



БЕСПЛАТНЫЙ ГАЙД · @NATALIFORM

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ В ЗАЛЕ БЕЗ СТРАХА

Как решиться прийти в зал, не бояться тренироваться и запустить результат: похудение, подтянутые ягодичы и план питания — всё в одном гайде.

Наталья Грачёва — персональный тренер (Подольск). Помогаю женщинам и подросткам получить тело мечты: тренировки в зале, в группах и онлайн, ведение питания и подбор БАДов. А ещё выступаю в соревнованиях ФПР по классическому пауэрлифтингу.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

Этот гайд — для тебя, если хочешь похудеть и подтянуть ягодичы, но зал пугает. «Не знаю, что там делать». «Все смотрят». «Начну с понедельника». Я слышу это каждую неделю — и каждый раз отвечаю одно: страх уходит, когда есть план.

Здесь он есть. Читай за 15 минут — и приходи подготовленной. А дальше я рядом: разберу технику, подберу питание и буду вести тебя к результату.

«Это не просто тренировка. Это свидание с самой собой в пространстве, где нет зрителей, а есть только отражение в зеркале».

— твой тренер, Наталья

ЧТО ДАСТ ЭТОТ ГАЙД

- Решимость: точный план первого дня — больше не будет повода «начать с понедельника».
- Старт похудения: базовые упражнения, которые жгут больше всего калорий.
- Ягодицы: техника приседа, тяги и выпадов — целевой объём и тонус.
- Питание: 5 правил, без которых тренировки дают половину результата.
- Спокойствие: главные страхи новичка разобраны честно и закрыты.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ПЕРВОГО ДНЯ

Никто в зале не смотрит на тебя. Каждый занят собой, своим весом и своим отражением. Ты — главная только в своей голове. Запомни это до того, как переступишь порог.

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

Новичок приходит в зал с полной сумкой и пустой головой. Ты придёшь наоборот.

БЕРЁМ · 6 ВЕЩЕЙ

- Футболка и легинсы, в которых не жарко и не стыдно приседать.
- Кроссовки с ровной твёрдой подошвой — устойчивые, не «на платформе».
- Бутылка воды, 0,5–0,75 л. Пить маленькими глотками между подходами.
- Полотенце — на тренажёр и на себя. Правило хорошего тона в любом зале.
- Резинка для волос и ободок. Волосы в лицо портят технику лучше любой усталости.
- Свой замок для шкафчика — мелочь, а нервы экономит.

НЕ БЕРЁМ · МАРКЕТИНГ, А НЕ НУЖДА

- Пояс. Новичку он не нужен: собственный корпус должен научиться держать спину. Пояс — инструмент, а не костыль.
- Жиросжигатели и «докапы» из рекламы. Первый месяц работает только регулярность и сон.
- Перчатки с мягкими накладками — они мешают хвату. Мозоли в первые недели — нормальная адаптация, а не приговор.
- Гаджеты на каждую руку. Наблюдение за цифрами отвлекает от главного — за техникой.

6 МИНУТ ДО ШТАНГИ

Разминка — это не «потянуться минутку у шкафчика». Это 6 минут, которые спасают суставы и включают мышцы. Не пропускай, даже когда «опаздываешь».

01 · Суставная разминка

2 мин

Круги плечами, локтями, кистями, тазом, коленями, стопами. По 8–10 кругов в каждую сторону, плавно, без рывков.

02 · Ходьба + лёгкие прыжки

1 мин

Разогнать кровь: 30 секунд быстро шагаем, 30 секунд лёгких прыжков или подъёмов коленей.

03 · Наклоны и прогибы

1 мин

Позвоночник «на все положения»: 8 медленных наклонов и 8 прогибов, стоя, ноги на ширине плеч.

04 · Присед без веса

1 мин

10–12 глубоких приседаний, руки перед собой. Низко и медленно — готовим рабочий объём.

05 · Отжимания от стены или колен

1 мин

8–10 повторов. Включаем грудь и плечи к жиму.

06 · Планка

30 сек

Лёжа на предплечьях, тело — линия. Пресс включён, поясница не провисает.

ГОБЛЕТ-ПРИСЕД

ТЕХНИКА · ПО ШАГАМ

- Возьми гантель двумя руками за верхнюю часть, держи у груди. Ноги на ширине плеч, носки чуть в стороны.
- Спину держим ровной, грудь открыта, взгляд перед собой (не в пол!).
- Садимся назад и вниз — как на невидимый стул. Колени идут в стороны носков, не заваливаются внутрь.
- Опускаемся до уровня, когда бедро параллельно полу, или чуть выше — если пока не получается глубже.
- Встаём, упираясь в пятки. Колени развернуты, спина прежняя. Выдох на усилии — вверх.
- Начни с 2 подходов по 10–12 повторов с лёгкой гантелью. Первая неделя — только техника.

ТРИ ОШИБКИ НОВИЧКА · НЕ ДЕЛАЙ

- Колени заваливаются внутрь — убирает ягодичы и добавляет риск травмы. Колено всегда в сторону носка.
- Пятки отрываются от пола — уходишь на носки. Вес на всю стопу, «приросла пятками».
- Смотришь в пол — округляется спина. Взгляд на горизонте, грудь гордо вперёд.

ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

Присед — главное упражнение и для похудения, и для ягодиц: задействует самые крупные мышцы тела. Сомневаешься в глубине — приседай на скамью: коснулся, встал.

РУМЫНСКАЯ ТЯГА

ТЕХНИКА · ПО ШАГАМ

- Гантели в руках, стоим прямо. Ноги на ширине бёдер, колени чуть согнуты — и остаются такими всё упражнение.
- Спина ровная, лопатки чуть сведены. Отводим таз назад, наклоняясь вперёд.
- Гантели скользят вдоль ног. Наклоняемся из бёдер, спина остаётся плоской.
- Опускаемся, пока корпус почти параллелен полу, или пока хорошо тянет заднюю поверхность бедра.
- Встаём, толкаясь бёдрами вперёд и напрягая ягодицы. Выдох — на подъёме.
- 2-3 подхода по 10-12 повторов. Усталость в задней поверхности бедра — да. Боль в пояснице — стоп, проверь технику.

ТРИ ОШИБКИ НОВИЧКА · НЕ ДЕЛАЙ

- Округление спины — самая частая и самая опасная ошибка. Спина «плоская» всегда, грудь открыта.
- Приседаешь вместо наклона — это другое упражнение. Колени чуть согнуты и не меняют угол.
- Тянешь гантелями, а не бёдрами. Движение начинается с отвода таза назад, руки просто держат вес.

ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

Это упражнение строит ягодицы и «полочку». Делай медленно: 3 секунды вниз, 1 секунда вверх. Скорость здесь враг, темп — друг.

ЖИМ ГАНТЕЛЬ ЛЁЖА

ТЕХНИКА · ПО ШАГАМ

- Ложись на скамью: голова, лопатки и ягодицы на скамье, стопы на полу.
- Гантели над грудью, ладони вперёд. Лопатки сведены и «утоплены» в скамью — это твоя опора.
- Опускаешь гантели к груди, локти в стороны под углом $\sim 45^\circ$. Медленно, 2 секунды.
- Коснулась груди — выжимаешь вверх до прямых рук, не щёлкая локтями. Выдох на усилии.
- Запястья прямые, не гнёшься назад — гантель держится крепко.
- 2–3 подхода по 8–12 повторов. Начни с самых лёгких гантелей зала — здесь техника важнее гордости.

ТРИ ОШИБКИ НОВИЧКА · НЕ ДЕЛАЙ

- Раскрываешь локти в стороны под 90° — перегружаешь плечи. Угол $\sim 45^\circ$ между корпусом и плечом.
- Отпускаешь лопатки наверху — лишняя нагрузка на плечи. Лопатки собраны всё подход.
- Отбиваешь гантели от груди. Вес всегда под контролем, особенно вниз.

ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

Жим подтягивает руки и грудь — фигура становится визуально уже и спортивнее. Если гантели пугают — начни в тренажёре или от скамьи: механика та же.

ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ

ТЕХНИКА · ПО ШАГАМ

- Гантели в руках, стой ровно. Шагни вперёд примерно на полтора размера стопы.
- Опускайся вертикально вниз, оба колена сгибаются до $\sim 90^\circ$. Таз подкручен, спина ровная.
- Колено задней ноги опускается к полу, но не бьётся об него.
- Толкнись передней ногой от пола и вернись в исходную. Выдох — на усилии, вверх.
- Все повторы на одну ногу, затем на другую. Сначала — без гантелей, с собственным весом.
- 2 подхода по 8–10 шагов на каждую ногу. Баланс плавает — держись за стойку. Это нормально.

ТРИ ОШИБКИ НОВИЧКА · НЕ ДЕЛАЙ

- Короткий шаг — колено передней ноги уходит за носок. Шагай длиннее.
- Тело падает вперёд — таз не подкручен. Корпус вертикально, пресс включён.
- Толкаешься задней ногой. Вся работа — передней: именно она возвращает тебя вверх.

ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

Выпады — самое «женственное» упражнение из базовых: ягодичы и ноги плюс осанка и баланс. Первые разы делай перед зеркалом — контроль того стоит.

5 ПРАВИЛ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Тренировки без питания дают половину результата. Пять правил — без голодовок, подсчётов до калории и запретных продуктов.

01 · Белок в каждый приём пищи

0,8–1 г на кг веса тела в день: курица, рыба, яйца, творог, бобовые. Белок сохраняет мышцы при похудении — ты теряешь жир, не мышцы.

02 · Дефицит 10–15% — не больше

Сбрось 200–300 ккал от привычного рациона. Голодовки уводят в срывы и снижают обмен веществ — худеешь медленнее, несмотря на усилия.

03 · Вода и сон

1,5–2 л воды в день и 7–8 часов сна. Недосып повышает грелин — гормон голода: на недосыпе съедаешь до 300 ккал больше, не замечая.

04 · 80/20: без запретных продуктов

80% рациона — нормальная еда, 20% — что любишь. Сладкое вписано в план не срывается в зажор. Запреты работают против тебя.

05 · Еда и тренировка

Лёгкий перекус за 1,5–2 часа до зала, белок после. Голодная тренировка слабая — и опасная для техники.

ТВОЙ ПЛАН НА 7 ДНЕЙ

Не придумывай программу — возьми готовую. Два тренировочных дня, между ними — восстановление. Всё.

ПН ТРЕНИРОВКА А

Разминка 6 мин · Гоблет-присед 2×12 · Жим 2×10 · Планка 3×30 сек

ВТ ОТДЫХ

Прогулка 30–40 минут в спокойном темпе. Мышцы растут в дни отдыха.

СР ТРЕНИРОВКА Б

Разминка 6 мин · Румынская тяга 2×12 · Выпады 2×10 · Планка 3×30 сек

ЧТ ОТДЫХ

Растяжка 10 мин, тёплая ванна, сон 7–8 часов. Восстановление — часть плана.

ПТ ТРЕНИРОВКА А · ПОВТОР

Те же упражнения, чуть увереннее. Вес можно поднять на минимальный шаг.

СБ АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Прогулка, плавание или йога. Движение — да, нагрузка — нет.

ВС ПОЛНЫЙ ОТДЫХ

Ничего «фитнесного». Тело собирает результат недели — дай ему тишину.

Правило ритма: лучше три спокойные тренировки каждую неделю три месяца подряд, чем пять тренировок в одну неделю и полный ноль в следующую. Постоянство важнее интенсивности — всегда.

ПРО «ВСЕ СМОТРЯТ»

Разберём главный страх до того, как ты переступишь порог. Честно, как есть.

«Все будут смотреть на меня»

Не будут. Взрослый зал — это люди между своими подходами, со своими весами и своими мыслями. Тот, кто смотрит на новичка дольше пары секунд, — редкость и это его проблема, не твоя. Ты в зале — значит, уже делаешь больше, чем большинство.

«Я не знаю, что делать и выгляжу глупо»

Именно для этого у тебя есть этот гайд и план первой недели. Выполнила план — ты выглядишь человеком с программой, а не потерянной. Это видно даже со стороны.

«Мужской зал, я здесь чужая»

Силовой зал давно не мужской: женщин там всё больше, а тренажёрная зона не имеет пола. Штанга весит одинаково для всех — и подчиняется одинаково. Ты имеешь на неё такое же право, как любой в этом зале.

«Я слабая, стыдно начинать с малого»

Каждая спортсменка на помосте начинала с пустого грифа. Малый вес — не слабость, это техника, которая через три месяца сделает тебя сильнее тех, кто начал с гордых цифр и кривой спиной.

И ещё: каждый «зубр» в зале однажды боялся подойти к гантелям. Точно так же, как ты сейчас.

ПЕРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ДОМА

Сохрани эту страницу на телефон и проверяй перед первой тренировкой недели.



01

Форма и кроссовки собраны, вода и полотенце в сумке



02

Телефон заряжен — план тренировки перед глазами (сохрани этот гайд)



03

Лёгкий перекус за 1,5–2 часа до зала — не тренируемся голодной



04

Раздел «План первой недели» открыт — знаю, что сегодня делаю



05

Разминка на 6 минут прочитана и понятна



06

Договор с собой: техника важнее веса, никаких рекордов в первый день



07

Замок на шкафчик — в сумке



08

Мысленно повторила: «Никто на меня не смотрит. Я здесь для себя»



ФИНАЛ · ТВОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

ТЕПЕРЬ ТЫ ЗНАЕШЬ, С ЧЕГО НАЧАТЬ. **ПОРА В ЗАЛ.**

Гайд даёт старт. Но результат быстрее всего приходит с тренером рядом: я разберу технику, подберу питание под цель — похудение или ягодичы — и буду вести тебя до результата.

ПРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА СО МНОЙ

Подольск · онлайн из любого города.

Напиши в директ кодовое слово «ХОЧУ» — и мы подберём удобное окно. Пробная тренировка: разбор техники, план под цель, старт питания. Без давления.

INSTAGRAM: @nataliform