

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

ПРОГРЕСС С НЕБОЛЬШИМИ ГАНТЕЛЯМИ

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Сергей Орлов

Прогресс с

небольшими гантелями

<https://litres.ru/74560779>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Содержание	5
Определите ограничение точно	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

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 основного 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.