

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

КАК ВЫБРАТЬ РАБОЧИЙ ВЕС

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Сергей Орлов

Как выбрать рабочий вес

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Как выбрать рабочий вес / С. В. Орлов — «Автор», 2026

Рабочий вес выбирают под конкретное упражнение и задачу, а не по чужой цифре. Сергей Орлов объясняет, как начать с управляемой нагрузки, отличать разминку от рабочих подходов, приблизительно оценивать запас повторений и принимать решение о следующем занятии. Внутри — разобранный пример, правила записи сопротивления и рабочий лист. Практический гайд для взрослых любителей силовых тренировок. Не заменяет обучение технике и индивидуальный подбор программы.

© Орлов С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	6
Что именно вы выбираете	7
Начните с настройки и пробного подхода	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Сергей Орлов

Как выбрать рабочий вес

Как выбрать рабочий вес

Пробные подходы запас повторений и следующий шаг

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.

© Сергей Викторович Орлов 2026

Содержание

Что именно вы выбираете
Начните с настройки и пробного подхода
Как понимать запас повторений
Разобранный учебный пример
Что менять на следующем занятии
Карта решения и частые ошибки
Наглядные примеры
Источники и примечания

Что именно вы выбираете

Рабочий вес — сопротивление, с которым вы выполняете запланированные подходы конкретного упражнения. Сначала нужно знать само движение, диапазон повторений и условия остановки. Без этих условий вопрос «сколько мне брать» не имеет одного ответа. Я предлагаю начать с понятного задания: выполнить освоенное движение без потери контроля и оставить возможность спокойно закончить подход.

Килограммы не являются общей оценкой вашей подготовленности. Две разные модели тренажёра могут ощущаться по-разному при одинаковой отметке на стеке. Наклон скамьи, амплитуда, положение сиденья и хват тоже меняют задачу. Сравнивайте нагрузку прежде всего в одном и том же варианте упражнения, а при смене условий заново подбирайте сопротивление.

Гайд предназначен для взрослых без индивидуальных ограничений, требующих специальной программы. После травмы, операции, при беременности или заболеваниях допустимые нагрузки определяются отдельно. Не проверяйте свои возможности при острой боли, внезапной слабости, давлении в груди или необычной выраженной одышке. Остановитесь и получите медицинскую помощь; при неотложных признаках нужна срочная помощь.

Итог работы с гайдом — первая осмысленная запись и правило следующего шага. Вы сможете указать точный вариант упражнения, сопротивление, выполненные повторения и причину изменения. Для этого не требуется искать максимальный вес, который получится поднять один раз, или сравнивать себя с более опытным посетителем зала.

Начните с настройки и пробного подхода

Прежде чем добавлять сопротивление, проверьте вход и выход из упражнения. В тренажёре настройте сиденье и ограничители по инструкции, со свободным весом уточните безопасное положение оборудования. Если это новое движение, попросите тренера показать технику и способ прекращения подхода. Выбор лёгкого веса не делает незнакомую настройку автоматически безопасной.

Первый пробный подход выполняйте с доступным лёгким сопротивлением. Его задача — проверить движение, а не вызвать сильную усталость. Сделайте несколько спокойных повторений и оцените, удерживаете ли выбранную траекторию. Между пробами отдыхайте. Не накапливайте десятки повторений подряд только потому, что пока не нашли желаемую отметку на стеке.

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.