

МЕСТО ДЛЯ ДОМАШНИХ ТРЕНИРОВОК

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Сергей Орлов

Место для домашних тренировок

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Место для домашних тренировок / С. В. Орлов — «Автор», 2026

Как проверить пространство опоры хранение и доступность инвентаря. 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
Начните с движений а не покупок	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Сергей Орлов

Место для домашних тренировок

Место для домашних тренировок

Как проверить пространство опоры хранение и доступность инвентаря

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

Начните с движений а не покупок
Проверьте пол и свободную зону
Отдельно проверьте опоры и инвентарь
Сделайте подготовку повторяемой
Составьте карту места
Наглядные примеры
Источники и примечания

Начните с движений а не покупок

Тренировочное место должно позволять безопасно выполнять выбранные движения. Сначала перечислите знакомые упражнения и их требования: положение стоя или лёжа, пространство для рук, допустимая опора и способ разместить инвентарь. Затем оцените комнату. Красивый уголок, в котором нельзя свободно двигаться, не решает задачу.

Этот гайд посвящён организации пространства. Он не подтверждает прочность мебели, несущую способность стены или безопасность конкретного оборудования. Такие вопросы определяются инструкцией изготовителя и подходящим специалистом. Не сверлите крепления и не используйте случайную дверную ручку как тренировочную точку только по общему совету из книги.

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.