# **Анализ популярных форматов домашних тренировок среди мужчин-геев: эффективность, мотивация и социокультурный контекст**

## **Введение**

Глобальный сдвиг в сторону домашних тренировок, ускоренный пандемией COVID-19, закрепился как устойчивый тренд благодаря технологическим инновациям, стремлению к удобству и персонализации.1 Для мужчин-геев этот переход имеет особое значение, обусловленное уникальным набором социокультурных факторов. Анализ показывает, что выбор в пользу домашних тренировок в этой демографической группе определяется как «выталкивающими», так и «притягивающими» силами.

С одной стороны, существует фактор «выталкивания» из традиционных фитнес-пространств. Научные исследования и качественные данные свидетельствуют о том, что тренажерные залы, раздевалки и командные виды спорта часто воспринимаются сексуальными меньшинствами как небезопасные или психологически некомфортные места.3 Опыт столкновения с гомофобией, осуждением и тревогой, особенно в гипермаскулинной среде, заставляет многих искать альтернативные, более безопасные условия для занятий спортом.5

С другой стороны, действуют мощные «притягивающие» факторы. Хорошо задокументировано, что мотивация к физическим упражнениям у мужчин-геев часто связана со стремлением достичь определённого эстетического идеала — как правило, стройного и мускулистого тела.7 Конфиденциальность и полный контроль над тренировочным процессом, которые обеспечивает домашняя обстановка, создают идеальные условия для достижения этих целей без внешнего осуждения и нежелательного внимания.

Цель данного отчёта — провести систематический анализ эффективности и популярности ключевых форматов домашних тренировок (высокоинтенсивный интервальный тренинг, функциональные тренировки с собственным весом, «фитнес-перекусы» и VR-фитнес) среди мужчин-геев. Исследование основано на данных доказательной медицины, включая рецензируемые статьи, систематические обзоры и метаанализы из баз данных PubMed, Cochrane Library и Google Scholar, а также на качественном анализе тематических онлайн-сообществ для получения более глубокого понимания пользовательского опыта.

## **Анализ популярных форматов домашних тренировок: эффективность и применение**

В данном разделе представлен детальный разбор каждого формата тренировок с точки зрения научной доказательной базы, эффективности для достижения фитнес-целей и практической применимости в условиях ограниченного домашнего пространства.

### **Высокоинтенсивный интервальный тренинг (HIIT): максимальная эффективность за минимальное время**

Высокоинтенсивный интервальный тренинг (ВИИТ, или HIIT) представляет собой тренировочный протокол, состоящий из коротких периодов максимального усилия, чередующихся с короткими фазами восстановления.1 Научные данные подтверждают, что HIIT позволяет достичь аналогичных или даже больших преимуществ для здоровья по сравнению с непрерывными тренировками умеренной интенсивности, но за значительно меньшее время.1

**Физиологические механизмы и доказательная база**

* **Кардиореспираторная выносливость:** HIIT с собственным весом значительно улучшает состояние сердечно-сосудистой системы. Короткие интенсивные всплески активности быстро повышают частоту сердечных сокращений, что заставляет кардиореспираторную систему адаптироваться и становиться более выносливой с течением времени.11
* **Жиросжигание и композиция тела:** Эффективность HIIT в снижении жировой массы объясняется двумя ключевыми факторами: высоким расходом калорий непосредственно во время тренировки и так называемым «эффектом дожигания» — избыточным потреблением кислорода после тренировки (EPOC). Этот механизм поддерживает метаболизм на повышенном уровне в течение нескольких часов после завершения занятия, пока организм восстанавливается.11 Исследования показывают, что регулярные HIIT-тренировки способствуют уменьшению как подкожного, так и висцерального (вокруг органов) жира.11

**Практическое применение в домашних условиях и ограниченном пространстве**

HIIT идеально подходит для домашних тренировок, поскольку многие комплексы не требуют специального оборудования и могут выполняться с использованием только веса собственного тела.1 Упражнения, такие как приседания, отжимания, бёрпи и подъём коленей, эффективны и не требуют много места.11 Продолжительность тренировок обычно составляет 15–20 минут, что позволяет легко вписать их в самый плотный график.11

Популярность HIIT среди мужчин-геев объясняется не только удобством. Основные мотивы для тренировок в этой группе часто связаны с внешностью, в частности, со стремлением к рельефному, «сухому» телосложению.8 Научно подтверждённая способность HIIT эффективно сжигать жир за счёт высокого расхода калорий и эффекта EPOC 11 напрямую соответствует этой эстетической цели. Таким образом, HIIT воспринимается как наиболее действенный и быстрый инструмент для достижения желаемого внешнего вида, что делает его мощным «притягивающим» фактором.

### **Функциональные тренировки с собственным весом: доступная основа для силы и выносливости**

Тренировки с собственным весом являются высокоэффективным методом для развития силы и наращивания мышечной массы, особенно для начинающих.15 Их эффективность основана на принципе прогрессивной перегрузки, который в домашних условиях достигается несколькими способами.

**Научные основы прогрессивной перегрузки дома**

* **Увеличение объёма:** Выполнение большего количества повторений или подходов.15
* **Увеличение времени под нагрузкой (Time Under Tension):** Замедление темпа выполнения упражнений, например, 6-секундная эксцентрическая (опускание) и 6-секундная концентрическая (подъём) фазы. Это укрепляет соединительные ткани и способствует гипертрофии.16
* **Прогрессия сложности:** Переход к более сложным вариантам упражнений (например, от отжиманий с колен к классическим, а затем к отжиманиям с ногами на возвышенности).15
* **Сокращение времени отдыха:** Уменьшение пауз между подходами для увеличения интенсивности.15

Исследования показывают, что высокоповторные сеты с собственным весом (например, 30 повторений), выполняемые до отказа или близко к нему, могут быть столь же эффективны для роста мышц, как и работа с отягощениями в низкоповторном диапазоне.15 Исследование 2017 года показало, что отжимания приводят к аналогичному приросту силы и массы грудных мышц и трицепсов, как и жим штанги лёжа с весом 40% от одноповторного максимума.16

**Практическое применение и функциональные преимущества**

Это наиболее доступный вид тренинга, не требующий затрат и специального оборудования.15 Программа может быть построена на основе базовых многосуставных движений: приседания, выпады, отжимания, планки и ягодичные мостики.11 Такие тренировки улучшают нервно-мышечную координацию и активируют ранее незадействованные двигательные единицы, что делает повседневные движения (подъём по лестнице, перенос тяжестей) легче.11 Унилатеральные (односторонние) упражнения, такие как выпады, особенно эффективны для коррекции мышечных дисбалансов.15

Если HIIT отвечает на запрос «эффективность ради эстетики», то тренировки с собственным весом решают фундаментальную проблему доступности. Они устраняют все барьеры: финансовые, пространственные и психологические (страх перед «железом» или незнание техники), что подтверждается обсуждениями в онлайн-сообществах.17 Эта автономия имеет огромное психологическое значение, особенно для людей, которые могли чувствовать себя неуверенно или нежеланно в традиционных фитнес-клубах.4 Этот формат предлагает прямой, бесплатный и конфиденциальный путь к началу тренировок, идеально вписываясь в концепцию «безопасного пространства».

### **«Фитнес-перекусы» (Exercise Snacks): микродозы движения для формирования привычки**

Концепция «фитнес-перекусов» в последние годы привлекает всё больше внимания как способ интеграции физической активности в повседневную жизнь.

**Определение концепции и доказательная база**

Обзорный научный материал 2025 года определяет «фитнес-перекусы» как *структурированные, целенаправленные сессии интенсивных упражнений, распределённые в течение дня*.18 Это отличает их от спонтанной бытовой активности. Типичные протоколы включают очень короткие подходы (часто менее 1 минуты) таких упражнений, как приседания с собственным весом, подъём по лестнице или работа на велотренажёре, которые повторяются 3 и более раз в день с интервалами от 1 до 4 часов.18

Данные показывают, что такой подход эффективен для улучшения здоровья сердечно-сосудистой системы, метаболических показателей, повышения мышечной массы и улучшения физической функции даже при краткосрочных программах.19 Они рассматриваются как эффективный по времени способ прерывания длительных периодов сидячего образа жизни.19

**Практическое применение и психологические преимущества**

Этот формат идеален для людей с острой нехваткой времени или низкой мотивацией.19 Низкая нагрузка и гибкость обеспечивают высокую приемлемость и приверженность тренировкам.21 «Фитнес-перекусы» особенно полезны для новичков или тех, кто возвращается к занятиям после перерыва, поскольку они формируют самоэффективность и устойчивую привычку к движению.21

На первый взгляд, минутные тренировки могут показаться несовместимыми с интенсивными, ориентированными на эстетику целями. Однако их стратегическая роль заключается в другом. Главное препятствие на пути к любой фитнес-цели — это приверженность (adherence).22 «Фитнес-перекусы» напрямую устраняют основные барьеры: нехватку времени и мотивации.19 Делая первоначальное усилие незначительным, они действуют как «входная точка» или инструмент для формирования привычки. Для сообщества, в котором чаще встречаются проблемы с ментальным здоровьем, такие как депрессия и тревожность, способные подрывать мотивацию 5, этот низкопороговый подход может стать критически важным первым шагом. Он смещает фокус с одной пугающей тренировки на несколько управляемых всплесков активности в течение дня.

### **VR-фитнес: геймификация как решение проблемы приверженности**

VR-фитнес (эксергейминг) — это развивающееся направление, использующее технологии виртуальной реальности для проведения тренировок.

**Доказательства эффективности и вовлечённости**

Систематические обзоры и метаанализы показывают, что VR-тренировки способны обеспечивать нагрузку от умеренной до высокой интенсивности, сопоставимую с традиционными видами упражнений.23 Главное преимущество VR лежит в психологической плоскости: он повышает удовольствие, мотивацию и приверженность, превращая упражнения в игру и отвлекая от ощущения физического усилия.23 Это может быть особенно эффективно для тех, кто считает традиционные тренировки скучными.23 VR-фитнес продемонстрировал положительное влияние на физическую форму, мышечную силу, баланс, а также способность снижать утомляемость, напряжение и симптомы депрессии.25

**Ограничения и применимость**

Исследовательская база в этой области всё ещё формируется. К ограничениям относятся отсутствие стандартизированных протоколов, небольшие размеры выборок во многих исследованиях и высокая разнородность используемых платформ.23 Основным барьером для пользователя является стоимость оборудования (VR-гарнитуры). Однако для тех, кто может себе это позволить, VR предлагает иммерсивное, полностью приватное и высоко мотивирующее решение для домашних тренировок.

Подобно «фитнес-перекусам», VR-фитнес нацелен на решение проблемы долгосрочной приверженности. Его основная ценность — сделать так, чтобы тренировка не ощущалась как тренировка. Это мощный источник *внутренней* мотивации (удовольствие, соревнование, погружение), который может поддержать интерес, когда *внешняя* мотивация (достижение эстетических целей) ослабевает. Более того, VR предлагает ультимативное приватное пространство — отдельный виртуальный мир, который является формой эскапизма и полным избавлением от тревог, связанных с реальным тренажёрным залом.3

| Характеристика | HIIT (ВИИТ) | Функциональные тренировки с собственным весом | «Фитнес-перекусы» (Exercise Snacks) | VR-фитнес |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная цель** | Эстетическая эффективность, жиросжигание | Фундаментальная сила, функциональность | Формирование привычки, преодоление барьеров | Удовольствие, долгосрочная приверженность |
| **Доказанная эффективность (Кардио/Сила)** | Высокая/Средняя | Средняя/Высокая | Низкая-Средняя/Низкая | Средняя-Высокая/Средняя |
| **Временные затраты** | Низкие (15-20 мин) | Средние (30-45 мин) | Очень низкие (1-5 мин/сессия) | Варьируются (от 10 мин) |
| **Требования к оборудованию** | Нет | Нет | Нет | VR-гарнитура |
| **Пригодность для малых пространств** | Высокая | Высокая | Высокая | Высокая |
| **Ключевое психологическое преимущество** | Чувство достижения, эффективность | Автономия, доступность | Низкая нагрузка, гибкость | Погружение, удовольствие, эскапизм |

## **Социокультурный контекст: почему эти форматы находят отклик у мужчин-геев**

Популярность определённых форматов тренировок в этой группе не случайна. Она обусловлена глубокими социокультурными и психологическими факторами, которые определяют как цели, так и условия для занятий фитнесом.

### **Стремление к идеальному телосложению: образ тела как основной мотиватор**

Многочисленные академические исследования подтверждают, что мужчины-геи в среднем демонстрируют более высокий уровень неудовлетворённости своим телом по сравнению с гетеросексуальными мужчинами и чаще мотивированы к тренировкам по причинам, связанным с внешностью.7 Целью часто является достижение специфического идеала — стройного и мускулистого тела.7

Сравнительное исследование Keidar et al. (2014) выявило, что главными причинами для тренировок у мужчин-геев были «улучшение формы тела» и «повышение уверенности в себе», в то время как гетеросексуальные мужчины указывали «похудение» и «улучшение здоровья».9 Это подчёркивает центральную роль эстетики в мотивационной структуре. Такой сильный фокус на определённом типе телосложения напрямую объясняет востребованность форматов, которые воспринимаются как самый прямой путь к видимым результатам, таким как рельефность и низкий процент жира, — в первую очередь HIIT и прогрессивные тренировки с собственным весом.11

### **Дом как безопасное и принимающее пространство**

Исследования фиксируют значительные барьеры для ЛГБТК+ людей в традиционных фитнес-средах. Сексуальные меньшинства, как подростки, так и взрослые, сообщают, что избегают тренажёрных залов, раздевалок и командных видов спорта из-за чувства опасности, осуждения или дискомфорта.3 Раздевалки часто упоминаются как особо травмирующие и вызывающие тревогу пространства.3

Домашние тренировки полностью устраняют эти стрессовые факторы. Они обеспечивают абсолютную конфиденциальность, контроль над окружающей обстановкой и свободу от чужих взглядов или потенциальной гомофобии.34 Эта психологическая безопасность является не просто удобством, а для многих — необходимым условием для занятий физической активностью.

Фитнес-индустрия начинает осознавать, что «безопасность» — это рыночное преимущество. Появление виртуальных залов, явно ориентированных на ЛГБТК+ аудиторию, таких как Non Gendered Fitness 34 и Pridefit 35, подтверждает этот тренд. Их маркетинг делает акцент на пространстве, где уважают местоимения, не осуждают за внешний вид и позволяют пользователям быть собой. Это демонстрирует эволюцию рынка от продажи

*упражнений* к продаже *опыта* — опыта безопасности, инклюзивности и принятия, что является прямым ответом на задокументированные недостатки традиционной модели тренажёрного зала для этой демографической группы.

### **Цифровое сообщество: воссоздание социальных связей онлайн**

Хотя тренажёрные залы могут быть враждебной средой, они также служат важным местом для социального взаимодействия и знакомств в гей-сообществе.10 Тренировки дома создают социальный вакуум, который успешно заполняется развитой цифровой экосистемой.

* **Инфлюенсеры и приложения:** Квир-фитнес-инфлюенсеры становятся видимыми и понятными ролевыми моделями.37 Приложения, такие как Pridefit, целенаправленно создаются вокруг идеи «яркого и мотивирующего сообщества», чтобы «поддерживать друг друга» 35, напрямую воссоздавая функцию социальной поддержки физического зала.
* **Тематические форумы:** Качественный анализ обсуждений на Reddit, в частности в сообществе r/gaybros, показывает, что пользователи активно делятся советами, рекомендуют программы и поддерживают друг друга.17 Эта горизонтальная сеть поддержки играет ключевую роль в мотивации и приверженности.

Таким образом, для данной аудитории успешный продукт для домашних тренировок — это больше, чем просто видео или план. Это целая экосистема. Сама тренировка является ядром, но она поддерживается цифровыми слоями сообщества, репрезентации и общей идентичности. Пользователь может выполнять тренировку от квир-инфлюенсера 38, отслеживать свой прогресс в инклюзивном приложении 35, а затем обсуждать результаты на форуме.17 Этот взаимосвязанный цифровой опыт успешно воссоздаёт положительные социальные аспекты тренажёрного зала, отфильтровывая негативные, и делает уединённое занятие дома частью общего, поддерживающего сообщества.

## **Выводы и практические рекомендации**

Анализ показывает, что популярность таких форматов домашних тренировок, как HIIT, функциональные тренировки с собственным весом, «фитнес-перекусы» и VR-фитнес, среди мужчин-геев не является случайной. Она представляет собой результат схождения трёх ключевых факторов:

1. **Научная эффективность:** Эти форматы имеют доказательную базу и эффективны для достижения желаемых физиологических результатов, особенно связанных с композицией тела.
2. **Социокультурные драйверы:** Они идеально соответствуют основным мотивам сообщества (эстетика) и решают его главные проблемы (отсутствие безопасности в традиционных пространствах).
3. **Технологическая доступность:** Они реализуются через доступные, конфиденциальные и всё более социализированные цифровые платформы.

**Пробелы в научной литературе**

* **Разнообразие:** Большинство исследований сосредоточено на гомонормативной репрезентации цисгендерных, часто белых, мужчин-геев. Необходимо больше данных об опыте и потребностях трансгендерных мужчин, небинарных персон и мужчин-геев разных рас и этносов.4
* **Долгосрочные эффекты:** Требуется дальнейшее изучение долгосрочной приверженности и влияния на здоровье новых форматов, таких как VR-фитнес и «фитнес-перекусы».21
* **Интерсекциональность:** Исследования должны глубже изучать, как такие факторы, как возраст, социально-экономический статус и место проживания, пересекаются с сексуальной ориентацией, влияя на выбор фитнес-активности и барьеры.

**Практические рекомендации для пользователей**

* **Выбор на основе цели:** Выбирайте основной формат в зависимости от вашей главной цели. Для максимальной эффективности в достижении эстетических результатов отдавайте предпочтение HIIT и прогрессивным тренировкам с собственным весом. Для формирования привычки и преодоления низкой мотивации начните с «фитнес-перекусов». Для удовольствия и долгосрочной приверженности рассмотрите VR-фитнес.
* **Структура программы:** Комбинируйте форматы для создания сбалансированной рутины. Например, используйте HIIT 2–3 раза в неделю, дополняя их силовыми тренировками с собственным весом, а в дни отдыха или при нехватке времени используйте «фитнес-перекусы» для поддержания активности.
* **Поиск сообщества:** Присоединяйтесь к инклюзивным цифровым сообществам (приложения, форумы, инфлюенсеры) для получения мотивации, подотчётности и поддержки.

**Стратегические рекомендации для фитнес-индустрии**

* **Инклюзивный маркетинг:** Выходите за рамки поверхностных жестов (например, радужных логотипов в месяц прайда).41 Используйте аутентичные, разнообразные образы и формулировки, которые отражают реальные мотиваторы и барьеры ЛГБТК+ сообщества.
* **Дизайн продукта:** Разрабатывайте программы и приложения, которые предлагают больше, чем просто тренировки. Интегрируйте функции сообщества, привлекайте разнообразных тренеров и открыто позиционируйте платформу как безопасное и принимающее пространство.34
* **Признание мотиваторов:** Продвигая идею целостного подхода к здоровью, признавайте, что эстетические цели являются мощным драйвером для этой аудитории. Формулируйте маркетинговые предложения и программы с акцентом на «эффективность для фигуры», «создание рельефа» и «скульптурирование тела», чтобы найти отклик у целевой аудитории.

## **Список литературы**

1. BetterMe. (n.d.). *Bodyweight HIIT Workout*. Betterme.world. 11
2. Machado, A. F., et al. (2020). HITting the Barriers for Exercising during Social Isolation. *ResearchGate*. 1
3. Liguori, G. (2021). The Rise of High Intensity Interval Training (HIIT) and CrossFit. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2
4. Pulakka, A., et al. (2024). A multicomponent, tailored, mobile health-supported intervention to increase physical activity and break up sitting time among vocational school students (Let's Move It): a cluster randomised controlled trial. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 42
5. BetterMe. (n.d.). *At-Home Workout Plan for Women (Dumbbells Only)*. Betterme.world. 14
6. StrengthLog. (n.d.). *Strength Training Exercises at Home*. StrengthLog. 15
7. Irizarry, J. (n.d.). *The Best At-Home Workout Programs For When You Can't Get to the Gym*. BarBend. 16
8. Garage Gym Reviews. (n.d.). *How to Program Your Own Workouts*. Garagegymreviews.com. 43
9. Condon, D., et al. (2020). A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of virtual reality gaming and exergaming-based interventions in individuals with a respiratory condition. *Advances in Simulation*. 23
10. Taylor, M. J., et al. (2022). Exergaming for physical activity: A systematic review. *ResearchGate*. 24
11. Karuka, A., et al. (2021). Effectiveness of Exergaming on Walking in Older Adults Without Neurological Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Physical Therapy*. 44
12. Zhao, Y., et al. (2020). Effectiveness of Exergaming in Improving Cognitive and Physical Function in People With Mild Cognitive Impairment or Dementia: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*. 27
13. Glenn, J. M., et al. (2025). A scoping review of the ‘exercise snacks’ concept. *Sports Medicine - Open*. 18
14. Islam, H., et al. (2024). Exercise snacks: A novel approach to physical activity. *Physiology & Behavior*. 19
15. Todd, O. M., et al. (2023). ‘Exercise-snacking’ as a novel approach to increase physical activity in pre-frail memory clinic attendees: a UK-based acceptability and feasibility study. *Pilot and Feasibility Studies*. 21
16. Flueck, M., et al. (2024). Resistance exercise snacks improve muscle mass in female university employees: a prospective, controlled, intervention pilot-study. *Frontiers in Sports and Active Living*. 20
17. Swami, V., et al. (2008). Body Satisfaction in Gym-active Males: An Exploration of Sexuality, Gender, and Narcissism. *ResearchGate*. 7
18. Rainbow Health Ontario. (2015). *Exercise and LGBTQ People*. 5
19. Calzo, J. P., et al. (2014). Disparities in Physical Activity Among College Students: The Role of Sexual Orientation and Gender Identity. *Journal of American College Health*. 6
20. WOD Guru. (n.d.). *How to Open an LGBTQ+ Gym: A Comprehensive Guide*. Wod.guru. 41
21. Sport England. (n.d.). *LGBTQ+ research*. Sportengland.org. 45
22. SIS International Research. (n.d.). *LGBT Market Research*. Sisinternational.com. 46
23. Reddit. (2023). *At home work outs?* r/gaybros. 39
24. Reddit. (2023). *Workout suggestions?* r/gaybros. 17
25. Reddit. (2018). \* Guys with perfect bodies, what workouts do you do?\* r/askgaybros. 40
26. Shirk, M. (n.d.). *Meredith Shirk & Svelte Training*. YouTube. 47
27. EDGE Media Network. (2024). *Queer Fitness Influencers to Get You Moving in 2025*. YouTube. 37
28. FeedSpot. (n.d.). *150 LGBT Fitness Instagram Influencers*. Influencers.feedspot.com. 38
29. Alvarez, E. (2013). *Muscle Boys: Gay Gym Culture*. Barnes & Noble. 36
30. Nowicki, J. P., et al. (2022). Body image and associated factors among sexual minority men: A systematic review. *ResearchGate*. 8
31. Reddit. (2023). *If boys were raised with emphasis on beauty and charm, what would society be like?* r/AskFeminists. 48
32. Maloney, M. A., et al. (2024). Drive for Muscularity and Sexual Anxiety in Sexual Minority Men: The Moderating Role of LGBTQ+ Community Connectedness. *The Journal of Sex Research*. 32
33. García-Soidán, J. L., et al. (2025). Adherence to Pelvic Floor Muscle Training in People with Pelvic Floor Dysfunction: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*. 22
34. Duncan, L. R., et al. (2024). The 24-Hour Movement Behaviors of LGBTQA+ Young People: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health*. 49
35. Gao, Z., et al. (2020). The Effectiveness of Virtual Reality Exercise on Individual's Physiological, Psychological, and Rehabilitative Outcomes: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 25
36. Calabrò, R. S., et al. (2021). The Role of Virtual Reality and Exergaming in Multiple Sclerosis Rehabilitation: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Neurology*. 50
37. Liu, M., et al. (2023). The Efficacy of Exergaming to Improve Musculoskeletal Pain in Older Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Serious Games*. 28
38. Keidar, O., et al. (2014). Gym exercising patterns, lifestyle and high-risk sexual behaviour in men who have sex with men and in heterosexual men. *Sexually Transmitted Infections*. 9
39. Grammer, J. K., et al. (2022). Body image disturbance in gay and heterosexual men: A systematic review and meta-analysis of comparative studies. *PLOS ONE*. 29
40. Lippa, R. A. (2002). Gender-Related Traits in Gay Men, Lesbian Women, and Heterosexual Men and Women: The Virtual Identity of Homosexual-Heterosexual Diagnosticity and Gender Diagnosticity. *Journal of Personality*. 51
41. Sharma, R., & Kumar, D. (2022). Brain Dominance and Achievement Motivation of Heterosexual and Homosexual Young Adults. *International Journal of Indian Psychology*. 52
42. Berg, C. J., et al. (2023). Disparities in self-reported health measures amongst sexual minority compared to sexual majority university students. *ResearchGate*. 33
43. Jiang, S., et al. (2025). Patient-centered communication and mental health among sexual minority adults: The roles of health self-efficacy and eHealth. *Health Communication*. 53
44. Wang, K., et al. (2018). Parental and Peer Influences on the Body Weight, Eating Behaviors, and Physical Activity of Sexual Minority Adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 54
45. Herrick, S. S. C., & Duncan, L. R. (2022). Disparities in physical activity between sexual minority and heterosexual women: A systematic review and meta-analysis. *ResearchGate*. 55
46. Herrick, S. S. C. (2020). Exploring LGBTQ+ Experiences in Locker Rooms and their Influence on Physical Activity. *McGill University eScholarship*. 3
47. Herrick, S. S. C., et al. (2018). Understanding LGBTQ+ Experiences in Physical Activity: A Qualitative Study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 4
48. Nerd Fitness. (n.d.). *The 7 Best At-Home Workout Routines: The Ultimate Guide for Training Without a Gym*. Nerdfitness.com. 12
49. Nippard, J. (n.d.). *The Best Science-Based Minimalist Workout Plan (Under 45 Mins)*. Jeffnippard.com. 56
50. Muscle & Strength. (n.d.). *Home Workouts*. Muscleandstrength.com. 57
51. Forbes Health. (2024). *Best Online Workout Programs Of 2025*. Forbes.com. 58
52. Garage Gym Reviews. (n.d.). *Best Online Workout Programs*. Garagegymreviews.com. 59
53. Reddit. (2022). *Do you trust Apple with their views on privacy or do you think it's a marketing ploy?* r/iphone. 60
54. Reddit. (2023). *I'm quitting being gay*. r/askgaybros. 61
55. Reddit. (n.d.). *ReplikaTech*. r/ReplikaTech. 62
56. Reddit. (2012). *It gets better... unless you're fat*. r/gaybros. 63
57. Reddit. (2023). *Why do gay people like apples?* r/RandomQuestion. 64
58. Reddit. (2021). \* Can non-CPT women who have gifted genetics please stop giving workout/nutrition advice?\* r/gymsnark. 65
59. Latif, C. (2024). *Home Workout for Slimmer Legs in 21 Days*. TikTok. 66
60. The Fit Champion. (2023). *Plus Size Beginner Workout*. TikTok. 67
61. Kloots, A. (2020). *Home Workout Routine for Legs and Abs*. TikTok. 68
62. Saumier, S. (2023). *Sydney Adams Workout Program Review*. TikTok. 69
63. Harbor, C. (2022). *Pull-up Challenge*. TikTok. 70
64. Reviewed. (2021). *Joyn App Review*. Reviewed.com. 71
65. Inclusive Fitness. (n.d.). *Inclusive Fitness App*. Google Play. 72
66. Non Gendered Fitness. (n.d.). *Virtual Gym*. Nongenderedfitness.com. 34
67. Inclusive Fitness Group. (n.d.). *Inclusive Fitness App*. Google Play. 73
68. Pridefit. (n.d.). *Pridefit: Gay Pride Fitness*. Apple App Store. 35
69. AppleVis. (2020). *Jumpy Cat - free inclusive fitness coach app that designs personalised workouts*. Applevis.com. 74
70. Wikipedia. (n.d.). *Physique magazine*. En.wikipedia.org. 75
71. Mass General Brigham. (n.d.). *Men's Health*. Libguides.massgeneral.org. 76
72. Men's Health UK. (2024). *Hyrox Relay Champion Jake Williamson Reveals How He's Pushing to Make Fitness More Inclusive*. Menshealth.com. 77
73. Out Magazine. (2017). *'Men's Health' for Men Who Love Men*. Out.com. 78
74. Reddit. (2012). *WOAH, WHAT!? Generally heterocentric Men's Health steps up with a simple image to rep it's Queer readers!* r/gaybros. 79
75. Men's Health Australia. (2022). *All Men Need Brave Leaders Like Josh Cavallo To Inspire Self-Confidence*. Menshealth.com.au. 80
76. A360 Media, LLC. (2022). *Home Workout Handbook*. OverDrive. 81
77. Them. (2022). *20-Min Full Body HIIT Workout*. YouTube. 82
78. Them. (2022). *20-Min Cardio HIIT Workout*. YouTube. 83
79. Reddit. (2023). *What at-home exercises are great to tone up muscle and tighten loose skin?* r/Exercise. 84
80. Hudson Valley Magazine. (2020). *At-Home Workout Routines to Try During Quarantine*. Hvmag.com. 13
81. The Bend Magazine. (n.d.). *At-Home Workout Routine w/ Tyanna Gold*. Thebendmag.com. 85

#### Источники

1. (PDF) H″IT″ting the Barriers for Exercising during Social Isolation - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/343837478_HITting_the_Barriers_for_Exercising_during_Social_Isolation>
2. Mobile physical activity planning and tracking: a brief overview of current options and desiderata for future solutions, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7882264/>
3. LGBTQ+ and PHYSICAL ACTIVITY 1 LGBTQ+ experiences within and across physical activity contexts - eScholarship@McGill, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://escholarship.mcgill.ca/downloads/6108vh500?locale=en>
4. A Qualitative Exploration of LGBTQ+ and Intersecting Identities Within Physical Activity Contexts, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://journals.humankinetics.com/downloadpdf/journals/jsep/40/6/article-p325.pdf>
5. LGBTQ PEOPLE AND EXERCISE | Rainbow Health Ontario, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.rainbowhealthontario.ca/wp-content/uploads/2015/06/RHO_FactSheet_LGBTEXERCISE_E.pdf>
6. Physical Activity Disparities in Heterosexual and Sexual Minority Youth Ages 12-22 Years Old: Roles of Childhood Gender Nonconformity and Athletic Self-Esteem - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3945417/>
7. Body Satisfaction in Gym-active Males: An Exploration of Sexuality, Gender, and Narcissism | Request PDF - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/226846159_Body_Satisfaction_in_Gym-active_Males_An_Exploration_of_Sexuality_Gender_and_Narcissism>
8. Body image and associated factors among sexual minority men: A ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/363703355_Body_image_and_associated_factors_among_sexual_minority_men_A_systematic_review>
9. Gym exercising patterns, lifestyle and high-risk sexual behaviour in men who have sex with men and in heterosexual men - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/268873461_Gym_exercising_patterns_lifestyle_and_high-risk_sexual_behaviour_in_men_who_have_sex_with_men_and_in_heterosexual_men>
10. Gym exercising patterns, lifestyle and high-risk sexual behaviour in ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4244394/>
11. Beginner-Friendly Bodyweight HIIT Workout to Try at Home - BetterMe, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://betterme.world/articles/bodyweight-hiit-workout/>
12. The 10 Best at Home Workouts (No-Equipment!) - Nerd Fitness, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.nerdfitness.com/blog/the-7-best-at-home-workout-routines-the-ultimate-guide-for-training-without-a-gym/>
13. At-Home Workout Routines to Try During Quarantine - Hudson Valley Magazine, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://hvmag.com/life-style/home-workouts-quarantine/>
14. At-Home Workout Plan for Women (Dumbbells Only) - BetterMe, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://betterme.world/articles/at-home-workout-plan-for-women/>
15. 10 Home Strength Training Exercises Without Equipment - StrengthLog, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.strengthlog.com/strength-training-exercises-at-home/>
16. The Best Home Workout Programs for Any Training Goal in 2025 | BarBend, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://barbend.com/best-home-workout-programs/>
17. Workout Suggestions : r/gaybros - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/gaybros/comments/1e9ncqw/workout_suggestions/>
18. Application of Exercise Snacks across Youth, Adult and Clinical ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11920532/>
19. Exercise snacks and physical fitness in sedentary populations - PMC - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11624330/>
20. Resistance exercise snacks improve muscle mass in female university employees: a prospective, controlled, intervention pilot-study - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10877054/>
21. Exercise snacking to improve physical function in pre-frail older adult memory clinic patients, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10403822/>
22. Compliance and Adherence to Pelvic Floor Exercise Therapy in People with Pelvic Floor Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis - MDPI, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.mdpi.com/2075-1729/15/4/613>
23. A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of virtual reality as an exercise intervention for individuals with a respiratory condition - Bond University Research Portal, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://research.bond.edu.au/files/46971968/A_systematic_review_and_meta_analysis.pdf>
24. Exergaming for physical activity: A systematic review | Request PDF - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/362277790_Exergaming_for_physical_activity_A_systematic_review>
25. (PDF) The Effectiveness of Virtual Reality Exercise on Individual's Physiological, Psychological and Rehabilitative Outcomes: A Systematic Review - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/342068818_The_Effectiveness_of_Virtual_Reality_Exercise_on_Individual's_Physiological_Psychological_and_Rehabilitative_Outcomes_A_Systematic_Review>
26. The Effectiveness of Virtual Reality Exercise on Individual's ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7312871/>
27. Effectiveness of Exergaming in Improving Cognitive and Physical Function in People With Mild Cognitive Impairment or Dementia: Systematic Review - PubMed, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32602841/>
28. Effects of Exergaming on Musculoskeletal Pain in Older Adults: Systematic Review and Meta-analysis - JMIR Serious Games, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://games.jmir.org/2023/1/e42944/>
29. Body image disturbance and associated eating disorder and body dysmorphic disorder pathology in gay and heterosexual men: A systematic analyses of cognitive, affective, behavioral und perceptual aspects, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9725123/>
30. Body image disturbance and associated eating disorder and body dysmorphic disorder pathology in gay and heterosexual men - PLOS, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://journals.plos.org/plosone/article/file?type=printable&id=10.1371/journal.pone.0278558>
31. Body image disturbance and associated eating disorder and body ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0278558>
32. Exploring the Relationships Between Body Image, Sexual Well-Being, and Community Connectedness among Gay, Bisexual and Queer+ Men - Taylor & Francis Online, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224499.2024.2360599>
33. Disparities in self-reported health measures amongst sexual minority compared to sexual majority university students - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/393611956_Disparities_in_self-reported_health_measures_amongst_sexual_minority_compared_to_sexual_majority_university_students>
34. Non Gendered Fitness - The Home of Queer Fitness and Health, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://nongenderedfitness.com/>
35. Pridefit: Gay Pride Fitness 4+ - App Store, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://apps.apple.com/gb/app/pridefit-gay-pride-fitness/id6449858923>
36. Muscle Boys: Gay Gym Culture by Erick Alvarez, Paperback | Barnes & Noble®, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.barnesandnoble.com/w/muscle-boys-erick-alvarez/1112547227>
37. EDGE Now: Queer Fitness Stars - YouTube, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=u4K3pslE86c>
38. Top 35 LGBT Fitness Influencers in 2025, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://influencers.feedspot.com/lgbt_fitness_instagram_influencers/>
39. At home work outs : r/gaybros - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/gaybros/comments/1g03jbr/at_home_work_outs/>
40. [Serious] Guys with perfect bodies, what workouts do you do and what/how much do you eat? : r/askgaybros - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/askgaybros/comments/b5bq97/serious_guys_with_perfect_bodies_what_workouts_do/>
41. LGBT Gym: 6 Tips for Creating a Welcoming Space in 2025 - WodGuru, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://wod.guru/blog/lgbt-gym/>
42. Effectiveness of the Let's Move It multi-level vocational school-based intervention on physical activity and sedentary behavior: a cluster randomized trial, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12169330/>
43. How to Program Your Own Home Workouts - Garage Gym Reviews, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.garagegymreviews.com/program-your-own-workouts>
44. Effectiveness of Exergame Intervention on Walking in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials | Physical Therapy | Oxford Academic, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://academic.oup.com/ptj/article/101/9/pzab152/6307336>
45. LGBTQ+ - Sport England, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.sportengland.org/research-and-data/research/lgbtq>
46. LGBT Market Research | SIS International Research | Insights, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.sisinternational.com/expertise/industries/lgbt-market-research/>
47. Meredith Shirk - YouTube, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.youtube.com/@MeredithShirkandSvelteTraining>
48. If boys were raised with emphasis on beauty and charm the way girls are raised, would this be good or bad for boys on the whole? Would it be good or bad for feminism? : r/AskFeminists - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/AskFeminists/comments/1ly15w4/if_boys_were_raised_with_emphasis_on_beauty_and/>
49. 24-Hour Movement Behaviors of LGBTQA+ Young People: A Systematic Review - PubMed, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39389567/>
50. Efficacy of Virtual Reality and Exergaming in Improving Balance in Patients With Multiple Sclerosis: A Systematic Review and Meta-Analysis - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8702427/>
51. Gender-Related Traits in Gay Men, Lesbian Women, and Heterosexual Men and Women: The Virtual Identity of Homosexual-Heterosexual Diagnosticity and Gender Diagnosticity - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/12322498_Gender-Related_Traits_in_Gay_Men_Lesbian_Women_and_Heterosexual_Men_and_Women_The_Virtual_Identity_of_Homosexual-Heterosexual_Diagnosticity_and_Gender_Diagnosticity>
52. A Comparative Study on Brain Dominance and Achievement Motivation in Homosexual and Heterosexual Young Adults - IJIP, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://ijip.in/wp-content/uploads/2022/02/18.01.023.20221001.pdf>
53. Full article: Patient-Centered Communication and Mental Health of Sexual Minority Adults: A Moderated Mediation Model - Taylor & Francis Online, дата последнего обращения: июля 15, 2025, [https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10410236.2025.2476791?src=](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10410236.2025.2476791?src)
54. Sexual Minority Status and Adolescent Eating Behaviors, Physical Activity and Weight Status, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6296226/>
55. Disparities in physical activity between sexual minority and heterosexual women: A systematic review and meta-analysis | Request PDF - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/373995867_Disparities_in_physical_activity_between_sexual_minority_and_heterosexual_women_A_systematic_review_and_meta-analysis>
56. The Best Science-Based Minimalist Workout Plan (Under 45 Mins) - Jeff Nippard Fitness, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://jeffnippard.com/blogs/news/the-best-science-based-minimalist-workout-plan-under-45-mins>
57. 100+ Free At-Home Workout Routines - Muscle & Strength, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.muscleandstrength.com/workouts/home>
58. Best Online Workout Programs of 2025 – Forbes Health, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.forbes.com/health/weight-loss/best-online-workout-programs/>
59. 11 Best Online Workout Programs of 2025 - Garage Gym Reviews, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.garagegymreviews.com/best-online-workout-programs>
60. Do you trust Apple with their views on privacy? or do you think its all fake? : r/iphone - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/iphone/comments/s0jt88/do_you_trust_apple_with_their_views_on_privacy_or/>
61. Im quitting being gay : r/askgaybros - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/askgaybros/comments/1kakkmi/im_quitting_being_gay/>
62. r/ReplikaTech - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/ReplikaTech/new/>
63. It Gets Better, Unless You're Fat : r/gaybros - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/gaybros/comments/1o6ip4/it_gets_better_unless_youre_fat/>
64. Why do gay people like apples? : r/RandomQuestion - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/RandomQuestion/comments/17ac4ga/why_do_gay_people_like_apples/>
65. rant: can (non-cpt) women who have gifted genetics please stop giving fitness tips? - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/gymsnark/comments/ovwqvd/rant_can_noncpt_women_who_have_gifted_genetics/>
66. Home Workout for Slimmer Legs in 21 Days | TikTok, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tiktok.com/@latifghrir/video/7477597307807026454>
67. Pushup and Mountain Climber Full-Body Burn Workout Combo | TikTok, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tiktok.com/@thefitchampion/video/7199955540372376838>
68. Home Workout Routine for Legs and Abs with Amanda Kloots - TikTok, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tiktok.com/@amandakloots/video/6812967368659176710>
69. I purchased @SYDNEY ADAMS programming and im about to try it out!... | TikTok, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tiktok.com/@shelbysaumier/video/7275695062607056170>
70. Squat doctor @WORLD\_OF\_WORKOUT 250 lbs 6'4” ALL NATURAL no problem. - TikTok, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tiktok.com/@clayharbs82/video/7149925271662251310?lang=ur>
71. Joyn Review: Workout app with inclusive exercise, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reviewed.com/health/content/joyn-app-review>
72. Inclusive Fitness - Apps on Google Play, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitnessmobileapps.inclusivefitness>
73. Inclusive Fitness Group - Apps on Google Play, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://play.google.com/store/apps/details?id=ie.zappy.fennec.inclusivefitnessgrou>
74. Jumpy Cat - a free, inclusive Fitness Coach app that designs personalised workouts, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://applevis.com/forum/ios-ipados/jumpy-cat-free-inclusive-fitness-coach-app-designs-personalised-workouts>
75. Physique magazine - Wikipedia, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://en.wikipedia.org/wiki/Physique_magazine>
76. Men's Health - MGH Guides at Massachusetts General Hospital, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://libguides.massgeneral.org/c.php?g=939940>
77. Hyrox Relay Champion Jake Williamson Reveals How He's Pushing to Make Fitness More Inclusive - Men's Health, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.menshealth.com/uk/fitness/a64928827/jake-williamson-hyrox/>
78. 'Men's Health' for Men Who Love Men - Out Magazine, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.out.com/lifestyle/2017/9/27/mens-health-men-who-love-men>
79. WOAH, WHAT!? Generally heterocentric Men's Health steps up with a simple image to rep it's Queer readers! I've been waiting for this since my fraternity days! #way2be #youregettingwarmer : r/gaybros - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/gaybros/comments/1fqkrw/woah_what_generally_heterocentric_mens_health/>
80. 'All Men Need Brave Leaders Like Josh Cavallo To Inspire Self-Confidence' - Men's Health Magazine Australia, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://menshealth.com.au/all-men-need-brave-leaders-like-josh-cavallo-to-inspire-self-confidence/>
81. Home Workout Handbook - North Texas Libraries on the Go - OverDrive, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://ntrls.overdrive.com/ntrls-23-221/content/media/9537684>
82. 20 Minute HIIT Bodyweight Workout - No Equipment at Home | SELF - YouTube, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=JoFOfZNhCI4>
83. 30 Minute HIIT Cardio Workout + Abs At Home - With Warmup | SELF - YouTube, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=bdCX8Nb_2Mg>
84. What at-home exercises are great to tone up muscle and get rid of loose skin? - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/Exercise/comments/1b8nv3d/what_athome_exercises_are_great_to_tone_up_muscle/>
85. At-Home Workout Routine w/ Tyanna Gold - The Bend Magazine, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.thebendmag.com/at-home-workout-routine-w-tyanna-gold/>