

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

ТРЕНИРОВКИ В ПОЕЗДКЕ

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

05

Сергей Орлов

Тренировки в поездке

<https://litres.ru/74558439>

SelfPub; 2026

Аннотация

Командировка или отпуск не требуют превращать номер в случайный тренажёрный зал. Сергей Орлов предлагает выбрать цель поездки, проверить место, собрать короткое занятие из знакомых движений и вернуться к обычной программе без компенсации пропусков. Внутри — варианты с минимальным оборудованием, правила работы в незнакомом зале, список вещей и рабочие листы. Короткое руководство для взрослых. Оно не обещает, что несколько упражнений заменят любую полноценную тренировку.

Содержание

Содержание	5
Выберите задачу поездки	6
Проверьте место прежде чем упражнение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Сергей Орлов

Тренировки в поездке

Тренировки в поездке

Как сохранить движение без привычного зала и безопасно

вернуться к программе

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

Выберите задачу поездки

Проверьте место прежде чем упражнение

Соберите короткий знакомый вариант

Первое занятие в незнакомом зале

Возвращение после поездки

Список вещей и рабочий лист

Наглядные примеры

Источники и примечания

Выберите задачу поездки

В поездке условия меняются: другое расписание, дорога, питание, сон и оборудование. До отъезда решите, что хотите сохранить. Для одного человека это несколько доступных занятий, для другого — привычка гулять, для третьего — отдых без попытки повторить рабочую неделю. Цель определяет, нужен ли вам вообще полноценный зал.

Я предлагаю организовать движение вокруг реальных условий поездки. Короткое знакомое занятие может поддерживать ритм, но его не нужно объявлять равным любой тяжёлой программе. Если поездка краткая и отдых сейчас важнее, допустимо выбрать более спокойный формат и вернуться к обычному плану позже.

Руководство предназначено взрослым людям и не назначает упражнения при травмах или заболеваниях. После болезни, при новых симптомах и индивидуальных ограничениях нужна оценка специалиста. Острая боль, боль или давление в груди, обморок, внезапная слабость и необычная выраженная одышка требуют остановки; при признаках неотложного состояния нужна срочная помощь.

Не обещайте себе идеальное расписание в день переезда. Сначала обеспечьте необходимые дела и отдых. После длинной дороги или ночи без достаточного сна сложная тренировка может оказаться плохо подходящей задачей. Решайте

по состоянию и условиям, а не по желанию немедленно показать прежний результат.

Проверьте место прежде чем упражнение

В номере осмотрите пол и свободное пространство. Уберите скользящие коврики, сумки и предметы, о которые можно задеть. Не используйте стул или стол как опору, пока не уверены в его устойчивости и пригодности. Колёсики, тонкая столешница и мягкая мебель создают условия, которых не было в знакомом упражнении.

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.