

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

КАК ВЫБРАТЬ ПОРЯДОК УПРАЖНЕНИЙ

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Сергей Орлов

Как выбрать порядок упражнений

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Как выбрать порядок упражнений / С. В. Орлов — «Автор»,
2026

Приоритеты переходы и заранее согласованные перестановки. 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
Порядок должен иметь причину	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Сергей Орлов

Как выбрать порядок упражнений

Как выбрать порядок упражнений

Приоритеты переходы и заранее согласованные перестановки

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

Порядок должен иметь причину
Учитывайте подготовку и накопленное усилие
Согласуйте варианты для занятого зала
Отделите перестановку от кругового формата
Проверьте устойчивость выбранного порядка
Наглядные примеры
Источники и примечания

Порядок должен иметь причину

Список упражнений — часть программы, а не соревнование за свободный тренажёр. Сначала выясните главную задачу занятия: освоить определённое движение, выполнить запланированную работу или сохранить доступный короткий формат. Приоритеты помогают понять, что поставить раньше и что допустимо перенести. Если план назначен специалистом, уточните его логику.

Этот гайд даёт способ обсуждать порядок, но не универсальную последовательность для любой цели. Реабилитация, подготовка к соревнованию и обучение сложному движению требуют отдельного решения. Не переставляйте назначенные упражнения только потому, что другой посетитель начал иначе. Болезненные ощущения не исправляются сменой места в списке.

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.