

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

ПРОГРЕСС С НЕБОЛЬШИМИ ГАНТЕЛЯМИ

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Сергей Орлов

Прогресс с небольшими гантелями

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Прогресс с небольшими гантелями / С. В. Орлов — «Автор»,
2026

Как менять задание когда доступный вес ограничен. Сергей Орлов предлагает практический порядок действий, разбирает типичные ситуации и помогает составить собственный рабочий лист. Короткий гайд для взрослых любителей силовых тренировок. Примеры служат для организации занятий и не заменяют обучение технике или персональные медицинские рекомендации. Внутри — две авторские учебные схемы.

© Орлов С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	6
Определите ограничение точно	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Сергей Орлов

Прогресс с небольшими гантелями

Прогресс с небольшими гантелями

Как менять задание когда доступный вес ограничен

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

Определите ограничение точно
Используйте заданный диапазон повторений
Не меняйте условия незаметно
Проверьте возможности оборудования
Оцените результат по задаче
Наглядные примеры
Источники и примечания

Определите ограничение точно

Небольшими называют разные гантели. Для одного освоенного упражнения имеющаяся пара подходит, для другого уже не решает нужную задачу. Запишите массу каждой гантели, конкретный вариант движения и доступные изменения. Ограничение относится к сочетанию оборудования и цели, а не ко всему вашему уровню подготовленности.

Не обещайте себе бесконечный рост силы с любой одной парой. Если цель требует другого сопротивления, оборудование может понадобиться обновить. Сначала проверьте, действительно ли ограничение достигнуто в согласованных условиях. Покупка самой тяжёлой пары без возможности подобрать промежуточный шаг создаёт новую проблему вместо решения прежней.

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.