

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

КАК ЗАМЕНИТЬ УПРАЖНЕНИЕ В ПРОГРАММЕ

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

10

Сергей Орлов

**Как заменить
упражнение в программе**

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Как заменить упражнение в программе / С. В. Орлов — «Автор»,
2026

Тренажёр занят, оборудование недоступно или упражнение не подходит под сегодняшние условия. Сергей Орлов объясняет, как описать исходную задачу, выбрать знакомый аналог и заново подобрать нагрузку. Внутри — примеры замены жима, тяги и движения для ног, правила ведения записи и рабочий лист. Гайд помогает сохранить смысл программы без случайного набора упражнений. Не предназначен для самостоятельного лечения боли или реабилитации.

© Орлов С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	6
Сначала выясните причину замены	7
Опишите исходную задачу	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Сергей Орлов

Как заменить упражнение в программе

Как заменить упражнение в программе

Что сохранить при смене оборудования и как проверить новый вариант

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

Сначала выясните причину замены
Опишите исходную задачу
Подберите знакомый вариант
Заново подберите нагрузку
Три примера принятия решения
Как вернуться к исходному упражнению
Наглядные примеры
Источники и примечания

Сначала выясните причину замены

Замена упражнения начинается с вопроса, почему исходный вариант сегодня недоступен. Тренажёр занят, зал другой, инструкция непонятна или движение вызывает необычные симптомы — это разные ситуации. Я предлагаю записать причину прежде, чем выбирать аналог. Тогда решение будет связано с реальным ограничением, а не с желанием каждый раз собрать новую тренировку.

Если тренажёр временно занят, иногда удобнее спокойно изменить порядок знакомых упражнений. Если оборудования в принципе нет, нужен вариант под новое место. Если техника неизвестна, сначала требуется обучение. Эти ситуации не решаются одинаково. Увиденное в интернете движение нельзя считать готовой заменой только потому, что оно кажется похожим.

Острая боль и другие тревожные симптомы не являются обычной задачей подбора аналога. Прекратите провоцирующую нагрузку и получите соответствующую помощь. При давлении в груди, обмороке, внезапной слабости или необычной выраженной одышке нужна медицинская оценка, а при неотложных признаках — срочная помощь. Не перебирайте упражнения, чтобы найти способ продолжить через симптомы.

Гайд предназначен для взрослых любителей и рассматривает организацию обычной программы. Он не является лечебным протоколом и не определяет безопасные замены после травм, операций или при заболеваниях. Итог чтения — понятная карта исходной задачи и нового варианта, а не список «безопасных для всех» упражнений.

Опишите исходную задачу

Укажите название упражнения, основное движение и его место в программе. Это жим, тяга, движение для ног или отдельная вспомогательная задача? Затем уточните цель: освоить навык конкретного подъёма, нагрузить определённые мышцы или выполнить доступную общую силовую работу. От этого зависит, насколько близкий аналог действительно нужен.

Если цель — улучшить именно жим штанги, отжимание не воспроизводит все особенности этого навыка. Но для более общей задачи жимовое движение с доступным оборудованием может оказаться полезным вариантом. Не обещайте полной эквивалентности там, где меняются техника, опора и способ приложения сопротивления. Обозначьте, какую часть задачи удалось сохранить.

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.