

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

ОТДЫХ МЕЖДУ ПОДХОДАМИ

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

08

Сергей Орлов

Отдых между подходами

<https://litres.ru/74558589>

SelfPub; 2026

Аннотация

Пауза между подходами — часть силовой тренировки. Сергей Орлов предлагает простой способ планировать отдых, пользоваться таймером и замечать, когда спешка меняет результат. Внутри — примеры для разных упражнений, расчёт времени занятия, правила ведения записи и рабочий лист. Короткий практический гайд для взрослых. Указанные минуты служат учебными примерами и не заменяют индивидуальную программу.

Содержание

Содержание	5
Зачем планировать паузу	6
Как выбрать исходную паузу	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Сергей Орлов

Отдых между подходами

Отдых между подходами

Как выбирать паузу и сохранять качество следующего подхода

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

Зачем планировать паузу
Как выбрать исходную паузу
Как пользоваться таймером
Три разобранные ситуации
Когда времени на занятие мало
Как оценить свой режим
Наглядные примеры
Источники и примечания

Зачем планировать паузу

Отдых между подходами помогает подготовиться к следующей попытке выполнить заданное движение. Если пауза каждый раз случайна, труднее понять причину изменения повторений. Я предлагаю считать её частью программы рядом с сопротивлением и числом подходов. Таймер здесь нужен для воспроизводимости условий, а не для наказания за лишнюю минуту.

В этом гайде речь идёт о паузе внутри силового занятия. Она отличается от дней восстановления между тренировками и от сна. Несколько минут у тренажёра не компенсируют хроническое недосыпание. Если усталость мешает безопасно управлять движением, пересмотрите само занятие. Иногда разумнее сократить его или перенести, чем продолжать после каждой новой паузы.

Единственного идеального времени для всех упражнений нет. На задачу влияют усилие, количество повторений, сложность движения и особенности человека. Научные обзоры сравнивают режимы отдыха в конкретных условиях; их результаты нельзя превращать в обещание определённого прироста каждому читателю. В частности, более короткая пауза не гарантирует лучший рост мышц.

Гайд предназначен для взрослых любителей, которым уже понятна техника упражнений. При давлении в груди, об-

морозе, внезапной слабости или необычной выраженной одышке остановите нагрузку и обратитесь за медицинской помощью; неотложные признаки требуют срочной помощи. Такие состояния не проверяют дополнительным подходом после того, как таймер покажет нужное число.

Как выбрать исходную паузу

Сначала прочитайте свою программу. Если в ней указан отдых и вы понимаете назначение, начните с этого ориентира. Если указания нет, обсудите его с тренером. Для наблюдения можно выбрать примерно две минуты после обычного рабочего подхода освоенного упражнения и затем оценить следующий. Это учебная отправная точка, а не рекомендация для любой нагрузки.

После более тяжёлого или сложного подхода может потребоваться заметно больше времени. В практическом примере это три минуты либо дольше, если готовность ещё не вернулась. Для лёгкого вспомогательного движения пауза может быть короче. Приведённые числа показывают различие условий; они не устанавливают обязательный минимум или предел безопасности.

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.