены и опущены.
- Опускание до груди под контролем.

● ТЯГИ

Тяги

**МЕСТО ДЛЯ ФОТО**

Фото: тяга блока/гантели.

На что смотреть

- Своди лопатки, тяни локтями к поясу.
- Без рывка корпусом, движение плавное.
- Спина нейтральная, грудь раскрыта.
- В верхней точке — пауза и контроль.

- ПЛАНКА И КОР

Планка и кор



МЕСТО ДЛЯ ФОТО

Фото: планка — вид сбоку.

На что смотреть

- Тело в линию, таз не проваливай и не задирай.
- Живот подтянут, дыхание ровное.
- Плечи над локтями, шея нейтральна.
- Качество важнее длительности.

ЧАСТЬ 5

Вокруг тренинга

Кардио, восстановление и сон — то, что превращает старания в результат. Без этого силовые не раскрываются.

**МЕСТО ДЛЯ ФОТО**

Фото: прогулка / растяжка / отдых.

● КАРДИО, ШАГИ И NEAT

Что вокруг силовых

КАРДИО

HIIT и спокойное кардио при равных затратах энергии дают сопоставимый эффект для жиросжигания. HIIT экономит время, LISS безопаснее для суставов. База — ~150 минут умеренного кардио в неделю. Диета важнее кардио.

ШАГИ И NEAT

Бытовая активность часто сжигает больше, чем одна тренировка. Ориентир 7–10 тысяч шагов в день — устойчивый рычаг, который не мешает восстановлению.

HIIT и непрерывное кардио сопоставимы по снижению жира при равной энергии. Мета-анализ: [2023](#) · NEAT: [Levine](#)

● РАЗМИНКА, МОБИЛЬНОСТЬ, ГИБКОСТЬ

Подготовка и восстановление тканей

РАЗМИНКА (ОБЯЗАТЕЛЬНО)

5–10 минут лёгкого кардио + динамические движения и 1–2 подводящих подхода. Повышает результат и снижает риск травмы.

СТАТИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА

Долгую статику лучше делать после тренировки. Тянись без боли, задержка ~30 сек.

МОБИЛЬНОСТЬ

2–3 раза в неделю по 10 минут на тазобедренные, грудной отдел и голеностоп — улучшает технику приседа и жимов.

Динамическая разминка предпочтительнее длительной статической растяжки перед нагрузкой. Обзор: [MDPI, 2024](#)

● ВОССТАНОВЛЕНИЕ И СОН

Где на самом деле происходит рост

СОН 7–9 ЧАСОВ

Недосып ухудшает силу, восстановление, гормоны и повышает тягу к еде. Сон — фактор №1, дешевле любой добавки.

ДНИ ОТДЫХА

Мышечной группе нужно ~24–72 часа на восстановление. Отдых — часть плана, а не «пропуск».

ПРИЗНАКИ ПЕРЕГРУЗА

Стойкая усталость, падение результатов, плохой сон. Реакция — снизить объём и добавить отдых.

Недостаток сна ухудшает силовые показатели и восстановление. Sleep & strength: [Knowles et al., 2018](#)

ЧАСТЬ 6

Питание

Тренировки создают стимул, а тело меняется на кухне. Три вещи решают почти всё — и никакого фанатизма.

**МЕСТО ДЛЯ ФОТО**

Фото: приём пищи / тарелка / приготовление.

● ПИТАНИЕ: ДЕФИЦИТ И БЖУ

Три вещи, которые решают

ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙ

Прикидка поддержания: $\text{вес(кг)} \times 26\text{--}30 \text{ ккал}$, минус 300–500 ккал. Безопасный темп — 0,5–1% массы в неделю.

БЕЛОК

1,6–2,2 г на кг веса в сутки: насыщает и защищает мышцы на дефиците. По 20–30 г на приём.

ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ, ВОДА, КЛЕТЧАТКА

Жиры — минимум 0,5 г/кг. Углеводы — остаток калорий. Вода 30–40 мл/кг. Клетчатка 25–35 г и овощи — объём и сытость почти без калорий.

При равной калорийности и белке разные схемы дают сопоставимую потерю жира — выбирай ту, что реально соблюдать. ISSN: [Aragon et al., 2017](#)

- КАК СОБРАТЬ ПРИЁМ ПИЩИ

Простой принцип тарелки

- **Половина тарелки** — некрахмалистые овощи (объём и сытость).
- **Четверть** — белок (курица, рыба, яйца, творог, бобовые).
- **Четверть** — сложные углеводы (крупы, картофель, цельные злаки).
- **Добавь** немного полезных жиров (масло, орехи, авокадо).



МЕСТО ДЛЯ ФОТО

Фото: пример твоей тарелки / приёма пищи.

● МИФЫ

В это пора перестать верить

«ПЛОСКИЙ ЖИВОТ ОТ ПРЕССА»

Локального жиросжигания нет. Жир уходит по всему телу за счёт общего дефицита; пресс укрепляет мышцу, но не «жжёт» жир там.

«ЧИТМИЛ РАЗГОНЯЕТ МЕТАБОЛИЗМ»

День «ем что угодно» перекрывает недельный дефицит. Работает плановый рефид, а не читмил.

«ЕСТЬ НАДО 5–6 РАЗ»

При равной калорийности частота приёмов почти не влияет на обмен и вес.

«НЕ БОЛИТ — НЕ РАСТЁТ»

Крепатура — реакция на новизну, а не мера роста.

Локальное жиросжигание не подтверждается; частота приёмов при равных калориях не меняет результат. Spot reduction: [мета-анализ, 2021](#)

ЧАСТЬ 7

Твой старт

Соберём всё вместе: адаптации под тело, как вести прогресс и с чего начать уже на этой неделе.

**МЕСТО ДЛЯ ФОТО**

Фото: мотивационный кадр / до-после (по желанию).

- АДАПТАЦИИ

Подстрой под тело

ЦИКЛ

В дни сильной боли/слабости снизь объём: лёгкое кардио, ходьба, мягкая йога вместо тяжёлого и прыжков.

СПИНА

Сохраняй движение, но в остром периоде убери осевую нагрузку и резкие скручивания. Акцент на тягах, ЛФК, кор.

КОЛЕНИ

Не покой, а упражнения: укрепление квадрицепса и бёдер уменьшает боль. Работай в безболезненном диапазоне.

Это образовательный материал, не медицинская консультация. При хронических состояниях согласуй план с врачом.

● КАК ВЕСТИ ДНЕВНИК

Прогрессия — это записи

Без записей прогрессия превращается в угадайку. Веди простую таблицу: упражнение, вес, повторы, запас (RIR). В следующий раз старайся добавить повтор или вес там, где было легко.

УПРАЖНЕНИЕ	ВЕС	ПОВТ×ПОДХ	RIR
Приседания	—	—	—
Тяга	—	—	—
Жим	—	—	—
—	—	—	—

Прогрессировать можно и через повторы, и через вес — оба пути дают рост.Прогрессия: [PeerJ, 2022](#)

• ЧЕК-ЛИСТ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ

С чего начать сегодня

- 2–3 силовых на всё тело + ходьба 7–10 тыс. шагов.
- Каждое упражнение — с запасом 1–3 повтора, техника чисто.
- Белок в каждый приём, вода 30–40 мл/кг, сон 7–9 часов.
- Записывай веса и повторы — основа прогрессии.
- Не гонись за быстрым темпом и не измеряй прогресс болью.

Главное: не идеально, а стабильно. Сделанная тренировка всегда лучше идеальной, но пропущенной.

• FAQ

Частые вопросы

СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

Новичку достаточно 2–3 силовых на всё тело. Дальше можно 3–4.

НУЖНЫ ЛИ ДОБАВКИ?

Нет. База — еда, сон, тренировки. Добавки — вторично и не обязательны.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РАСТУ?

По росту весов/повторов и по замерам со временем, а не по крепатуре и весам на весах ежедневно.

ЧТО ЕСЛИ ПРОПУСТИЛА ТРЕНИРОВКУ?

Ничего страшного — просто продолжай со следующей. Решает регулярность на дистанции, а не отдельный день.

● ГОТОВЫЙ ПЛАН

Не собирать самой — а получить готовое

Марафон «Фундамент 7» на LINA FIT: 7 дней тренировок для зала и дома с техникой, меню под 4 калорийности и ИИ-ассистент, который считает калории, ведёт прогресс и отвечает по науке — в Telegram и в приложении.

[Забрать марафон](#)**2100 ₺** разово · первый месяц ассистента в подарок

Чтобы забрать — напиши «ФУНДАМЕНТ» в директ @linafit или в Telegram-бот.

Источники: ISSN Position Stands (Aragon 2017; Jäger 2017); Schoenfeld et al. (объём, нагрузка, темп, 2015–2017); Grgic et al. (частота, отказ); Garthe 2011; Knowles 2018 (сон); Levine (NEAT); мета-анализы по HIIT и локальному жиросжиганию. Материал носит образовательный характер и не заменяет консультацию врача.

• LINA FIT

Спасибо, что дочитала

Теперь у тебя есть всё, чтобы начать осмысленно. Возвращайся к гайду, когда появятся вопросы, и помни: решает регулярность, а не идеальность.



МЕСТО ДЛЯ ФОТО

Финальное фото: твой портрет / логотип / призыв подписаться.

