

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

ХОДЬБА И СИЛОВЫЕ В ОДНОЙ НЕДЕЛЕ

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

04

Сергей Орлов

Ходьба и силовые

в одной неделе

<https://litres.ru/74558437>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как совместить прогулки и силовые, если времени мало? Сергей Орлов помогает оценить текущую активность, выбрать доступные окна и распределить занятия с учётом восстановления. Внутри — примеры недели для начинающего и занятого человека, разговорный тест интенсивности, правила небольших изменений и лист планирования. Короткое руководство для взрослых. Оно не требует обязательных десяти тысяч шагов и не выдаёт показания часов за точный расход калорий.

Содержание

Содержание	5
У каждой активности своя роль	6
Сначала посмотрите на обычные дни	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Сергей Орлов

Ходьба и силовые в одной неделе

Ходьба и силовые в одной неделе

*Как распределить повседневное движение и занятия без
гонки за цифрами*

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

У каждой активности своя роль
Сначала посмотрите на обычные дни
Как расположить силовые занятия
Три примера организации недели
Что менять и что не компенсировать
Лист планирования и обзор
Наглядные примеры
Источники и примечания

У каждой активности своя роль

Ходьба помогает добавить доступное движение в день, а силовые занятия дают отдельную задачу мышцам. Для обычного взрослого человека можно организовать обе активности в одной неделе, но не нужно начинать с максимального объёма. Я предлагаю сначала посмотреть на текущее расписание, а затем добавить выполнимые окна.

Книга адресована взрослым любителям движения и не заменяет индивидуальную программу при заболеваниях, травмах или ограничениях. Если привычная прогулка вызывает необычную выраженную одышку, боль в груди, головокружение или иные тревожные симптомы, прекратите нагрузку и обратитесь за оценкой; при признаках неотложного состояния нужна срочная помощь.

Задача руководства — составить неделю, в которой понятно, где вы гуляете, когда выполняете силовые и как изменяете план после трудного дня. Здесь нет цели добиться одной обязательной цифры шагов. Человек, который начал больше двигаться с небольшого уровня, не должен считать первые изменения бесполезными из-за несоответствия чужому экрану.

Официальные рекомендации относятся к общей активности взрослых, а не назначают личное расписание каждому читателю. Если сейчас движения мало, начинайте с доступ-

ного объёма и увеличивайте его постепенно. Примеры в этой книге — организационные варианты автора, а не отдельная испытанная лечебная методика.

Сначала посмотрите на обычные дни

В течение нескольких дней записывайте, когда двигаетесь: дорога, лестница, прогулка, физическая работа, тренировка. Не нужно покупать часы. Достаточно времени и короткого описания усилия. Если используете шагомер, сравнивайте данные одного устройства и учитывайте, что измерения могут ошибаться.

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.