

Юлия Черняк

Тренер-методист адаптивной физкультуры,
автор блога @yulia.yogatherapy

В движении к себе

Как найти силы на тренировки
и сделать физическую активность
частью жизни

под редакцией Марии Кардаковой

УДК 613.71
ББК 53.54
Ч-49

Спасибо за иллюстрации тyоріка
Благодарим *Галину Воинову* за фото автора на обложке

Черняк, Юлия Алексеевна.

Ч-49 В движении к себе : как найти силы на тренировки и сделать физическую активность частью жизни / Юлия Черняк. — Москва : Эксмо, 2026. — 336 с.: ил. — (Тело, которому доверяешь. О здоровье без борьбы и вины).

ISBN 978-5-04-200528-2

Наше тело создано для движения, и оно благодарно откликается, когда у нас достаточно физической активности. Современный образ жизни сводит движение к минимуму: мы сидим перед компьютером, заказываем доставку на дом, заменяем прогулки поездками на общественном транспорте или личном автомобиле.

Если мы не используем какую-то часть тела, организм перестает тратить ресурсы на ее поддержание. Когда не задействуем суставы, они становятся более хрупкими. Если не даем нагрузку сердцу и легким, появляется одышка и повышается риск гипертонии и заболеваний сердца.

Тем не менее, мы все знаем о пользе тренировок. Эта книга поможет понять, из чего строятся тренировки, какие повседневные действия могут улучшить качество жизни, как перестать откладывать активность на потом и встроить ее в жизнь без насилия над собственным телом.

УДК 613.71
ББК 53.54

© Черняк Ю.А., текст, 2026
© тyоріка, иллюстрации, 2026
© Казаринова М. Д., обложка, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-200528-2

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие от литературного редактора 8

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как пользоваться книгой? 12

Благодарности 15

ГЛАВА 1. О МОТИВАЦИИ И ЦЕННОСТИ, О ВЫБОРЕ,
КОТОРЫЙ МЫ ДЕЛАЕМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. 19

Где рождается мотивация? 21

«Ну, наверное, это не мое» 24

Может ли мотивация быть плохой? 27

Почему же у нас вообще появляется негативная мотивация?.. 33

Нестабильность мотивации. 38

Позитивная мотивация: как найти опору внутри себя. 41

Отношения с едой: абьюз или гармония? 43

Позитивная мотивация и работа с внутренними
установками 51

Анализ информационного окружения 53

СОДЕРЖАНИЕ

Взаимодействие с медицинскими специалистами.	54
Осознанное восприятие себя.	55
Как перестать критично относиться к своему телу и что можно сделать, чтобы избавиться от искаженного восприятия себя?	58
Работа с избегающим поведением	61
Социальная поддержка и окружение.	63
Как окружение может изменить все: моя история	66
Как же поддерживающее окружение влияет на мотивацию?	69
Как создать поддерживающее окружение?	71
Мотивация как основа для дисциплины и роста.	74
Мотивационный взрыв	76
ГЛАВА 2. КАК НЕ БРОСИТЬ ЗАНИМАТЬСЯ, ИЛИ ПРО ДИСЦИПЛИНУ.	79
Как мы можем себя дисциплинировать и в дальнейшем не терять мотивацию?	81
Что такое «следовать дисциплине»?	85
Вдохновение	86
Правило двух дней	90
Как начать заниматься?	100
Полюби свою текущую точку (не пятую)	104
Процессники и результатники	110

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 3. ТРЕНИРОВКИ. ЧТО ВЫБРАТЬ И С ЧЕГО НАЧАТЬ?	119
Зачем нам тренироваться?	121
Какая нагрузка нам нужна?	127
О тренировках	134
Так как же определяется наш уровень готовности к тем или иным упражнениям?	139
Что же делать, если вы хотите быть сильной, бодрой и активной?	146
 ГЛАВА 4. КАКУЮ ТРЕНИРОВКУ ВЫБРАТЬ?	 151
Тренировки выносливости	153
Бегать или ходить?	161
Почему ходьбу можно считать кардиотренировкой?	163
В каком темпе ходить?	167
А что с 10 000 шагами в день?	169
Задание «Моя активность»	171
Динамо бежит!	172
Как начать бегать: пошаговый план	174
Почему важно соблюдать план?	177
Силовая тренировка	179
Зачем брать в руки гантели?	182

СОДЕРЖАНИЕ

Почему важен правильный интервал между тренировками?	183
Как создается стресс для мышц?	184
Зачем силовая, если я не планирую быть «Мисс Олимпия»?	187
ГЛАВА 5. МЫШЦЫ И ЗДОРОВЬЕ	191
Почему для здоровья нужны мышцы?	193
Что происходит при снижении мышечной массы?	195
А что происходит с сухожилиями?	200
Самое главное — кости!	202
Что такое остеопороз?	203
Почему остеопороз чаще встречается с возрастом?	204
Как силовые тренировки помогают костям?	205
Обмен веществ	208
С чего начать?	211
Тренировки на гибкость	214
ГЛАВА 6. ВОЗ: РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ МНОГИЕ ЗНАЮТ, НО НЕ ВЫПОЛНЯЮТ	219
Как понять, что все идет по плану?	226
А что насчет тренировок?	230

СОДЕРЖАНИЕ

Интенсивность тренировок	232
Перетренированность — это не миф	241
Натренироваться раз и на всю жизнь	242
ГЛАВА 7. ТРЕНИРОВКИ: САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЛИ С ТРЕНЕРОМ. КАК ВЫБРАТЬ?	245
Что вообще дает работа с тренером?	248
Онлайн-тренировки. Должен ли тренер стоять рядом?	255
Тренировки в современном мире. Есть ли жизнь в онлайн?	260
Уроки в записи. Стоит ли смотреть?	264
Дофаминовый взрыв и страх навредить себе	267
ГЛАВА 8. ВОПРОСЫ ВАШЕМУ ТРЕНЕРУ	277
ПОСЛЕСЛОВИЕ	332

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ЛИТЕРАТУРНОГО РЕДАКТОРА

Эта книга родилась из одной фразы. В апреле 2022 года Юлия сказала мне: «Я хочу написать книгу по тренировкам для беременных!» И вот вы держите в руках результат трех лет работы — и, как видите, исходная концепция сильно поменялась.

Работая над этой книгой, я приняла простые истины: сила — в каждом дне, откаты — это нормально и даже забросить — не фатально. Главное — знать, как вернуться, и делать это. Мы хотели, чтобы вы не просто прочитали книгу, а нашли в ней личные ориентиры, чтобы не слепо следовать советам, а видеть логику стоящих за ними процессов, находить свои смыслы. И тогда все меняется: ежедневная прогулка перестает быть рутинной, а становится осознанным вкладом в свое здоровье; необходимость комбинировать плавание, бег и силовые превращаются не в сложность, а в увлекательную стратегию, где каждый вид активности решает свою задачу.

Для нас выпуск книги — это важное событие. Мы прошли путь от читателей до авторов, которые с любовью создавали эту историю для вас. Спасибо, что даете нашей книге билет в жизнь! Желаю вам приятного чтения и легких шагов на пути к вашим целям!

Елена Добровицкая

ПРЕДИСЛОВИЕ

В детстве я не занималась спортом, не ходила в секции и старалась избегать физкультуры. Я была последней в беге, никогда не играла в командные игры, но зато умела быстро забираться на брусья, — возможно, благодаря этому у меня по физкультуре была тройка.

На первом курсе института я пришла в фитнес, но только с одной целью — изменить фигуру. Я записалась на шейпинг¹ и ужасно стеснялась. Мне казалось, что фитнес-зал — это место для красивых и спортивных людей, а мне там не место. Я думала, что йога и пилатес — только для гибких, тренажерный зал — для смелых, а беговая дорожка — точно не для меня, потому что я просто не хотела выглядеть глупо.

Но со временем, благодаря поддержке тренеров и людей, которые меня окружали, я начала пробовать все. Стала увереннее, сильнее, и спорт перестал быть просто инструментом изменения внешности.

А потом случился переломный момент: я перенесла тяжелое заболевание, сложную операцию и получила инвалидность.

¹ Ш е й п и н г — система физических упражнений и питания, направленная на коррекцию фигуры. Разработана в СССР в 1980-х годах И. В. Прохорцевым. — *Прим. ред.*

Мне пришлось заново учиться владеть своим телом, выстраивать тренировки, искать новые пути к движению. Это был вызов не только для меня, но и для моего взгляда на здоровье, спорт и тело.

По состоянию здоровья я не могла посещать групповые занятия. Тогда мой тренер порекомендовала пойти на преподавательские курсы, чтобы я могла заниматься самостоятельно. Я начала учиться, и почти сразу меня пригласили заменять преподавательницу на ее уроках. Так я оказалась по другую сторону тренировочного процесса.

Именно тогда поняла, что мне очень важно и интересно работать с теми, кто боится начинать заниматься спортом или испытывает страх из-за состояния здоровья. Мне хотелось помогать таким же простым людям, как я, — тем, кто ищет подходящую нагрузку, но не знает, с чего начать.

Впоследствии получила дополнительное высшее образование тренера-методиста адаптивной физкультуры и сейчас работаю с теми, кому нужно адаптировать тренировку под индивидуальные особенности. Моя методика основана на современном, доказательном подходе к физической активности, где важен не только результат, но и процесс — комфортный, доступный и безопасный.

И вот я написала книгу, миссия которой — помочь каждому внедрить тренировки в повседневную жизнь. Мне важно, чтобы вы не боялись начинать, как и я в свое время. В 30 лет начала заниматься танцами, в 37 лет — бегом, а в 39 — фридай-

ПРЕДИСЛОВИЕ

вингом¹. И все это несмотря на то, что при моем заболевании физическая активность противопоказана. Сейчас я активно занимаюсь не только йогой, но и силовыми тренировками, которые помогают мне сделать мою жизнь лучше, а тело — более здоровым.

Я — доказательство того, что даже с серьезным аутоиммунным заболеванием и инвалидностью благодаря тренировкам можно жить активно, быть сильной и спортивной, а еще, что это доступно каждому.

Эта книга покажет, что тело создано для движения, что тренировки в первую очередь — ресурс для нашей активной и полноценной жизни.

НЕТ ЛЕНИВЫХ ЛЮДЕЙ, ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ
ЕЩЕ НЕ НАШЛИ СВОЙ ВИД АКТИВНОСТИ.

¹ Ф р и д а й в и н г — подводное плавание на задержке дыхания, без дополнительных баллонов с воздухом. — *Прим. ред.*

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ?

Да-да, у этой книги есть руководство, потому что она носит практическое применение. Это не просто теория — прочитал и забыл, это инструмент, который поможет вам самостоятельно внедрить любую физическую активность в повседневную жизнь. Я уверена, что многим из вас уже известны разные виды активностей и конкретных упражнений, но как регулярно вы применяете свои знания в жизни?

Целью книги не ставилось создать очередной сборник тренировок, этого на книжных полках и на просторах интернета очень много. Ценность издания, которое вы держите в руках, в том, что вы не только получите мотивацию, но и превратите физическую активность из идеи в привычку. Именно это поможет нам обеспечить телу необходимую заботу и поддержку в процессе тренировок.

В конце некоторых глав вы найдете **тезаурус**. Он необходим, чтобы лучше понимать теорию, что, в свою очередь, повысит мотивацию тренироваться. Как это работает: через теорию мы

не только знаем, что делаем, но и понимаем, зачем нам это делать, какие результаты мы можем ждать от тренировочного процесса. Пожалуйста, не пропускайте тезаурус. Это не энциклопедическая теория, а мое объяснение терминов — точно такое же, какое я даю на своих тренировках. Вы будете встречать только те понятия, которые нужны, чтобы выстроить свою рутину физической активности и сделать ее результативной.

Задания после глав помогут применить теоретические знания главы сразу на практике. Многие задания могут показаться простыми и элементарными, но это очень хорошая возможность познакомиться с собой здесь и сейчас. Это то, что поможет закрепить вашу мотивацию, поработать с внутренним состоянием. Мне важно, чтобы книга жила в практическом применении, чтобы вы не просто ее прочитали и отложили, а чтобы физическая активность вошла в вашу жизнь и закрепились в ней. Чтобы вы увидели изменения к лучшему, нужно действовать сразу, не откладывая в долгий ящик. Кстати, именно поэтому я подготовила задания, которые не требуют дополнительной подготовки. И да, рекомендую писать прямо в книге. Но если для вас это неприемлемо, то, конечно, выберите удобный формат записи. Самое главное, чтобы все упражнения были сделаны не мимоходом или второпях, а нашли применение в каждом вашем дне.

Доступные тренировки. В книге вы найдете QR-код, ведущий на видео с тренировками, а также иллюстрированные упражнения. Все они не имеют противопоказаний (исключая имеющиеся травмы и недавние операции, которые действительно могут ограничить вашу подвижность). Когда во время прочтения вы

ПРЕДИСЛОВИЕ

встретите упражнение, не пропускайте его. Это необходимо, чтобы построить нейронную связь «увидел — сделал». Вы читаете новую информацию (или даже можете об этом уже знать), но мало читать или знать, нужно делать. И тут я вас не оставляю в вакууме «иди и делай», а сразу даю инструмент, с помощью которого можно закрепить нейронную связь. Именно поэтому тренировки, которые я вложила в эту книгу, очень простые, понятные, легко выполнимые. Поверьте, ваше тело будет вам благодарно даже от одного повторения. А когда вы будете возвращаться к этим тренировкам еще и еще, ваши нейронные связи станут крепче, и уже не будет стоять проблемы: «Я не знаю, как начать/продолжить заниматься». Магия в том, что, читая книгу, вы уже начинаете заниматься, а не откладываете упражнения в папку «Сохраненные».

Про **QR-код** расскажу отдельно. В нем собраны короткие видео-тренировки, которые займут у вас всего 7–8 минут. Там я тренируюсь вместе с вами, показывая технику выполнения, тем самым поддерживая вас. Поэтому обязательно переходите по QR-коду и придерживайтесь главного принципа книги: делайте сразу и не откладывайте на потом. Если вдруг у вас будут технические проблемы, это не критично. Упражнения по QR-коду — это скорее приятный бонус: книга сама по себе является полноценным пособием для введения ежедневной активности.

Я желаю вам получить удовольствие и вдохновение от прочтения, снизить свои страхи и убедиться в том, что иногда начать или продолжить намного легче, чем нам кажется. Поэтому начнем заботиться о себе уже с первой главы.

БЛАГОДАРНОСТИ

Когда мысль о благодарностях впервые появилась у меня в голове, я совершенно не представляла, как написать этот текст. Первая реакция была: ну, поблагодарить сестру, которая стала моим редактором, мужа, ведь он был рядом, и... может быть, себя.

Но стоило просто немного побыть с этой мыслью наедине, как стало ясно: эта книга не могла бы родиться без огромного количества людей: кто-то был со мной всю жизнь, кто-то — только пару лет, но абсолютно каждый оставил свой след.

Моя первая и самая глубокая благодарность — моей сестре Елене Добровицкой. Без нее сама идея, что я могу написать книгу, вряд ли бы вообще стала реальностью. Она вдохновила меня на эту мысль еще до того, как пришло предложение от издательства. Но мало вдохновить — Лена стала моим редактором и куратором на целых три года. Мы вместе собирали, перечитывали, редактировали и дополняли каждую главу этой книги, а потом снова переписывали заново. Спасибо за твою веру, поддержку, за твою силу и ясность. Без тебя этой книги просто не было бы!