

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

РАЗМИНКА ПЕРЕД СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

01

Сергей Орлов

**Разминка перед
силовой тренировкой**

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Разминка перед силовой тренировкой / С. В. Орлов — «Автор»,
2026

Разминка не должна отнимать силы у основной тренировки. Сергей Орлов предлагает понятный порядок подготовки: проверить самочувствие, выбрать лёгкое движение, повторить нужную траекторию и постепенно приблизиться к рабочей нагрузке. Внутри — примеры перед приседанием, жимом и тягой, варианты для дома и зала, правила изменения плана и рабочий лист. Короткое практическое руководство для взрослых любителей силовых занятий. Примеры не заменяют обучение технике и индивидуальные медицинские рекомендации.

© Орлов С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	6
Что нужно получить от разминки	7
Четыре последовательных шага	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Сергей Орлов

Разминка перед силовой тренировкой

Разминка перед силовой тренировкой

Как подготовиться к рабочим подходам в зале и дома

Сергей Викторович Орлов

OrlovFitWorld

2026

Короткое практическое руководство для взрослых. Учебные примеры и рабочие листы помогают организовать занятия; они не являются персональными назначениями или проверенной клинической методикой. Материал не заменяет медицинскую помощь и обучение технике. Книга не проходила независимую медицинскую рецензию.

© Сергей Викторович Орлов 2026

Содержание

Что нужно получить от разминки
Четыре последовательных шага
Как записывать пробные подходы
Приседание жим и тяга
Когда план нужно изменить
Рабочий лист и проверка через неделю
Наглядные примеры
Источники и примечания

Что нужно получить от разминки

Хорошая разминка заканчивается готовностью к первому рабочему подходу. Вы понимаете, где будет выполняться упражнение, как настроить оборудование и какую нагрузку собираетесь использовать. Дыхание позволяет спокойно разговаривать, знакомая траектория получается управляемой, а пробные повторения не превращаются в отдельную тяжёлую тренировку. Я предлагаю оценивать подготовку по этим признакам, а не по количеству пота.

Руководство посвящено обычной силовой тренировке взрослого человека. Здесь нет обязательного комплекса для всех суставов и обещания предотвратить любую травму. Примеры помогают организовать подготовку к уже выбранной программе. Если вы впервые видите упражнение, сначала освойте его с тренером: разогрев не заменит знание безопасного входа, выхода и настройки.

Перед занятием проверьте своё состояние. Острая боль, боль или давление в груди, обморок, внезапная слабость и необычная выраженная одышка требуют остановки нагрузки и медицинской оценки; при признаках неотложного состояния нужна срочная помощь. После болезни, операции, травмы или при ограничениях по здоровью порядок возвращения определяется индивидуально. Не используйте разминку, чтобы доказать себе возможность тренироваться через симптомы.

Ожидаемый результат чтения прост: вы составите короткую подготовку именно к своему первому упражнению, запишете пробные подходы и сможете объяснить, почему каждый из них нужен. Уберите действия, которые выполняете лишь потому, что когда-то увидели их в чужом видео.

Четыре последовательных шага

Первый шаг — пространство. Поставьте сумку вне прохода, проверьте устойчивость опоры и освободите место для движения. В зале уточните, свободен ли тренажёр, установите сиденье и ограничители. Дома проверьте пол, освещение и доступное расстояние. Подготовка начинается раньше, чем вы включили таймер.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.