Первый месяц в зале — программа на 4 недели

Параметр	Значение
Для кого	Совсем новички, мужчины и женщины: в зал раньше не ходили или был перерыв больше года
Цель	Мягко войти в тренировки: освоить тренажёры и движения, подготовить мышцы и суставы
Длительность	4 недели
Частота	3 тренировки в неделю: А, Б, В. Например: пн — А, ср — Б, пт — В
Время	40–50 минут
Где	Тренажёрный зал

Зачем лёгкий старт

Первый месяц — не про результат, а про привыкание. Мышцы, связки и суставы должны подготовиться к нагрузке. Если сразу начать тяжело, всё будет болеть несколько дней, и желание ходить в зал пропадёт. Поэтому здесь 1–2 подхода и комфортные веса. Каждая тренировка прорабатывает всё тело, а упражнения в разные дни разные, чтобы мышцы работали по-разному.

Как читать программу

- «1 × 12–15» — 1 подход на 12–15 повторений.
- «1 × 20 сек» — 1 подход, удержание 20 секунд.
- В каждой тренировке есть упражнение на каждую группу мышц: ноги, спина, грудь, плечи, бицепс, трицепс, пресс. Группа мышц указана в первом столбце.
- Недели 1–2 — по 1 подходу, недели 3–4 — по 2 подхода. Упражнения те же.

Разминка

- Кардиотренажёр — до 10 минут, по желанию.
- Суставная разминка — 5–10 минут.
- Перед каждым упражнением — разминочный подход с самым лёгким весом. Обязательно.

Как подобрать вес

Вес лёгкий и комфортный, но не пустой. Последние повторения должны даваться с заметным усилием, при этом техника не сбивается и остаётся запас ещё на несколько повторений. Если к концу подхода приходится напрягаться изо всех сил, вес слишком тяжёлый. Если 15 повторений проходят совсем без усилия — слишком лёгкий.

Темп

Плавно и подконтрольно, без рывков и раскачки. Сейчас главное — научиться чувствовать, какие мышцы работают.

Отдых

Отдыхайте по самочувствию: пока не восстановится дыхание и не пройдёт одышка. Обычно это 1–3 минуты. Никуда не торопитесь — в первый месяц важнее сделать упражнение правильно, чем быстро.

Прибавка веса

Когда все подходы даются легко на 15 повторений, на следующей тренировке добавьте 1,25–2,5 кг. Прибавляйте понемногу: так прогресс идёт плавно и без травм.

Если болят мышцы

Лёгкая боль в мышцах на 1–2 день после тренировки — нормально, особенно в первые недели. Это не травма и проходит сама. Если мышцы болят сильно или дольше 3 дней, добавьте лишний день отдыха и в следующий раз возьмите вес легче.

Пропуск тренировки

Пропустили одну тренировку — продолжайте с того места, где остановились. Пропустили неделю и больше — вернитесь на неделю назад.

После тренировки

По желанию — лёгкая динамическая растяжка.

Что дальше

После 4 недель тело готово к полноценным тренировкам. Посмотрите другие программы на сайте и выберите следующую под свою цель и под то, сколько раз в неделю вам удобно тренироваться.

Важно

Программа не заменяет консультацию врача. При заболеваниях сердца, суставов или позвоночника, после травм и операций, при беременности перед началом проконсультируйтесь с врачом. Почувствовали боль, головокружение или недомогание — остановитесь. Вы выполняете программу самостоятельно и на свой риск.

Тренировка А

Группа мышц	Упражнение	Недели 1–2	Недели 3–4
Ноги	Жим ногами	1 × 12–15	2 × 12–15
Спина	Тяга верхнего блока к груди	1 × 12–15	2 × 12–15
Грудь	Жим в тренажёре от груди сидя	1 × 12–15	2 × 12–15
Плечи	Жим в тренажёре сидя над головой	1 × 12–15	2 × 12–15
Бицепс	Сгибания рук в тренажёре	1 × 12–15	2 × 12–15
Трицепс	Разгибания рук на блоке	1 × 12–15	2 × 12–15
Пресс	Скручивания	1 × 12–15	2 × 12–15
Икры	Подъём на носки сидя	1 × 12–15	2 × 12–15

Тренировка Б

Группа мышц	Упражнение	Недели 1–2	Недели 3–4
Ноги	Разгибания ног сидя	1 × 12–15	2 × 12–15
Ноги	Сгибания ног лёжа	1 × 12–15	2 × 12–15
Спина	Тяга горизонтального блока	1 × 12–15	2 × 12–15
Грудь	Сведение рук в тренажёре «бабочка»	1 × 12–15	2 × 12–15
Плечи	Разведения гантелей в стороны	1 × 12–15	2 × 12–15
Бицепс	Сгибания рук с гантелями	1 × 12–15	2 × 12–15
Трицепс	Разгибания руки с гантелью из-за головы сидя	1 × 12–15 на руку	2 × 12–15 на руку
Пресс	Планка	1 × 20 сек	2 × 30 сек

Тренировка В

Группа мышц	Упражнение	Недели 1–2	Недели 3–4
Ноги	Гоблет-приседания на скамью	1 × 12–15	2 × 12–15
Спина	Тяга гантели одной рукой с упором в скамью	1 × 12–15 на руку	2 × 12–15 на руку
Грудь	Жим гантелей лёжа	1 × 12–15	2 × 12–15
Плечи	Тяга каната к лицу	1 × 12–15	2 × 12–15
Бицепс	Молотковые сгибания с гантелями	1 × 12–15	2 × 12–15
Трицепс	Разгибание руки с гантелью в наклоне	1 × 12–15 на руку	2 × 12–15 на руку
Пресс	Подъём ног лёжа	1 × 12–15	2 × 12–15