

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

КАК ВЫБРАТЬ ПОРЯДОК УПРАЖНЕНИЙ

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Сергей Орлов

Как выбрать

порядок упражнений

<https://litres.ru/74560784>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Содержание	5
Порядок должен иметь причину	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

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.